

Programm April 2025


Stand: 02.04.2025

**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.**

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.**

Beratung zu Sport bei Krebs

Die Berliner Krebsgesellschaft bietet eine individuelle, sportwissenschaftliche Beratung für Krebsbetroffene an. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.

 Bewegung

 12:00 - 13:00 Uhr

 Beratung


 Einmalig

**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: 02.04.2025


**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

**Di
08.**

Begleitung in herausfordernden Zeiten

Lassen Sie sich von Jörg, unserem Mutmacher und Impulsgeber auf Ihrem Weg begleiten. Finden Sie mit seiner Hilfe Unterstützung, Orientierung und Zuversicht.

 Leben & Erfahrung

 13:00 - 16:00 Uhr

 Beratung


 Einzeltermin

**Mi
09.**

Gesundheitsdialog

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

 Themenoffen

 11:00 - 14:00 Uhr

 Beratung


 Einzeltermin

**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





Programm April 2025

Stand: 02.04.2025

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

Sa 12.

Papier in Bewegung





Bauen Sie fantasievolle Mobiles und erschaffen Sie luftige Poesie für den Raum. Unsere erfahrene Künstlerin Angelika Wolpert wird Sie dabei unterstützen.

 Kreativität  10:00 - 17:00 Uhr  Workshop  Reihe

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.

Kurz erklärt: App & Internetseite





Kleiner und praktischer Einführungskurs in die Nutzung der Internetseite und Handy-App von SURVIVORS HOME – auch zum Mitmachen.

 Themenoffen  17:30 - 18:30 Uhr  Workshop  Einmalig

Mo 14.

Räume zum Reden: Begleitung auf dem Heilungsweg





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

Programm April 2025


Stand: 02.04.2025


**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


 Einmalig

**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

**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


**Do
24.**


Let Your Scars Shine - Round Table

Shine & Share - Wissen, Austausch & ermutigende Perspektiven zu Narbenpflege und OP-Methoden. Offen, ehrlich und bestärkend für und von Brustkrebs betroffenen Frauen.

 Leben & Erfahrung

 16:00 - 20:00 Uhr

 Impuls & Austausch


 Einmalig

**Fr
25.**

Begleitung in herausfordernden Zeiten

Lassen Sie sich von Jörg, unserem Mutmacher und Impulsgeber auf Ihrem Weg begleiten. Finden Sie mit seiner Hilfe Unterstützung, Orientierung und Zuversicht.

 Leben & Erfahrung

 13:00 - 16:00 Uhr

 Beratung

 Einzeltermin


Programm April 2025


Stand: 02.04.2025


**Sa
26.**


NEN-Patiententag

Experten informieren über Diagnostik, Therapie, Chirurgie, Ernährung, Psychoonkologie und Sport bei NEN, mit offener Gesprächsrunde für Fragen.

 **Forschung & Wissen**

 14:00 - 18:00 Uhr

 Impuls & Austausch


 Einmalig


**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.**

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**

 15:30 - 17:00 Uhr

 Gemeinsam aktiv


 Reihe

**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