



Mit uns im Leben e.V.

Liebe Mitglieder, Patienten und Angehörige,

mit der Diagnose „Krebs“ ändert sich häufig alles. Wir sind oder fühlen uns bedroht; müssen uns oft in eine diagnostische und therapeutische Mühle begeben und dabei vielfältige Einschränkungen akzeptieren. Untersuchungen haben gezeigt, dass wir unser Aktivitätsniveau um 20-30% verringern. Und gerade jetzt ist es wichtig, dass wir IM Leben bleiben und nicht AM Leben.

Mit Gründung des Vereins „Mit uns im Leben“ leisten wir einen Beitrag dazu, mit und nach einer Krebsdiagnose mehr GUTE Tage zu erLEBEN. Durch gemeinsame Unternehmungen wie Tageswanderungen, Wanderwochen, Skilanglaufevents werden wir den Bereich Bewegung positiv beeinflussen; unsere Laufgruppe findet regelmäßig im Kurpark statt.

„Essen hält Leib und Seele zusammen“ – gemeinsames Kochen, Essen und Genießen auch wenn der Appetit mal weniger ist; hier wollen wir Beratung und Angebote schaffen, die Informationen bieten und gleichzeitig Spaß in der Gruppe bedeuten.

Apropos Seele – auch hier gilt es Angebote zu schaffen, damit Patienten, Angehörige und Kinder die Möglichkeit haben, sich fachkundig durch spezielle psychoonkologische Beratung Hilfe in belastenden Situationen zu holen. Wir freuen uns auf Sie – unterstützen Sie unsere Initiative, damit wir LÄNGER BESSER LEBEN.

Olav Heringer

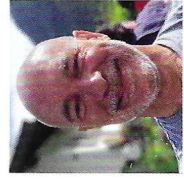
www.mitunsimleben.de

Wenn Sie unsere Arbeit schätzen und unterstützen möchten, sind wir dankbar für jede Art von Zuwendung. Eine solche kann durch Sachspenden oder durch finanzielle Unterstützung erfolgen.

Förderkonto: Mit uns im Leben e.V.
Frankfurter Sparkasse
IBAN: DE48 50050201 0200670549
BIC: HELADEF1822
Verwendungszweck: Projektarbeit

Für eine steuerliche Berücksichtigung genügt dem Finanzamt bis zu einem Betrag von 300 Euro ein Überweisungsbeleg. Auf Wunsch stellen wir ab einer Summe von 300 Euro/Jahr eine Spendenquittung aus.

Unser Vorstand:



Olav Heringer
1. Vorsitzender



Dr. Antje Lehnert
2. Vorsitzende



Gunther Blodig
Schatzmeister

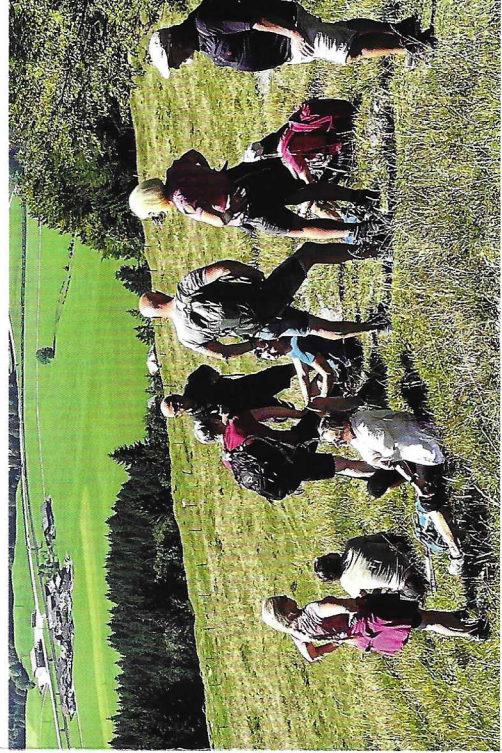


Mit uns im Leben e. V.
c/o GMP Dr. med.
Klein/Heringer
Langenbeckplatz 2
65189 Wiesbaden
Tel. 0611/20 50 90,
Fax 0611/20 50 919
info@mitunsimleben.de




www.mitunsimleben.de

Mit uns bewegen:
Lebensenergie durch
Bewegung gewinnen!



www.mitunsimleben.de



Die Wirkung von Sport bei Krebspatienten wurde in klinischen Studien untersucht. Dabei hat sich gezeigt, dass körperliche Aktivität messbar die Nebenwirkungen einer Krebstherapie reduzieren kann. Außerdem steigert sich die Leistungsfähigkeit und das Selbstbewusstsein wird gestärkt – was Ihre Lebensqualität enorm verbessert. Hier setzen wir mit dem Bewegungsangebot für Patienten mit bestehender oder überstandener onkologischer Erkrankung an.

Mit uns: Reisen

Infos dazu auf unserer Homepage oder per Mail an: reisen@mitunsimleben.de

Skilanglaufwoche in Österreich

Ganz unter dem Motto "Gemeinsam unterwegs - Natur aktiv erleben" ist es unser Ziel, mit Ihnen die schmalen Kufen der Langlaufski zu erschließen. Es ist egal, ob Sie Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r sind – unsere Skilehrer stellen sich auf Sie ein. Eingebettet in die traumhafte Landschaft der Kitzbüheler Alpen erwartet Sie ein buntes Begleitprogramm mit allerlei Aktivitäten für Winterliebhaber.

Wandern und E-Biken in den Alpen

Bewegungswoche Wandern und E-Biken in den Alpen. Unser Ziel ist es, die einmalige Landschaft in den Alpen intensiv und hautnah – zu Fuß und/oder auch auf dem Fahrrad – zu erleben.

Mit uns: Aktivitäten in Wiesbaden

Zu diesen Aktivitäten finden Sie alle Informationen auf unserer Homepage oder erhalten weitere Infos unter: aktiv@mitunsimleben.de

Mit uns: Wanderungen und Tagestouren

In regelmäßigen Abständen treffen wir uns zu kleinen oder größeren Wanderungen in der Region, erleben und genießen die Natur. Natürlich darf eine gesellige Einkehr mit leckerem Essen nicht fehlen. Auch interessante Tagestouren mit Ausflügen in der Region sind im Programm. Willkommen! Ideen und Vorschläge bitte an wandern@mitunsimleben.de.

Mit uns: Yoga

Yoga ist eine alte, ganzheitliche Bewegungsform aus Indien, die hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Yogaübungen führen zu körperlicher Entspannung, Stressminderung und innerer Beruhigung. Häufige Nebenwirkungen, wie sie bei Krebserkrankungen auftreten, können reduziert werden.

Mit uns: Im Café

Wir bieten allen Interessierten einen Ort für gute Gespräche und für ein spannendes Beisammensein in lockerer Atmosphäre. Neue Teilnehmer können leicht mal „reinschnuppern“ und uns kennenlernen, das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gefördert.

Mit uns: Kochen

Genussvolles Essen schenkt uns Freude, Wohlbefinden und Lebensqualität. Im Laufe einer Krebserkrankung kann Essen zum Problem werden. Dabei stellt ein stabiler Ernährungszustand eine gute Voraussetzung für eine erfolgreiche Krebstherapie dar und negative Begleiterscheinungen können reduziert werden. Zugeschnitten auf die persönliche Situation, wird daher in der GMP im medicum eine Ernährungssprechstunde für Patienten und Angehörige angeboten.

Mit uns: Im Park

Nordic Walking im Park. Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß. Es ist leichter, den inneren Schweinehund immer wieder aufs Neue davon zu überzeugen, dass Sport mit Freunden guttut. Und danach ergibt sich auch die Gelegenheit, sich auszutauschen. Wer Spaß am Sport hat, wird automatisch motivierter sein, den Sport auch regelmäßig auszuüben.

Unsere Kooperationspartner:



eat concept
clever.gesund.genessen