

Programm April 2025


Stand: 04.04.2025

**Di
01.**

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


**Do
03.**

Das ist auch ein kurzer Titel

 Ernährung

 0:00 - 0:00 Uhr

 Event


 Einmalig

**Do
03.**

Leben mit Lungenkrebs

Gemeinsam Schwierigkeiten überwinden, neue Wege gehen, informieren und Lebensmut schöpfen – darum geht es an diesem Donnerstag in vertraulicher Runde.

 Themenoffen

 16:30 - 19:00 Uhr

 Selbsthilfetreffen


 Reihe


**Fr
04.**

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

**Mo
07.**

Bewegung und Ruhe: Yoga für Erfahrene

Beweglichkeit und Kraft für den Körper – darum geht es in dieser Yoga-Einheit. Dieses Mal geht Sabine einen Schritt weiter und baut auf Ihre Vorkenntnisse in Yoga auf.

 Bewegung

 16:00 - 17:30 Uhr

 Mitmach-Kurs


 Reihe

**Mo
07.**

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

Programm April 2025


Stand: 04.04.2025


**Di
08.**

Klangreise zur Entspannung

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

 Geist & Seele

 11:00 - 12:00 Uhr

 Mitmach-Kurs


 Reihe


**Mi
09.**

Shirleys Küchenclub: Frisches Grün

Alles Grüne bringt der April – von Erbsen über Spinat bis Brokkoli. Shirley widmet sich dieses Mal ganz dem jungen Frühlingsgemüse.

 Ernährung

 15:30 - 18:30 Uhr

 Gemeinsam aktiv


 Reihe

**Fr
11.**


Backen mit Gerda

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

 Ernährung

 11:00 - 14:00 Uhr

 Gemeinsam aktiv


 Einmalig

**Fr
11.**

Gemeinsames Zeichnen

Erleben Sie einen kreativen Nachmittag mit Begegnungen: Gemeinsam zeichnen, Ideen teilen, bei Kaffee und Kuchen entspannen – einfach mitmachen!

 Kreativität

 13:45 - 17:00 Uhr

 Gemeinsam aktiv


 Reihe


**Fr
11.**

Caféhaus

Wir laden Sie in unser Wohnzimmer 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


**Fr
11.**

Sicher versorgt nach dem Krankenhaus

Erfahren Sie alles über gesetzliche Regelungen, Pflichten und praktische Schritte für eine reibungslose Weiterversorgung von Krebspatienten nach der Entlassung.

 Beruf & Soziales

 17:00 - 18:00 Uhr

 Impuls & Austausch

 Einmalig

Programm April 2025


Stand: 04.04.2025


**Mo
14.**

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

 16:00 - 17:30 Uhr

 Mitmach-Kurs


 Reihe


**Mo
14.**

Für Angehörige: Räume zum Reden

Angehörige mit Partnern auf dem Heilungsweg reden über ihre Herausforderungen und bestärken sich in dem wichtigen Beitrag für ihre Liebsten.

 Angehörige

 18:00 - 20:00 Uhr

 Impuls & Austausch


 Reihe

**Di
15.**

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


**Di
15.**

Ernährungs-Coach: Oxalsäure - Freund oder Feind?

Rhabarber, Spinat, Mandeln & Co.: Wie wirkt Oxalsäure auf die Nährstoffaufnahme, und wie kann man sie gezielt reduzieren?

 Ernährung

 18:00 - 19:30 Uhr

 Impuls & Austausch


 Reihe

**Mi
16.**

Fotopraxis

Für gute Fotos brauchen Sie gute Motive und vor allem Basiswissen. Dieser Workshop vermittelt Ihnen einige Grundlagen.

 Film & Foto

 15:00 - 18:00 Uhr

 Workshop


 Reihe

**Mi
16.**

Qigong

Eine meditative Bewegungsform aus der traditionellen chinesischen Medizin. Lassen Sie gemeinsam mit Meropi Kiriakidis Ihre Lebensenergie fließen.

 Bewegung

 15:00 - 16:30 Uhr

 Gemeinsam aktiv

 Reihe

Programm April 2025

Stand: 04.04.2025

**Mi
16.**

TREFFPUNKT für junge Erwachsene mit Krebs

TREFFPUNKT Berlin lädt junge Erwachsene mit Krebs zum Austausch ein. Die bestehende Gruppe freut sich, neue Menschen kennenzulernen.

🌟 Themenoffen

🕒 18:00 - 20:00 Uhr

🤝 Selbsthilfetreffen

📅 Reihe

**Mo
28.**

Fatigue individuell bewältigen

Der mehrteilige Online-Kurs der Berliner Krebsgesellschaft befähigt Patienten zu neuen Methoden gegen Tumorfatigue durch Information, Übungen und Gespräche.

🧘 Geist & Seele

🕒 15:00 - 17:00 Uhr

🔗 Workshop

📅 Einmalig

**Di
29.**

Einführung Meditation und Achtsamkeit

Dieser Mitmach-Kurs vermittelt Ihnen praktische Übungen, um den Situationen Ihres Lebens wach und offen zu begegnen.

🧘 Geist & Seele

🕒 18:00 - 20:30 Uhr

👤 Mitmach-Kurs

📅 3 Teile