

# JAHRESGRUPPE

für Krebspatienten/innen zum Thema Gesundheit

TRÄGER

Südtiroler Krebshilfe  
Psychologischer Dienst Krankenhaus Bruneck

## MEIN ZWEITES LEBEN

GESUNDHEITSTRAINING

JAHRESGRUPPE

für KrebspatientInnen zum Thema Gesundheit

Jeden 3. Montag

Psychologischer Dienst im

  
SÜDTIROLER KREBSHILFE  
ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE  
Bezirk Unterpustertal Ahrntal Gadertal  
Circondario Bassa Pusteria Valle Aurina Val Badia

  
AUTONOME PROVINZ SÜDTIROL  
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL  
Südtiroler Sanitätsbetrieb  Azienda Sanitaria dell'Alto Adige  
Azienda Sanitaria de Sudtirol



Nach einer Krebserkrankung entsteht bei Betroffenen oftmals der Wunsch, Veränderungen in mehreren Lebensbereichen vorzunehmen und dem Thema Gesundheit einen höheren Stellenwert einzuräumen. In dieser Gruppe beschäftigen wir uns mit unserer GESUNDHEIT und den vielfältigen Möglichkeiten, neben der akademischen Medizin aktiv zu werden.

## INHALTE

1. Erlernen von verschiedenen Entspannungstechniken und Techniken der Angstbewältigung
2. Informationen über Gesundheit (Krebsabwehr, Stärkung der Immunität, Psychologie und Immunität, Ernährung, Lebensstil, Bewegung, aktuelle Studien, usw.)
3. Psychologie der Gesundheit

**ORT:** Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum

**ZEIT:** Jeden 3. Montag von 14.30 bis 17.00 Uhr

## ZIELGRUPPE:

Von einer Krebserkrankung betroffene Männer und Frauen (wir empfehlen die Teilnahme an der Gruppe erst nach 3 Monaten nach der Diagnosestellung) und Interessierte.

## GRUPPENLEITUNG:

Dr. Anton Huber (Psychoonkologe am Krankenhaus Bruneck)

## ANMELDUNG UND INFOS

Südtiroler Krebshilfe, T 0474 55 13 27

Dr. Anton Huber, T 0474 58 18 05

Sekretariat Psychologischer Dienst, T 0474 58 62 20

