

Programm September 2024


Stand: 16.09.2024


**Mo
02.**

Bewegung und Ruhe: Yoga mit Tee-Zeit

Beweglichkeit und Kraft für den Körper – darum geht es bei dieser Yoga-Einheit mit Sabine. Verbinden Sie körperliche Aktivität mit einer entspannenden Tee-Zeremonie.

 Bewegung

 15:30 - 17:00 Uhr

 Mitmach-Kurs


 Reihe


**Mo
02.**

Räume zum Reden

Angehörige mit Partnern in einer palliativen Situation reden über ihre Herausforderungen und bestärken sich in dem wichtigen Beitrag für ihre Liebsten und unsere Gesellschaft.

 Angehörige

 18:00 - 20:00 Uhr

 Impuls & Austausch


 Reihe

**Di
03.**

Fantasiereisen zum Träumen

Selbsteilungskräfte aktivieren – erleben Sie die entspannende Wirkung: Innehalten – Kraft sammeln – positiv Denken und Fühlen!

 Geist & Seele

 14:00 - 15:00 Uhr

 Mitmach-Kurs


 Reihe

**Di
03.**

Janas Lauftreff & Smoothie to go

Glückshormone garantiert: Mit Jana kommen Sie im Volkspark Schritt für Schritt in Bewegung. Am Ende belohnen Sie sich mit einem frischen Smoothie.

 Bewegung

 16:00 - 17:30 Uhr


 Gemeinsam aktiv

 Reihe


**Mi
04.**

Ext. VA Check-in Test

 Bewegung

 12:30 - 14:00 Uhr

 Expertenrunde


 Einmalig


**Mi
04.**

Ernährungs-Coach: Beeren-Kräfte

Heimisches Beerenobst hat es in sich! Seine vielen Antioxidantien halten die Zellen gesund. Unsere Lebensmittelexpertin erklärt die Wirkung und lässt Sie kosten.

 Ernährung

 17:30 - 19:00 Uhr

 Impuls & Austausch

 Reihe

Programm September 2024


Stand: 16.09.2024


**Fr
06.**

pink.berlin - der ladies.talk

Lebendige und moderne Gesprächsrunde von und für Frauen für Stärke, Mut und Zuversicht. Mit wechselnden Impuls- und Fachvorträgen oder Workshops.

 **Leben & Erfahrung**

 18:30 - 20:30 Uhr

 Impuls & Austausch


 Reihe


**Sa
07.**

Beratungsgespräch mentale Gesundheit

Individuelles Gesprächsangebot als Einzel-, Paar- oder Familiengespräch mit einem zertifizierten Psychoonkologen zur Bewältigung und Verarbeitung der Erkrankung.

 **Geist & Seele**

 11:00 - 16:00 Uhr

 Beratung


 Einzeltermin

**Mo
09.**

Schreib-Reisen (Einsteiger)

Mit der Macht der Worte hin zu kreativer Kraft – Kommen Sie mit Leichtigkeit ins Schreiben und begeben sich auf Ihre persönliche Entdeckungsreise!

 **Kreativität**

 15:00 - 17:00 Uhr

 Mitmach-Kurs


 Reihe

**Mo
09.**

Die Psyche stärken (Einführung)

Das psychische Immunsystem stärken, indem Sie eigene, wertvolle Kraftquellen aktivieren. Wie das funktionieren kann, erfahren Sie in diesem Resilienz-Exkurs.

 **Geist & Seele**

 18:00 - 20:00 Uhr

 Vortrag


 Reihe

**Di
10.**

Gesundheitsdialog

Einzelgespräch in vertraulicher Runde und gemütlicher Atmosphäre mit Spezialisten vom Vivantes Klinikum Neukölln, um Ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern.

 **Themenöffnen**

 17:00 - 20:00 Uhr

 Beratung


 Einzeltermin

**Mi
11.**

Tai Chi

Beginnen Sie jetzt mit dem Praktizieren von Tai Chi und erfahren in dieser Einführung von René Löffler, wie Sie sich in Verbindung mit sich selbst bringen.

 **Bewegung**

 10:30 - 12:00 Uhr

 Gemeinsam aktiv

 Reihe

Programm September 2024


Stand: 16.09.2024

**Sa
14.**


Caféhaus trifft Charity-Radtour

Ein besonderer Nachmittag erwartet Sie: Lassen Sie sich bei unserem "Caféhaus" von den Fahrern der Benefiz-Radtour NWC begeistern und feiern Sie mit uns den Sommerausklang.

 **Leben & Erfahrung**

 14:30 - 18:00 Uhr

 Event


 Einmalig

**Mo
16.**

Im Fokus: Mein Therapieweg!

Erfolgreiche Therapie durch Mitbestimmung: Wie erreichen Sie das als Blutkrebspatient? – Darüber diskutieren wir mit zwei Experten. Interessant auch für Betroffene andere Krebsarten.

 **Leben & Erfahrung**

 18:30 - 21:00 Uhr

 Expertenrunde


 Reihe

**Mi
18.**

Janas Lauftreff & Smoothie to go

Glückshormone garantiert: Mit Jana kommen Sie im Volkspark Schritt für Schritt in Bewegung. Am Ende belohnen Sie sich mit einem frischen Smoothie.

 **Bewegung**

 16:00 - 17:30 Uhr

 Gemeinsam aktiv


 Reihe

**Mo
23.**

Innovatives Gedächtnistraining

Ideenreich führt Sie dieser Workshop in das ganzheitliche Gedächtnistraining ein. Auf spielerische Art und Weise wird die Leistung des Gehirns gesteigert!

 **Geist & Seele**

 15:00 - 16:30 Uhr

 Mitmach-Kurs


 Reihe

**Di
24.**


Backen mit Gerda

Gemeinsames Backen in kleiner Runde für das "Caféhaus" bei SURVIVORS HOME.

 **Ernährung**

 11:00 - 14:00 Uhr

 Gemeinsam aktiv


 Einmalig

**Di
24.**

Caféhaus

Wir laden Sie in Wohnzimmer und Gartenpavillon ein: Kommen Sie bei Kaffee & Kuchen mit anderen ins Gespräch – mit oder ohne die Erkrankung zu thematisieren.

 **Themenoffen**

 14:00 - 17:00 Uhr

 Beisammensein

 Reihe

Programm September 2024


Stand: 16.09.2024

**Di
24.**

Pfadfinder Gesundheitswege

Finden Sie mit Hilfe unserer Expertin den optimalen Weg durch das Dickicht der Behandlungs- und Versorgungsangebote unseres Gesundheitssystems.

 Beruf & Soziales

 18:00 - 20:00 Uhr

 Beratung


 Einzeltermin


**Mi
25.**

Move to the music

Gute Laune garantiert: Bewegen Sie sich unter Anleitung mit Kati an frischer Luft im Rhythmus der Musik und verbessern so Ihre Ausdauer.

 Bewegung

 10:30 - 11:30 Uhr

 Gemeinsam aktiv


 Reihe

**Do
26.**

Ausflug in den Tierpark

Freuen Sie sich auf eine individuelle Tierpark-Tour unter Leitung von Tierärztin Dr. Annette Reinecke, OnkoLotsin und Geschäftsführerin des Tumorzentrum Berlin e.V.

 Unterhaltung

 16:45 - 18:30 Uhr

 Gemeinsam aktiv

 Reihe