



Weiterleben e.V.

Verein für psychosoziale Krebsberatung

Newsletter 2/2024

AUS DEM VORSTAND

Mitgliederversammlung

Diese fand am **Donnerstag, den 07. November** in den Räumlichkeiten der Beratungsstelle statt.

Die Mitgliederversammlung ist eine nicht-öffentliche Versammlung. Von den, inzwischen 130 Mitgliedern, kamen neben den hauptamtlich und ehrenamtlich Tätigen, immerhin zwei Mitglieder zur Versammlung. Im nächsten Jahr wird der Vorstand neu gewählt.

Weihnachtspause:

In der Zeit vom 23.12.24 bis einschließlich Mittwoch, der 01.01.25 bleibt die Beratungsstelle geschlossen.



ANGEBOTE IN DIESEM UND NÄCHSTEN JAHR:

Vortrag in Kooperation mit dem Klinikum Darmstadt zu:

„**Vorsorgevollmacht und Testament**“ am 9. Oktober, 18.00 Uhr, im Klinikum Darmstadt. Er wurde von circa 35 Personen besucht. Die Referentin Frau Heise (Rechtsanwältin/Notarin) gab umfangreich Auskunft und beantwortete viele Fragen.

Von September bis Ende November 2024 fand der Kurs „**Qi Gong im Sitzen**“ statt. Dieser Kurs wurde nicht in unseren Räumlichkeiten abgehalten, sondern ganz in der Nähe in Bessungen. Angeleitet wurde er von Herrn Dr. Koepe. Qi-Gong im Sitzen ist koordinativ einfacher und legt den Fokus auf Atmung und Konzentration.

Voraussichtlich wird im Frühjahr erneut ein Qi Gong Kurs stattfinden, der sowohl Übungen im Sitzen als auch Stehen beinhalten soll, je nach Bedürfnis der TeilnehmerInnen.

Zum ersten Mal fand am 12.11.24, ein Vortrags-Abend „**Ernährung bei Krebs**“ statt. Er wurde von 12 Personen besucht, wobei das Interesse wesentlich größer war. Die Räumlichkeiten der Beratungsstelle sind jedoch begrenzt. Die Oecotrophologin Anne Buchholz referierte zu diesem Thema, mit anschließender Fragerunde.

In Abhängigkeit der finanziellen Situation des Vereins wird diese Veranstaltung im neuen Jahr wiederholt.

„**Freudenbiografie**“: Auch dies ist ein neues Angebot und richtete sich an alle, die gerne ihr Leben Revue passieren lassen. Hierbei geht es darum, sich vor allem mit den positiven Erlebnissen zu beschäftigen und schwierige Lebensabschnitte mit dem Fokus anzuschauen, was damals hilfreich gewesen ist. Dieses Angebot startete am 21. November in einer kleinen Gruppe von sechs TeilnehmerInnen, und wird von Frau Lisa Kühnel begleitet. Sie ist ehemalige Grundschullehrerin, systemische Beraterin und hat eine spezielle Ausbildung in biographischem Schreiben.

Nachdem der „**Bioenergetik-Kurs**“ im Frühsommer so gut angenommen wurde und auch eine gute Resonanz erhielt, haben wir uns entschieden einen weiteren Kurs ab Januar 2025 anzubieten. Kursleiterin wird wieder Diplom-Psychologin Angela Ebert sein.

Eine Ausschreibung zu diesem Kurs werden wir wieder über unseren „Verteiler“ versenden. Daraus entnehmen Sie bitte das Anmeldeprozedere.

LAUFTREFFS:

Wöchentlich finden 3 Lauftreffs statt.

Darmstadt, am Böllenfalltor: mittwochs, um 11.00 Uhr

Griesheim, am Waldspielplatz, Goethestraße, donnerstags, um 10.00 Uhr

Krankheitsbedingt wurde der Lauftreff in Richen / Groß-Umstadt, Sportplatz TSV Richen, Römerhofstr. 15, donnerstags, um 9.30 Uhr, ausgesetzt. Wir werden in Kürze bekannt geben, wie es weitergeht.

Prinzipiell ist bei allen drei Lauftreffs noch Kapazität für neue MitläuferInnen und die Laufleiterin Frau Christine Wever-Diehl freut sich über neue TeilnehmerInnen. Gerade der Lauftreff in Griesheim ist im letzten Jahr sehr geschrumpft und benötigt eine Wiederbelebung.

Sollten Sie Interesse haben, dann melden Sie sich in der Beratungsstelle (Tel.: 06151-3927761).

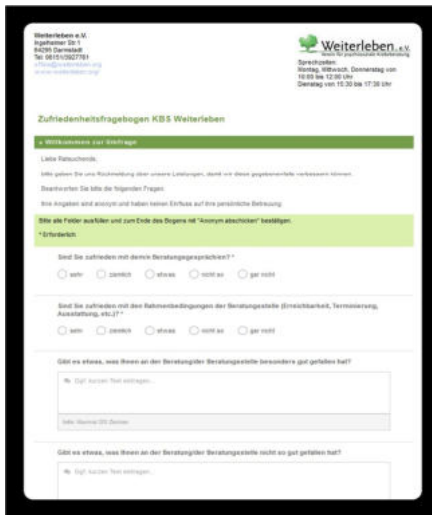
Selbstverständlich sind auch diese Angebote kostenfrei.



BENEFIZLAUF 2024:

Der diesjährige Benefizlauf fand in Kooperation mit der Stadt Ober-Ramstadt statt. Am 12. Oktober starteten 144 LäuferInnen bei grauem, aber zumindest trockenem Wetter. Wie immer gab es neben dem Lauf wieder köstliche süße und herzhaft-kulinarische Leckereien. Dank der zahlreichen BesucherInnen, den vielen helfenden Händen und den FirmensponsorInnen im Vorfeld, konnte unser Verein 6626 Euro an Einnahmen zählen. Wir danken allen, die diesen Betrag ermöglicht haben!





ZUFRIEDENHEIT MIT DER BERATUNG, ONLINE-BEFragung:

Wie im letzten Jahr, wurde im Oktober und November 2024 wieder die Zufriedenheitsbefragung online durchgeführt. Jede bzw. jeder Ratsuchende erhielt per E-Mail den Fragebogen und konnte ihn anonym zurücksenden. Der Rücklauf betrug 63 Prozent. 90 % waren sehr zufrieden und 10 % waren ziemlich zufrieden mit dem Beratungsgespräch. Mit den Rahmenbedingungen (Erreichbarkeit, Terminierung, Ausstattung, etc.) waren 82 % sehr, 16 % ziemlich und 2 % etwas zufrieden.

Da wir es leider nicht geschafft haben, den Fragebogen nach Beratungsstelle und Außenstellen zu differenzieren, sind die Anregungen nicht einfach zu interpretieren. Trotzdem scheint es so zu sein, dass der Gruppenraum in der Ingelheimer Straße als unzureichend möbliert wahrgenommen wird. Auch der Hall durch fehlende Möbel wird kritisch gesehen. Als erste Maßnahme wird der Verein diesen Raum mit Gardinen ausstatten, die hoffentlich den Schall etwas schlucken und ein wenig Behaglichkeit verbreiten.

Ab 2025 werden wir auch die Evaluation der Kurse durch eine Online-Befragung erheben.

VORANKÜNDIGUNG:

Vortrag in Kooperation mit dem Klinikum Darmstadt

Im Herbst 2025 wird es wieder einen Vortrag im und mit dem Klinikum Darmstadt geben. Angedacht ist das Thema: **Sport bzw. Bewegung bei Krebs**. Der Termin wird voraussichtlich im Oktober 2025 sein.

Spenden:

Wenn Sie unsere Arbeit schätzen und wichtig finden, unterstützen Sie uns bitte. Wir freuen uns über jede Art von finanzieller Zuwendung! Dies kann in Form eines Beitritts zum Verein und durch finanzielle Spenden geschehen.

Spendenkonto: IBAN: DE97 5085 0150 0000 7256 09, Sparkasse Darmstadt

Eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit

Jetzt möchten wir am Ende dieses Newsletters Ihnen vor allem eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit wünschen. Dass Sie und Ihre Lieben zur Ruhe kommen und vielleicht die Erkrankungen etwas in den Hintergrund treten können. Wir wünschen Ihnen viel Kraft, aber vor allem auch Erholungspausen, um all das, was das Leben so mit sich bringt, meistern zu können.

Auch wir machen eine kleine Pause vom:
23.12.24 bis einschließlich 01.01.25

Ihr Weiterleben-Team



So erreichen Sie uns:

Montag, Mittwoch, Donnerstag:

von 9.00 – 12.00 Uhr

Dienstagnachmittag:

von 15.30 - 17.30 Uhr

Website:

www.weiterleben.org