

Mit uns bewegen: Lebensenergie durch Bewegung gewinnen!



Liebe Mitglieder, Patienten und Förderer
Nahezu jeder zweite Mensch in unserem Land bekommt einmal in seinem Leben die Diagnose Krebs. Dies löst bei den meisten von uns ein Gefühl der Bedrohung aus, was sich auf viele Bereiche unseres Lebens auswirkt. Der Beruf rückt in den Hintergrund und unser soziales Leben wird beeinträchtigt. In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass sich das Aktivitätsniveau der Betroffenen um 20 bis 30% verringert. Wir haben den Verein Mit uns im Leben e.V. 2018 gegründet, um Erkrankten und Angehörigen eine Plattform zu bieten, mit den Veränderungen durch die Diagnose besser zurecht zu kommen. Ein wichtiges Ziel ist dabei gute Tage zu erleben.

Nachdem wir zunächst vor allem Bewegungsangebote wie Rad- und Wanderreisen, Skilanglauf und Nordic walking initiiert haben, sind in den letzten Jahren weitere Projekte dazu gekommen. Gemeinsames Kochen und Genießen, wöchentliches Gehirnjogging um auch den Geist aktiv zu halten, ein monatlicher Stammtisch für Betroffene und Angehörige, sind nur ein Teil der Aktivitäten, die im Laufe der Zeit hinzugekommen sind.

Wir laden Sie ein, sich auf unserer Internetseite umzusehen, Ideen für eigenen Projekte zu entwickeln oder sich unseren Angeboten anzuschließen. Das Ziel ist dabei IM LEBEN zu sein und nicht "nur" AM Leben. Wenn Sie Interesse an unserem Verein haben, laden wir Sie herzlich ein, die eigenen Hürden zu überwinden und Kontakt mit uns aufzunehmen. Wir freuen uns auf Sie!

Olav Heringer

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

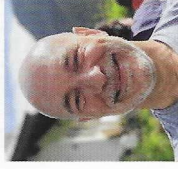
IBAN: DE48 50050201 0200670549

BIC: HELADEF1822

Verwendungszweck: Projektarbeit

Für eine steuerliche Berücksichtigung genügt dem Finanzamt bis zu einem Betrag von 200 Euro ein Überweisungsbeleg. Auf Wunsch stellen wir ab einer Summe von 200 Euro/Jahr eine Spendenquittung aus.

Unser Vorstand:



Olav Heringer
1. Vorsitzender



Ruth Bauditz
2. Vorsitzende

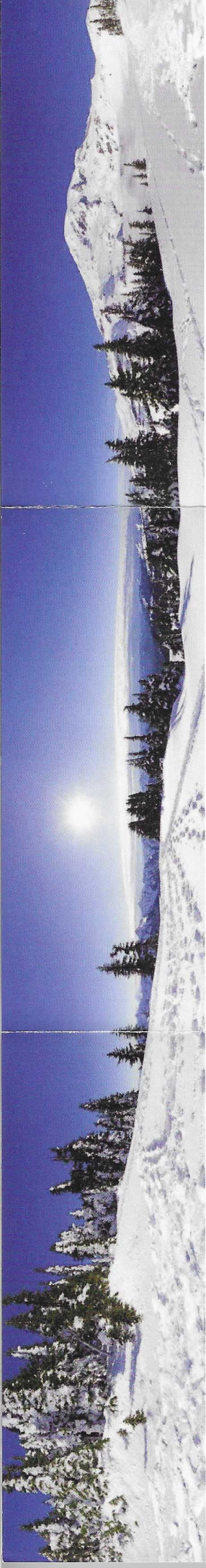


Gunther Blodig
Schatzmeister

Mit uns im Leben e. V.

c/o GMP Dr. med.
Klein/Heringer
Langenbeckplatz 2,
65189 Wiesbaden
Tel. 0611/20 50 90,
info@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

Zu den Reise-Aktivitäten finden Sie alle Informationen auf unserer Homepage oder Sie erhalten weitere Infos unter: 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 Kitzbühler 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.

www.mitunsimleben.de

Mit uns: Aktivitäten in Wiesbaden

Unser Verein stärkt das Zusammensein und den Austausch. Dazu dienen verschiedene Aktivitäten die wir regelmäßig anbieten. Alle weiterführenden Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.mitunsimleben.de

➤ Mit uns: Wandern

In regelmäßigen Abständen treffen wir uns zu kleinen oder größeren Wanderungen in der Region.

➤ Mit uns: Yoga

Yoga ist eine alte, ganzheitliche Bewegungsform die hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Dieses Angebot findet als Zoom-Konferenz statt. Dafür ist ein PC obligatorisch.

➤ Mit uns: Gedächtnistraining

Kommen Sie dazu, machen Sie bei uns mit, lachen Sie mit und erfahren Sie, wie wir mit Leichtigkeit und Freude unser Hirn zu mehr Aktivität ermuntern.

➤ Nordic Walking im Park

Gemeinsam macht Bewegung mehr Spaß: Wir walken im Biebricher Schlosspark und im Wiesbadener Kurpark, da gibt es fast keine Steigungen.

➤ Mit uns: Tanzen

Einzel tanzen nach Musik, aber gemeinsam in der Gruppe, macht glücklich.

➤ Mit uns: Kochen

Wir schaffen gemeinsam ein positives Geschmackserlebnis und werden dabei erfahren, wie wir mit unserer Ernährung unsere Lebensqualität positiv beeinflussen können.

➤ Mit uns: Zum Fotoshooting

Dieses Fotoshooting soll ein aufbauendes Erlebnis und ein besonderer Tag in einer Zeit voller Umbrüche und Neuorientierung sein.

➤ Mit uns: Im Café

Wir bieten allen Interessierten einen Ort für gute Gespräche und für ein entspanntes Beisammensein in lockerer Atmosphäre im Biebricher Schloss.

➤ Mit uns: Auf Radtour

Jährlich führen wir eine gemeinsame Radtour über mehrere Tage für alle Freunde des Radfahrens durch. Einzelheiten stehen auf unserer Homepage.

Unsere Kooperationspartner:

