

# REFERENTEN/INNEN

**PD Dr. Sportwiss. Freerk Baumann**  
Innere Medizin I, Universitätsklinikum Köln

**Prof. Dr. med. Carsten Bokemeyer**  
Universitäres Cancer Center Hamburg, UKE

**Klaus Bolz**  
Fotograf

**Sarah Dwinger**  
Institut u. Poliklinik für Medizinische Psychologie, UKE

**Brigitte Ehrke**  
Über den Berg e.V.

**Simon Elmers**  
Universitäres Cancer Center Hamburg, UKE

**Julia von Grundherr**  
Universitäres Cancer Center Hamburg, UKE

**Sigrid Happ**  
Institut für Bewegungswissenschaft, Uni Hamburg

**Franziska Holz**  
Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

**Sibylle Reinauer**  
Physiotherapie, UKE

**Iris Röntgen**  
Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

**Jannike Salchow**  
Universitäres Cancer Center Hamburg, UKE

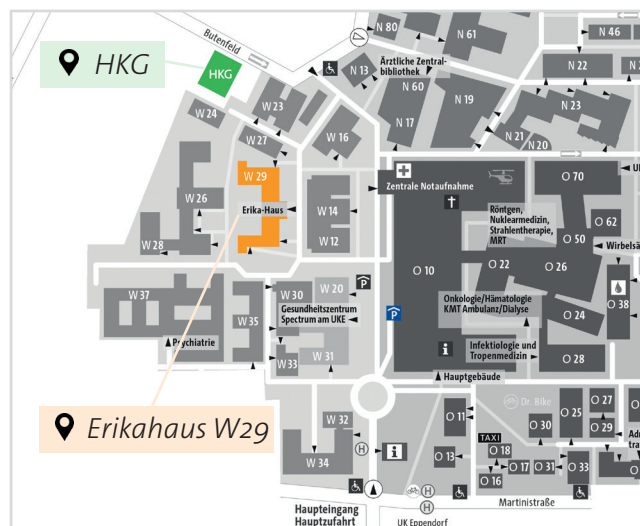
**Lucie Schauer**  
Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

**Benjamin Schmitz**  
Deutscher Turner-Bund e.V.

# ANFAHRT / VERANSTALTER

**Hubertus Wald Tumorzentrum**  
**Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH)**  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistraße 52  
20246 Hamburg

**Hamburger Krebsgesellschaft e.V. (HKG)**  
Butenfeld 18  
22529 Hamburg



Im Erikahaus ist ein Aufzug ins 1. OG (Festsaal) vorhanden.

# ANMELDUNG

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.  
**Bitte melden Sie sich für die Veranstaltung an:**

Tel.: (040) 4134 7568 - 0

E-Mail: [info@krebshamburg.de](mailto:info@krebshamburg.de)

© 2019 Hubertus Wald Tumorzentrum - Universitäres Cancer Center Hamburg /  
Hamburger Krebsgesellschaft e.V., Bildnachweis auf Anfrage

# CANCER SURVIVORS DAY

13. Juni 2019

15.00 bis 20.00 Uhr

Hamburger Krebsgesellschaft e.V. &  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Anmeldungen unter der Tel. (040) 4134 7568 - 0  
oder per Email an [info@krebshamburg.de](mailto:info@krebshamburg.de)



HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Hubertus Wald Tumorzentrum  
Universitäres Cancer Center Hamburg  
Ein Kompetenznetzwerk des UKE

# GRUSSWORT

Immer häufiger erhalten Menschen heute die Diagnose Krebs. Für die Betroffenen ist das eine einschneidende Erfahrung, die sie oft mit einer kaum zu bewältigenden Herausforderung konfrontiert. Nichtsdestotrotz sind wir dank moderner Therapieverfahren in der Lage, immer mehr Menschen zu heilen. Damit wächst die Gruppe derjenigen, die den Krebs erfolgreich besiegt haben – die sogenannten Survivors (Krebsüberlebende).

Lange nach der Krebsbehandlung leiden viele Survivors aber noch unter körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen. Um eben diese Nach- und Nebenwirkungen zu bekämpfen, gibt es eine ganze Bandbreite an Möglichkeiten und Maßnahmen, von denen wir Ihnen am diesjährigen Cancer Survivors Day einige vorstellen möchten.

Der Hamburger Cancer Survivors Day wird auch in diesem Jahr wieder gemeinsam von der Hamburger Krebsgesellschaft und dem Hubertus Wald Tumorzentrum - Universitäres Cancer Center Hamburg (UCCH) veranstaltet und wir haben eine ganze Reihe an tollen Referentinnen und Referenten gewinnen können, die die vielfältigen Ansätze nicht nur in ihren Vorträgen aufgreifen, sondern Sie als Betroffene in den Workshops aktiv mit einbeziehen möchten.

Abends laden wir Sie dann gerne noch zu einem kulturellen Teil ein. Lassen Sie sich fesseln und bewegen von den Erlebnisberichten der Survivors sowie einer kleinen sportlichen Performance, bevor wir den Tag gemeinsam ausklingen lassen. Wir freuen uns sehr darauf, Sie kennenzulernen und mit Ihnen im Dialog den Tag zu gestalten.



Prof. Dr. Carsten Bokemeyer  
Universitäres Cancer Center  
Hamburg



Franziska Holz  
Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

# PROGRAMM

15:00 - 15:10 Uhr

📍 Erikahaus

## Begrüßung & Einführung

Franziska Holz & Carsten Bokemeyer

15:15 - 15:45 Uhr

Vortrag

## Jetzt fange ich an: Impulse zur Veränderung

Sarah Dwinger

15:45 - 16:15 Uhr

Vortrag

## Wie mir Bewegung hilft

Freerk Baumann

16:15 - 16:45 Uhr — Pause

16:45 - 18:00 Uhr

## Workshops (zeitgleich stattfindend):

Workshop 1

📍 Erikahaus

## Wenn Hände und Füße kribbeln –

## Übungen bei Polyneuropathie

Sibylle Reinauer, Jannike Salchow & Simon Elmers

Workshop 2

📍 HKG

## Wege aus der Erschöpfung – Umgang mit Fatigue

Iris Röntgen

Workshop 3

📍 Erikahaus

## Sich selbst achtsam wahrnehmen –

## Gehmeditation im Park

Sigrid Happ



Beim Wechsel der Veranstaltungsorte werden Sie von unseren Mitarbeitern begleitet.

Workshop 4

📍 Erikahaus

## Wieder genießen –

## Geschmackstraining und Rezepte

Julia v. Grundherr

Workshop 5

📍 Erikahaus

## Gesundheit im Alltag – so bleibe ich dran

Lucie Schauer

18:30 - 20:00 Uhr

Kultureller Teil

## Berichte von Survivorn:

18:30 - 18:50 Uhr

📍 HKG

## Rope Skipping

Performance von Europameister Benjamin Schmitz

18:50 - 19:10 Uhr

## Fotos als Passion

Gespräch mit Klaus Bolz

19:10 - 19:30 Uhr

## Wir laufen auf dem Jakobsweg dem Krebs davon...

Erlebnisbericht von Brigitte Ehrke

ab 19:30 Uhr

## Ausklang & Get together

bei unserem kleinen Gartenfest

Ein Büchertisch der Buchhandlung Heymann bietet Ihnen während des kulturellen Teils eine Auswahl an Literatur rund um das Thema „Leben mit Krebs“ zum Entdecken und Erwerben an.