



## Telefonische Beratertage

### Termine und Themen für 2025

Zu speziellen Problemen beim Krankengeld, bei beruflichen Perspektiven, Krebs im Alltag oder psychologischer Begleitung bieten wir Ihnen unsere thematischen „Telefonischen Beratertage“ an – nicht nur für Sie als Krebspatient, sondern natürlich auch für Ihre Angehörigen.

Dazu müssen Sie keinen Termin vereinbaren, sondern können zwischen 9:00 und 15:00 Uhr unter der zentralen Telefonnummer **0345 4788110** anrufen und werden direkt an unser Beratungsteam vermittelt. Sie können Ihre Fragen auch per E-Mail unter [beratung@sakg.de](mailto:beratung@sakg.de) stellen oder im Chat mit einem Berater besprechen.

Sollten an manchen dieser Tage besonders viele Anrufer unseren Rat suchen, kann es vorkommen, dass nicht alle Ihre Anliegen sofort und ausführlich besprochen werden können. Dann vereinbaren wir einen weiteren Gesprächstermin mit Ihnen, bei dem Sie sich in Ruhe mit allen Fragen an unser Team wenden können.

|            |   |
|------------|---|
| 10.02.2025 | <b>Krankengeld und finanzielle Auswirkungen bei Krebs</b> |
| 17.03.2025 | <b>Schwerbehinderung und Krebserkrankung</b>              |
| 28.04.2025 | <b>Reha und berufliche Perspektiven nach Krebs</b>        |
| 16.06.2025 | <b>Umgang mit Schmerzen bei Krebs</b>                     |
| 27.10.2025 | <b>Müdigkeit und Erschöpfung bei Krebs (Fatigue)</b>      |
| 01.12.2025 | <b>Krebs im Alltag</b>                                    |





## Online-Sprechstunde

Termine und Themen 1. Halbjahr 2025

Mit unserer „Online-Sprechstunde“ bieten wir digitale Informations- und Gesprächsveranstaltungen für Patienten, Angehörige und Interessierte an. Zu verschiedenen Themen wie Prävention, Diagnostik und Behandlung von Krebserkrankungen, Nebenwirkungen, Nachsorge oder psychologischen Problemen laden wir Fachleute ein, die nach einer kurzen, verständlichen Einführung in das jeweilige Thema Ihre Fragen dazu beantworten. In anonymisierter Form stellen Sie diese direkt an die Spezialisten. Deren Antworten sind dann für alle hörbar, so dass Sie auch von den Fragen der anderen Chat-Teilnehmer profitieren können.

### Und so geht es:

Die Veranstaltungen finden via ZOOM-Meeting statt. Nach Ihrer Anmeldung per Telefon unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de** erhalten Sie einen Zugangs-Link. Die Teilnahme ist mit einem Computer, Tablet oder Smartphone möglich. Natürlich können Sie auch telefonisch teilnehmen.

Wenn Sie Fragen haben oder technische Hilfe benötigen, rufen Sie uns bitte vorher an. Gerne helfen wir Ihnen weiter.

**Termine und Themen 1. Halbjahr 2025**





# Online-Sprechstunde

## Termine und Themen 1. Halbjahr 2025

15.01.2025 **Frag den Onkologen – Unterstützung während und nach der Therapie**  
15:00 Uhr  
Dr. med. Timo Behlendorf, Facharzt für Innere Medizin und Onkologie, Halle (Saale)

12.02.2025 **Krebsrisiko Umwelt**  
15:00 Uhr  
Prof. Dr. Hans Drexler, Facharzt für Arbeits- und Umweltmedizin, Erlangen-Nürnberg

19.03.2025 **Familiärer Darmkrebs**  
15:00 Uhr  
Prof. Dr. med. Karsten Ridwelski, Klinikum Magdeburg

02.04.2025 **Vorsorge treffen – Was benötige ich im Ernstfall?**  
16:30 Uhr  
Maja Kludßweit und Steven Merz, Betreuungsbehörde der Stadt Halle (Saale)

23.04.2025 **Heilkräuter – Gesundheit am Wegesrand**  
15:00 Uhr  
Dr. Conny Deimer, Phytologin, Halle (Saale)

14.05.2025 **Der Krebs ist weg – Die Angst bleibt. Umgang mit der Angst vor einem Rezidiv**  
15:00 Uhr  
Elisabeth Ritter, Psychologische Beratung der SAKG

18.06.2025 **Langzeitkrank – Sozialrechtliche Leistungsansprüche**  
15:00 Uhr  
Sabine Schleh, Psychoonkologische Beratung (Schwerpunkt Soziales) der SAKG



## „Gesund mit Genuss“

Kochstudio für Krebsbetroffene und Angehörige

Essen soll Spaß machen. Es soll hübsch angerichtet sein, um unseren Appetit zu wecken, wir wollen es genießen – am besten in netter Gesellschaft – und schmecken soll es auch. Soweit die Theorie. Was aber, wenn jemand, der gerade eine Krebstherapie durchlaufen hat, sich regelrecht zum Essen zwingen muss? Wenn Magen und Darm rebellieren oder der Mund so trocken ist, dass einfach nichts rutscht? Und darf, wenn Gewürze die Schleimhäute reizen, wirklich alles nur nach Pappe und Abwaschwasser schmecken?

Erfahrene Ernährungsberaterinnen können helfen. In unseren Kochkursen bereiten sie gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen Gerichte zu, die Sie nicht nur gut vertragen und schlucken, sondern auch gleich gemeinsam – mit Genuss! – verzehren können. Erfahren Sie, was Meal Prep ist oder wie fermentierte Lebensmittel hergestellt werden und erhalten Sie wertvolle Einkaufstipps. Nehmen Sie Ernährungstipps und Anregungen für neue Rezepte mit nach Hause und probieren Sie sie aus. Wir hoffen, Ihnen auf diese Weise ein Stück Lebensqualität für den Alltag mitgeben zu können.

Anmelden können Sie sich ganz einfach telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de). Die Teilnahmegebühr von 7,00 Euro pro Person bezahlen Sie in bar direkt bei der Kursleiterin vor Ort.

Guten Appetit!

**Orte und Termine 1. Halbjahr 2025**



# „Gesund mit Genuss“

## Orte und Termine 1. Halbjahr 2025

- 
- 12.03.2025** Küchen Design Dessau GmbH  
**21.05.2025** Johannisstraße 15, 06844 **Dessau-Roßlau**  
16:30 bis 19:30 Uhr  
Kursleitung: Maria Mendel, Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin
- 
- 25.03.2025** Bildungszentrum für Beruf und Wirtschaft e. V.,  
Gebäude 5, Lehrküche, Dessauer Straße 134,  
06886 **Lutherstadt Wittenberg**  
16:00 bis 19:00 Uhr  
Kursleitung: Doreen Garlipp, Ernährungstherapie und Diätberatung
- 
- 03.04.2025** Knappe LIVA Küchen, „Badausstellung Elements“  
Am Schreiberteich 6a, 38855 **Wernigerode**  
11:00 bis 14:00 Uhr  
Kursleitung: Gabriele Lausch, Ernährungstherapeutin
- 
- 15.04.2025** Micheel – Das Küchenstudio, Kochschule  
**06.05.2025** Hansering 15, 06108 **Halle (Saale)**  
16:30 bis 19:30 Uhr  
Kursleitung: Iris Rochau, Diät- und Ernährungsberaterin
- 
- 23.04.2025** Berufsbildende Schule Mansfeld-Südharz, Haus 1  
**04.06.2025** Friedrich-Engels-Straße 22, 06526 **Sangerhausen**  
16:00 bis 19:00 Uhr  
Kursleitung: Haike Seeger, Ernährungs- und Diätberaterin
- 
- 23.04.2024** Praxis für Ernährungsberatung Nicole Lins  
**11.06.2025** Ulrichplatz 2, 39104 **Magdeburg**  
16:00 bis 19:00 Uhr  
Kursleitung: Nicole Lins, Medizinische Ernährungsberaterin
- 
- 15.05.2025** Kreisvolkshochschule, Salzlandkreis Bernburg  
1. Obergeschoss, Raum 8, Vor dem Nienburger Tor  
13 A, 06406 **Bernburg (Saale)**  
16:30 bis 19:30 Uhr  
Kursleitung: Nadja Gierth, Ernährungsberaterin
- 
- 20.05.2025** MEDIAN Klinik Kalbe  
Straße der Jugend 2, 39624 **Kalbe (Milde)**  
11:00 bis 14:00 Uhr  
Kursleitung: Anja Eichhorn, Ernährungs- und Diätberaterin
-



## Körper & Seele

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

Will der Körper nicht recht, taumelt die Seele. Und ist die Seele angeschlagen, versagt wiederum der Körper seinen Dienst. Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Verstimmung und allerlei Beschwerden – jeder hat solche Phasen schon einmal erlebt. Um wie viel mehr setzt das alles einem Krebspatienten zu, der seine niederschmetternde Diagnose gerade erst bekommen hat, sich mitten in einer anstrengenden Therapie befindet oder mit deren Nachwirkungen kämpft?

Genau da setzen unsere Kursangebote für „Körper & Seele“ an. Mit verschiedenen Entspannungstechniken, Singen, Malen oder Töpfern wollen wir Ihnen zu körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit und damit zu allgemeinem Wohlbefinden verhelfen.

Mit einer erfahrenen Kursleitung und in einer angenehmen, ruhigen Umgebung können Sie sich bei uns wohlfühlen.

### **Und so können Sie teilnehmen:**

Mit Ihrer Anmeldung, telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter **info@sakg.de**, sichern Sie sich einen der beliebten Plätze für den jeweiligen Kurs.

**Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025**





## Körper & Seele

Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

jeden 2.  
Mittwoch  
im Monat

### **Singen – Balsam für die Seele**

Kursleitung: Kathrin Hilbert, SAKG  
Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,  
Paracelsusstraße 23, 06114 **Halle (Saale)**  
10:00 bis 11:00 Uhr | Wer möchte, kann ein  
Instrument mitbringen!

08.01.2025

### **Kunsttreff für Krebsbetroffene und Angehörige**

05.02.2025

Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG

05.03.2025

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Magdeburg,

02.04.2025

Katharinenhaus (Eingang über Innenhof),

Leibnizstraße 4, 39104 **Magdeburg**

15:30 bis 17:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei!

Eine kleine Spende für Materialien freut uns. |

Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!

20.01.2025

### **Entspannung für Krebsbetroffene und Angehörige**

03.02.2025

Kursleitung: Sonja Ries, SAKG

17.02.2025

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Weißenfels,

03.03.2025

Markt 27, 06667 **Weißenfels**

17.03.2025

13:00 bis 14:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |

31.03.2025

Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines

Kissen o. Ä. bitte mitbringen!

27.01.2025

### **Formen & Fühlen – Töpferkurs**

03.02.2025

*für Krebsbetroffene und Angehörige*

10.02.2025

Kursleitung: Larissa Morgenstern, SAKG

17.02.2025

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau,

24.02.2025

Schloßplatz 3, 06844 **Dessau-Roßlau**

10.03.2025

14:00 bis 15:30 Uhr | Gebühr: 5,00 Euro pro Ter-

min | Bitte eine Schürze o. Ä. mitbringen!

09.05.2025

### **Bewegen & Entspannen**

16.05.2025

Kursleitung: Sebastian Schäfer, Trainer für Bewe-

23.05.2025

gung und Entspannung

06.06.2025

Bilinguale Grundschule, Sporthalle, Bruchweg 3,

13.06.2025

39576 **Stendal**

20.06.2025

16:00 bis 17:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |

Bequeme Kleidung und eine kleine Decke, kleines

Kissen o. Ä. bitte mitbringen!





# Gesunde Bewegung

## Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

Krebs und Bewegung schließen einander nicht aus – im Gegenteil! Bewegung verbessert die Lebensqualität und hat sogar therapeutische Wirkungen. Yoga und Qigong z. B. beinhalten Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Meditationsübungen, die Körper und Geist gut tun und miteinander in Einklang bringen sollen. Sie können verschiedene Beschwerden lindern, unter denen insbesondere Krebsbetroffene leiden: Müdigkeit, Fatigue, Schlaflosigkeit, Angst und Depressionen. In unseren Kursen lernen Sie Übungen und Entspannungstechniken kennen und schulen damit nicht nur Ihre Körperwahrnehmung, sondern auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Und falls Sie nicht „auf der Matte stehen“ möchten: Ab ins Freie! Auch beim Nordic Walking, achtsamer Begegnung mit der Natur oder unseren Gesprächen im Gehen begleiten Sie erfahrene Kursleiterinnen und Beraterinnen, die selbstverständlich Ihre Bedürfnisse und die unterschiedlichen Stadien Ihrer Therapie berücksichtigen.

Ist etwas für Sie dabei? Dann melden Sie sich zu einem unserer sehr begehrten Kurse bitte telefonisch unter **0345 4788110** oder per E-Mail unter [info@sakg.de](mailto:info@sakg.de) an.

Wir freuen uns auf Sie!

---

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
**Draußen bei Wind und Wetter: Gespräche im Gehen**  
Begleitung durch Beraterinnen der SAKG  
Treffpunkt: Steinmühlenbrücke/Peißnitzstraße (Straßenbahnhaltestelle „Diakonie“, Eingang zur Ziegelwiese), **Halle (Saale)**  
*nicht am* 03.01.2025 08:30 bis 10:00 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

---

jeden 4. Donnerstag im Monat  
**Achtsamkeitsspaziergang und Austausch**  
Begleitung durch Beraterinnen der SAKG  
Treffpunkt: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Dessau, Schloßplatz 3, 06844 **Dessau-Roßlau**  
15:00 bis 16:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

---

15.01.2025 **Achtsam der Natur begegnen**  
12.02.2025 Kursleitung: Stefanie Röhrich und Theresia Wapenhans, SAKG | Treffpunkt: Albinmüller-Turm, Stadtpark Rotehorn, 39114 **Magdeburg**  
02.04.2025 10:00 bis 11:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

---

26.02.2025 **Qigong**  
05.03.2025 Kursleitung: Antje Winkler, Dipl. Rehabilitationspsychologin | Heilpraxis Antje Winkler, Roland-  
12.03.2025 Ärzthaus, Dr.-Kurt-Schumacher-Straße 23, Ein-  
19.03.2025 gang B, 39576 **Stendal**  
26.03.2025 16:30 bis 17:30 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! | Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. | Bitte tragen Sie bequeme Kleidung!

---





# Gesunde Bewegung

## Kurse und Termine 1. Halbjahr 2025

- 
- 22.04.2025 **Yoga und Krebs**  
29.04.2025 Kursleitung: Almut Knauß, Diplom-Sportwissen-  
06.05.2025 schaftlerin  
13.05.2025 Tanzschule „Tango Mio“, Geiststraße 22, Hinter-  
20.05.2025 haus, 3. Etage mit Aufzug, 06108 **Halle (Saale)**  
27.05.2025 10:00 bis 11:00 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
03.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
10.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
17.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.  
24.06.2025
- 
- 23.04.2025 **Yoga und Krebs**  
30.04.2025 Kursleitung: Nicole Brinkmann, Yogalehrerin BYV  
07.05.2025 und Entspannungstrainerin BYVG  
14.05.2025 Shiatsu in der Alten Bäckerei, Johannisstraße 17,  
21.05.2025 1. Etage (kein Aufzug), 06844 **Dessau-Roßlau**  
28.05.2025 16:00 bis 17:00 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
04.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
11.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
18.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.  
25.06.2025
- 
- 23.04.2025 **Yoga und Krebs**  
30.04.2025 Kursleitung: Esther Meyer, Yogalehrerin  
07.05.2025 Physio Balance, Praxis Physiotherapie und Yoga,  
14.05.2025 A. Gläß & C. Benkewitz GbR, In der Grünen Zita-  
21.05.2025 delle, 2. Etage mit Aufzug, Breiter Weg 10, 39104  
28.05.2025 **Magdeburg**  
04.06.2025 16:45 bis 17:45 Uhr | 25,00 Euro einmalige Kurs-  
11.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
18.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
25.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.
- 
- 23.04.2025 **Nordic Walking**  
30.04.2025 Kursleitung: Antje Winkler, Medizinische Nordic  
07.05.2025 Walking Trainerin  
14.05.2025 Treffpunkt: Roland-Ärztelhaus, Dr.-Kurt-Schuma-  
21.05.2025 cher-Straße 23, Eingang B, 39576 **Stendal**  
28.05.2025 10:30 bis 11:45 Uhr | Das Angebot ist kostenfrei! |  
Bitte tragen Sie bequemes, festes Schuhwerk  
und dem Wetter angepasste Kleidung. | Nordic-  
Walkingstöcke sind begrenzt vorhanden!
- 
- 28.04.2025 **Yoga und Krebs**  
05.05.2025 Kursleitung: Yvonne Matzner, Yogalehrerin  
12.05.2025 YOGA ADYA, Kantstraße 109, 38855 **Wernigerode**  
19.05.2025 14:00 bis 15:00 Uhr | 20,00 Euro einmalige Kurs-  
26.05.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
02.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
16.06.2025 mitbringen! Yogamatte vorhanden.  
23.06.2025
- 
- 29.04.2025 **Yoga und Krebs**  
06.05.2025 Kursleitung: Antje Gedicke, Yogalehrerin  
13.05.2025 Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e. V.,  
20.05.2025 Paracelsusstraße 23, 3. Etage mit Aufzug, Veran-  
27.05.2025 staltungsraum, 06114 **Halle (Saale)**  
03.06.2025 16:45 bis 18:00 Uhr | 20,00 Euro einmalige Kurs-  
10.06.2025 gebühr, vor Ort zu zahlen | Bequeme Kleidung  
17.06.2025 und eine kleine Decke, kleines Kissen o. Ä. bitte  
mitbringen! Yogamatte vorhanden.
-