



SAARLÄNDISCHE
KREBSGESELLSCHAFT e.V.
Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V.



*Gesund leben und genießen
-
Alles, was Leib und Seele gut tut*

SaarForst
Landesbetrieb



Den Wechsel der Jahreszeiten erleben. Wind und Wetter auf der Haut spüren. Die kleinen und großen Wunder des Urwalds unter fachkundiger Führung entdecken – ein Genuss für alle Sinne und ein gesundheitlicher Gewinn.

Wer sich regelmäßig bei jeder Witterung in der Natur bewegt, stärkt sein Immunsystem, fördert Gesundwerden und Gesundbleiben und erweitert seinen Erlebnishorizont.

Deshalb hat die Saarländische Krebsgesellschaft in ihr therapiebegleitendes Präventionsprogramm den Erlebnisort Natur einbezogen.

Schirmherr:

Andreas Storm

Minister für Soziales,
Gesundheit, Frauen
und Familie

Saarland

Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie



Gefördert wird das Programm vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Saarlandes.

Im Urwald vor den Toren der Stadt hat sie den Platz dafür gefunden und im Saar-Forst Landesbetrieb einen aufgeschlossenen Kooperationspartner.

Unserem Konzept liegt ein ganzheitliches Menschenbild zugrunde.

Das Programm hat die Ziele, die Genesung zu fördern und Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern. Es bezieht Angehörige ein.

Es bietet den Teilnehmern und Teilnehmerinnen die Möglichkeit, vom behandelten Patient zum aktiv Handelnden in eigener Sache zu werden.

Treffpunkt für alle Veranstaltungen ist die große Platane im Innenhof der Scheune Neuhaus.

Dieses Programm bietet Veranstaltungen zu den Themen

-  **Bewegung und Sport**
-  **Gesunde Ernährung mit jahreszeitlichen Produkten aus der Region**
-  **Natur und Naturerlebnis**
-  **Entspannung und Kreativität**



Natürlich bewegen

Das etwas andere Sportprogramm mit Volker Wieland



1fach bewegen
trainieren • koordinieren • entspannen

Ideale Übungen sind diejenigen, die sowohl den Körper als auch den Geist einbeziehen und stärken.
Nur solche Übungen können den Menschen gesund erhalten." (Mahatma Gandhi)

Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es. (Christian Morgenstern)

Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung. Sie ist Gleichgewicht der Bewegung. (Ernst von Feuchtersleben)

TERMINE:

So, 02.02.2014, 15:00 Uhr

So, 16.03.2014, 15:00 Uhr

So, 30.03.2014, 15:00 Uhr

So, 18.05.2014, 15:00 Uhr

So, 15.06.2014, 15:00 Uhr

So, 13.07.2014, 15:00 Uhr

So, 21.09.2014, 15:00 Uhr

So, 12.10.2014, 15:00 Uhr

Novembertermin nach Absprache

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Gruppengröße beschränkt ist



Teilnehmen können an Krebs erkrankte Menschen und deren Familien. Auch Vierbeiner sind herzlich willkommen.

Voraussetzungen: 20 Minuten am Stück gehen können • eine ärztliche Empfehlung zu Bewegung und moderater sportlicher Betätigung.

Preise: Einzelteilnehmer 6 €, Paare 10 €

www.1fach-bewegen.de

Anmeldung und Info: Saarländische Krebsgesellschaft e.V., Telefon: 0681 - 959066 - 73, Telefax: 0681 - 959066 - 74,
E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de

Eintauchen in die Wilde Welt des Urwalds

Mit Günther von Bünau

Die Natur ist ein Spiegel der Seele. Und viele Umwandlungen finden in der Natur je nach Jahreszeit statt. So wie ein Schmetterling sich im Verlaufe des Frühjahres zunächst als „Raupe Nimmersatt“ durchs Laub ernährt, später verpuppt, sich umwandelt und als wunderschöner Schmetterling entpuppt und durch die Waldwiesen fliegt, so können auch die Waldbesucher bei einem Spaziergang eine „Metamorphose“ erleben.

So kann ein oder mehrmaliges Eintauchen in die wilde Welt des „Urwaldes vor den Toren der Stadt“ ein Neuanfang sein. In der Natur finden wir Zeit und Raum und können Stille genießen. Der Urwald ist ein Gegenort zu unserer hektischen Alltagswelt. Hier darf man die Ursprünglichkeit hautnah erleben und bekommt – vielleicht – eine andere Perspektive zum Leben.

TERMINE:

Sa, 10.05.2014, 14:00 Uhr

Sa, 20.09.2014, 14:00 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Gruppengröße beschränkt ist



Preise: Die Teilnahme ist kostenlos

Guenther.Buenau@NABU-Saar.de

Anmeldung und Info: Saarländische Krebsgesellschaft e.V., Telefon: 0681 - 959066 – 73, Telefax: 0681 - 959066 – 74,
E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de

Die Feld-Wald-Wiesenküche

Essbares aus der Natur

Wildkräuter, -salate und -gemüse kennenlernen, sammeln und verarbeiten Workshop mit Michael Madenach

Unsere Vorfahren wussten noch, welche Wildkräuter und Wildgemüse essbar sind und welche Wirkung sie auf den Organismus haben. Viele haben gesundheitsfördernde Wirkung und wirken heilsam. Manche kann man zur Beeinflussung und Steuerung von Körperprozessen nutzen. Dieses Wissen droht verloren zu gehen. Dabei kann man gerade solche Nahrungsmittel in der gesunden Ernährung einsetzen. Außerdem würden mit dem Verlust dieses Wissens viele Geschmackserlebnisse verloren gehen, die erhaltenswert sind.

Die Teilnehmer entwickeln selbst mit den gesammelten Zutaten Rezepte und erhalten weitere Rezeptvorschläge. Im Anschluss wird gemeinsam gekocht und gegessen.

TERMINE:

Sa, 10.05.2014, 16:00 Uhr

Sa, 13.09.2014, 16:00 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Gruppengröße beschränkt ist



www.seinsein.de

Preise: Einzelpersonen 3 €, Paare 5 €

Mitzubringen sind ein Korb oder eine Tragetasche, Suppenteller oder Schüssel und Besteck

Anmeldung und Info: Saarländische Krebsgesellschaft e.V., Telefon: 0681 - 959066 – 73, Telefax: 0681 - 959066 – 74,
E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de

Die Vierjahreszeitenküche

Gesund kochen und genießen

Kochworkshop mit Margit Klasen-Braune und Tatjana Zenk

Ambulanter Pflegedienst PLUS 

Tatjana Zenk & Martina Gathen GbR

Onkologische Fachpflege im Saarland

Eine ausgewogene Ernährung mit jahreszeitlichen Produkten aus der Region fördert die Gesundheit und bietet geschmackliche Erlebnisse. In Vergessenheit geratene Nahrungsmittel und Rezepte werden vorgestellt, neue Rezepte werden entwickelt. Es wird gezeigt, dass gutes Essen nicht teuer sein muss. Alle Rezepte können so abgewandelt werden, dass sie unterschiedlichen Ernährungsbedürfnissen entsprechen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erfahren, wie sie durch Ernährung Körperprozesse beeinflussen können. Gemeinsam kochen, sich austauschen und am jahreszeitlich dekorierten Tisch genießen, bietet Ihnen ein Erlebnis für alle Sinne.

TERMINE:

- So, 09.02.2014, 15:00 Uhr, Winterküche
- So, 04.05.2014, 15:00 Uhr, Frühlingsküche
- So, 06.07.2014, 15:00 Uhr, Sommerküche
- So, 12.10.2014, 15:00 Uhr, Herbstküche



Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Gruppengröße beschränkt ist

www.mediation-saar.de

www.pflegedienstplus.de

Preise: incl. jahreszeitlichem Menü pro Termin: Einzelteilnehmer: 6 €, Paare: 10 €

Anmeldung und Info: Saarländische Krebsgesellschaft e.V., Telefon: 0681 - 959066 - 73, Telefax: 0681 - 959066 - 74,
E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de

Inspirationsort Natur: Kreatives Schreiben, Malen und Gestalten mit Irmgard Brombacher-Sohnius

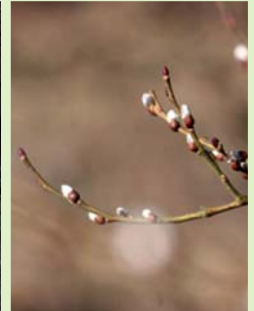
Die therapeutische Wirkung des Schreibens und des Malens ist seit langem bekannt. Ergänzt um den Erlebnisort Natur wirkt beides entspannend und heilungsfördernd. Der Urwald bietet dazu den idealen Rahmen. Nach einem inspirierenden Spaziergang durch den Urwald, der Gelegenheit bietet, Natur mit allen Sinnen zu erleben, Material zu sammeln, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen, können die gewonnenen Eindrücke im Malen, Schreiben oder Gestalten verarbeitet werden. Die Teilnehmer erleben sich kreativ schöpferisch gestaltend, entdecken neue Potentiale und gewinnen daraus Kraft und Selbstwertgefühl.

TERMINE:

Mo, 26.05.2014, 15:00 Uhr
Mo, 16.06.2014, 15:00 Uhr
Mo, 30.06.2014, 15:00 Uhr
Mo, 14.07.2014, 15:00 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Gruppengröße beschränkt ist

Preise: Einzelteilnehmer: 3 €, Paare: 5 €



i.brombacher@web.de

Anmeldung und Info: Saarländische Krebsgesellschaft e.V., Telefon: 0681 - 959066 - 73, Telefax: 0681 - 959066 - 74,
E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de

Poetischer Spaziergang auf dem Weg der Liebenden

Dr. Eckart Sander

Beginnend mit der Liebesgeschichte, die mit dem Forsthaus Neuhaus verbunden ist, führt Dr. Sander Sie in die Welt der Poesie. Auf einem gut begehbaren Weg trägt er jahreszeitlich orientierte Gedichte sowie Liebesgedichte aus unterschiedlichen Epochen vor und gibt kurze Informationen zur Person und zur Lebenswelt des Autors.

Dauer des Spaziergangs: Ca. eine Stunde.

Ein unvergessliches Erlebnis für Paare und eine Auszeit aus dem Alltag.

TERMINE:

So, 18.05.2014, 11:00 Uhr

So, 28.09.2014, 11:00 Uhr

Anmeldung unbedingt erforderlich, da die Gruppengröße beschränkt ist

Preise: Die Teilnahme ist kostenlos



eckart.sander@t-online.de

Anmeldung und Info: Saarländische Krebsgesellschaft e.V., Telefon: 0681 - 959066 – 73, Telefax: 0681 - 959066 – 74,
E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de



Sommerfest der SKG

Rückblick und Vorschau zum Projekt „Gesund Leben und Genießen“

22. Juni 2014, 14 bis 18 Uhr

Die Saarländische Krebsgesellschaft möchte mit ihren Mitgliedern, allen Patienten und Freunden feiern und das alte und neue Programm des Projekts „Gesund leben und genießen – Alles, was Leib und Seele gut tut“ vorstellen.

Wie gewohnt, stellen wir nicht nur das neue Programm, die Referenten und Referentinnen vor, sondern Sie können in Schnupperangeboten das Projekt kennenlernen und ausprobieren!

Wie immer wird es auch einen musikalischen Genuss von und mit der Jazz- Formation des Ludwigsgymnasiums Saarbrücken geben.

Essen und Getränke zu familienfreundlichen Preisen halten wir für Sie bereit.

Die Veranstaltung findet in der Scheune und auf dem Freigelände statt.
Die Scheune ist geheizt, so dass wir bei jedem Wetter feiern können.

Wir freuen uns auf Sie.

Für ein besseres Planen wäre es hilfreich, wenn Sie sich für unser Fest anmelden



Anreise in den Urwald

Eingabe in ein Navigationssystem:

66115 Saarbrücken, Forsthaus Neuhaus

Mit der Saarbahn:

Mit der Saarbahn bis Haltestelle „Heinrichshaus“ fahren – Richtung Sandgrube Schwarz/Kirschheck – Symbol „grünes Haus mit weißem „S“ innen“ folgen – vorbei am Naturfreundehaus Kirschheck – Bergmannspfad – Gouvysweiher – bergan den Stelen mit vorgeannten Symbol bis hoch zum Forsthaus Neuhaus (Zeitbedarf zwischen 30 und 40 Minuten)

Mit dem Auto:

A 1 Saarbrücken – Riegelsberg/Fischbach, dort Richtung Fischbach – bis Einfahrt Forsthaus Neuhaus/Zentrum für Waldkultur

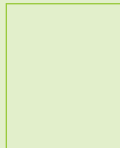
A 623 Grünlingstraße – Dudweiler, dort Richtung Fischbach – im Netzbachtal links abbiegen, gleich wieder rechts Richtung Riegelsberg – nach ca. 2 km weiter rechts Richtung Riegelsberg – nach ca. 220 m links abbiegen – Einfahrt Forsthaus Neuhaus/Zentrum für Waldkultur

Stadausfahrt Saarbrücken-Rußhütte – hinter der Eisenbahnbrücke links Richtung Riegelsberg – nach ca. 2,5 km und der Siedlung Neuhaus links abbiegen – Einfahrt Forsthaus Neuhaus (Schild: Scheune Neuhaus)

Wenn Sie keine Möglichkeit finden selbständig anzureisen, werden wir uns bemühen Ihnen dabei zu helfen.



Anmeldung



Vorname, Name:

Adresse:

.....

E-Mail:

Telefon:

Ich melde mich/uns mit Person(en) zu folgender Veranstaltung am verbindlich an:

.....

Datum

Unterschrift

Saarländische Krebsgesellschaft e.V.
Sulzbachstraße 37
66111 Saarbrücken

Weitere Anmeldemöglichkeiten: Telefonisch: 0681 - 959066 – 73
Per Telefax: 0681 - 959066 – 74
Per E-Mail: info@saarlaendische-krebsgesellschaft.de





*Ein Programm der Saarländischen Krebsgesellschaft
für an Krebs erkrankte Menschen
und deren Angehörige in Kooperation mit dem
Saarforst Landesbetrieb und Waldkulturzentrum
Scheune Neuhaus*

Margit Klasen-Braune
*Diplom Sozialpädagogin/
Mediatorin*

Doris Schwarz-Fedrow
*Diplom Psychologin/
Psychoonkologin*

Prof. Dr. med. Harald Schäfer
1. Vorsitzender Saarl. Krebsgesellschaft

