

Newsletter Juni 2023

LIF, der Förderverein: Was bleibt, was ist beendet bzw. pausiert, was ist neu, was kommt?

Am 20.6.23 fanden Vorstandswahl und Jahreshauptversammlung des Fördervereins Onkologie der Hochtaunuskliniken statt.

Der 2018 gegründete Förderverein hat das Ziel, die medizinische Versorgung onkologischer Patientinnen und Patienten zu unterstützen, zu ergänzen. Bewegungs- und Entspannungstherapien sind genau wie kreative Therapien wichtig für Gesundheit und Lebensqualität.

Die einprägsame Namensergänzung des Fördervereins "LIF" drückt dieses Ziel perfekt aus und steht für "Lebensqualität im Fokus".

Der Verein möchte Hoffnung geben und seinen Angeboten aktiv bei der Bewältigung der onkologischen Situation an der Seite der Betroffenen und deren Angehörigen stehen.

Die Vorstandsvorsitzenden präsentierten bei der Jahreshauptversammlung Aktivitäten des Vereinsjahres. Unter dem Motto "Was bleibt, was ist beendet bzw. pausiert, was ist neu, was kommt?" konnten alle Anwesenden die Aktualisierung der Angebote kennenlernen und dabei auch gleich durch Kursleiterinnen authentische Eindrücke zum Ablauf erhalten.

Alle Details über Kurse und Kursbeginne und Anmelde-Modalitäten sind über den QR-Code direkt einsehbar, auch die Liste unserer Sponsoren und Ankündigungen von Veranstaltungen, genauso wie der Einblick in die Satzung des Vereins und Möglichkeiten zu Spenden und natürlich die Anträge auf Mitgliedschaft.



Zur Finanzierung dieser für Betroffene kostenfreien Angebote sind Spenden immer sehr wichtig.

Der Verein freut sich auch auf Steigerung der Mitgliederzahl.

Zusätzlich finden jedes Jahr Benefiz-Veranstaltungen statt.

Für Interessierte gibt es gleich 2 x SAVE THE DATE:

1. Je nach Wetter ist am 2. oder 16.9. die Benefiz-Fahrradtour nun schon im 3. Jahr dabei.

Herr Matthias Pieren, Lokaljournalist, Autor und passionierter Radfahrer, bietet als Tourenleiter die sicherlich sehr abwechslungsreiche Tour "Hinterm Feldberg geht's weiter" an. Anmeldungen sind bitte direkt an ihn zu richten: m.pieren@gmx.de

2. Die Vorbereitungen für unsere Traditions-Charity Gala im Steigenberger Hotel am 13.10.23 laufen auf vollen Touren, Frau Bärbel Schäfer hat die Moderation auch für dieses Jahr wieder zugesagt, ein abwechslungsreiches Programm steht und die Tombola füllt ich mit attraktiven Preisen. Der karten-Vorverkauf soll bereits im Juli starten.

Nach der Wahl hier noch ein erstes Foto vom neu gewählten Vorstand:



von links nach rechts: Claudia Cirkel (Schriftführerin), Dr. Katharina Goll (2. Vorsitzende),
Dagmar Giesecke (1. Vorsitzende), Katja Kowalski (Schatzmeisterin)

Aktualisierung der Angebote im Überblick:

Beratung zu „Sport trotz Krebs“

Sie möchten sportlich aktiv werden und wissen nicht wo? Egal ob Sie in Behandlung sind oder Ihre Behandlung abgeschlossen haben, wir suchen mit Ihnen ein Angebot in Ihrer Nähe. Viele Vereine im Hochtaunuskreis bieten zertifizierte Rehabilitations- und Gesundheitssportangebote.

Anmeldung: gesundheit@sk-ht.de oder 0160 - 5659100

HIT by LIF / High Intensity Training

Studien gehen davon aus, dass körperliches Training, auch mit hoher Intensität, bei onkologischen Patienten gesundheitliche Vorteile bringt. In unserem dafür entwickelten Kurs wird mittels funktioneller Übungen gezielt Kraftausdauer trainiert. Inklusive Leistungsdiagnostik zur sportwissenschaftlichen Auswertung.

Anmeldung: sport.streblow@web.de

**Start des neuen Kurses am
10.8.2023**



Onkowalking

Mit sportlichem Spazierengehen zu mehr Lebensqualität. Onkowalking stärkt das Immunsystem und die körperliche Leistungsfähigkeit. Es ist leicht erlernbar, altersunabhängig und auch für nicht trainierte bzw. sportunerfahrene Menschen geeignet.

Anmeldung: abeck@fsh-badhomburg1.de oder
01573 - 6252620

Bewegung in der Therapie

Therapeutisches Training unterstützt die Regenerationsfähigkeit des Körpers und kann Nebenwirkungen der Therapie verringern. Mobilisation und sanfte Kräftigung stellen die körperliche Leistungsfähigkeit wieder her. Entspannungsübungen befreien von Ängsten. Vor allem Ihre Seele profitiert vom Bewegen mit Gleichgesinnten.

Information: dbreitfelder@mail.de oder 0179 - 3897323

„Atempause“, die Achtsamkeitsauszeit

Einen Ort der Gelassenheit in unserem Inneren finden. Lernen aus negativen Denkschleifen auszusteigen. Gemeinsam Körper & Geist entspannen. Der Kurs vermittelt alltagstaugliche Körperübungen und Achtsamkeitsmeditationen – Nur Online (Zoom).

Anmeldung: kontakt@maren-hilligen.de

Kunsttherapie

(Im Rahmen der stationären palliativen Therapie)

Durch Malen und Zeichnen spielerisch andere Sichtweisen erproben. Kunsttherapie dient als Brücke zum Unbewussten und kann inneres Erleben sichtbar und erfahrbar machen. Dabei werden Ressourcen und heilsame Prozesse aktiviert. Für jeden geeignet.

Anmeldung: lif@hochtaunus-kliniken.de

Männersport – Stay in Motion

Wieder rundum fit werden. Mit Übungen zur Verbesserung des Körpergefühls, Ausdauertraining, Koordinationsübungen, Beckenbodentraining, Kraftentwicklung, Entspannung und Mobilisierung. Freuen Sie sich auf drei Monate Sport im Gesundheitsstudio der HTG.

Anmeldung: motoricum@htg-badhomburg.de oder
0151 - 51777477

Start des neuen Kurses am 04.10.2023

Line Dance

Ein Kurs, der in einfachen Tänzen die Elemente Bewegung, Musik, Koordination und Konzentration verbindet. Für ein Stück mehr Lebensqualität. 4-wöchiger Kleingruppenkurs.

Anmeldung: heidiakoch@gmx.de oder 0176 - 80504039

Let's Dance

Wussten Sie, dass sich Tanzen positiv auf eine Reihe von (Langzeit)-Nebenwirkungen wie chronische Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen oder Merkfähigkeitsdefizite während und nach einer Krebsbehandlung auswirken kann? Tanzen Sie mit uns.

Anmeldung: marion.seibert@gmx.de oder 0177 / 7770330

Yoga – begleitend zur Therapie

Leichte Yogaübungen, die Sie auch bei Bewegungseinschränkungen ausführen können, z.B. im Sitzen. Die Übungen sollen zu einer besseren Verträglichkeit der Strahlentherapie und/oder medikamentösen Therapie beitragen und findet im David Lloyd Club statt.

Anmeldung: Strahlentherapie@mvz-taunus.de

Neu in Neu-Anspach:

Yoga – begleitend oder nach der Therapie

Ein Kurs mit verschiedenen sanften Yogatechniken wie Atemübungen, leichte körperliche Haltungen sowie Entspannungs- und Meditationstechniken. Yoga eignet sich, um Nebenwirkungen wie Fatigue, Übelkeit, Schmerz und Angst zu lindern.

Anmeldung: info@tinayoga.de oder 0157 / 54042884

Noch in Planung, Start voraussichtlich Ende 2023

Ernährung

Kochworkshops mit Ernährungs-Tipps zur Stärkung des Immunsystems und Linderung von Nebenwirkungen. Während und nach einer tumorspezifischen Therapie.

Anmeldung: lif@hochtaunus-kliniken.de

Start am 14.09.2023

Drums Alive

Drums Alive ist eine Art von Gruppenfitness, die Elemente des Trommelns und Tanzes kombiniert. In den letzten Jahren hat Drums Alive als integrative Onkologie-Methode an Popularität gewonnen und wird als Ergänzung zu traditionellen Therapien eingesetzt. Drums Alive kann Krebspatienten helfen, körperliche und emotionale Symptome im Zusammenhang mit Krebs und seinen Behandlungen zu bewältigen.

Terminvereinbarung:

individuell telefonisch unter: 0160 /95487240
und/oder per Mail an: r.vanderwerth@outlook.de



Tanzworkshop (Flyer auf der Homepage)



Ort: Gemeindehaus der kath. Pfarrei St. Marien
Dorotheenstr. 13
Bad Homburg

Zeitraum: 13. und 14.10. 2023

PMR – Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
Die progressive Muskelrelaxation (PMR) ist eine der bekanntesten Methoden, um Stress vorzubeugen und abzubauen. Durch bewusste Anspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Wundervoll.

Anmeldung: info@entspannt-gelassen.de oder 0157 / 716 734 70

**Beide Kurse können leider aktuell nicht angeboten werden.
Fortsetzung in Planung.**

Kreatives Schreiben

Unmögliches in Worte fassen. Erlebtes oder Gedanken zu Papier bringen, gerade wenn es schwer fällt, Worte laut auszusprechen. Manchmal fällt das Schreiben leichter, als die verbale Artikulation. LIF möchte Ihnen helfen „ins Schreiben zu kommen“.

Anmeldung: sonja-maruszyk@t-online.de oder 0151 - 52450673