



krebsliga bern
ligue bernoise contre le cancer

Veranstaltungen für Betroffene und Nahestehende

1. Quartal 2024

Auftakt zur
Veranstaltungs-
reihe «Leben
mit und nach
Krebs»



Januar bis
März



Begegnung an der Schwanengasse

Montag, 8. Januar, 5. Februar und 4. März 2024

Znüni für Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden

Wir freuen uns auf Ihren unverbindlichen Besuch. Sie haben die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen, einer Beraterin oder einem Berater ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen, Themen rund um die Krebserkrankung zu diskutieren. Oder Sie geniessen gemütlich einen Kaffee oder Tee und schmökern in unserer Bibliothek.

Zeit: 10.00–11.30 Uhr

Ort: Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern (1. Stock)

Dieses Angebot ist kostenlos. Keine Anmeldung notwendig.

Januar bis
März



Begegnung an der Schwanengasse

Laufend jeden Mittwoch, ab 17. Januar bis 13. März 2024

(kein Training am 7. Februar 2024)

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl*

Achtsamkeit und Mitgefühl sind menschliche Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, wahrzunehmen, was in uns geschieht. Regelmässiges Training kann helfen, mit Krankheit und Stress besser umzugehen. Wir laden Sie herzlich ein, in das kostenlose Training einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

Leitung: Freiwillige, zertifizierte MBSR-Trainerinnen und -Trainer

Zeit: 13.00–14.00 Uhr, jeden Mittwoch

Ort: Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern (1. Stock)

Bitte beachten Sie die Informationen auf unserer Website.

Dieses Angebot ist kostenlos. Keine Anmeldung notwendig. Spenden sind willkommen.

Januar bis
März

Mittwoch, 17./24./31. Januar und 7. Februar 2024 (Einführungskurs)

Mittwoch, 14./21./28. Februar und 6. März 2024 (Vertiefungskurs)

Online-Achtsamkeitstraining**

MBSR oder Mindfulness-Based Stress Reduction ist ein wissenschaftlich gut erforschtes Programm, das dabei hilft, mit Stress und Ängsten durch Körperwahrnehmungs- und Meditationsübungen besser umgehen zu können. Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, kann es helfen, Unsicherheit und Angst im Alltag zu mildern und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederherzustellen. Das Online-Angebot ermöglicht Ihnen, Achtsamkeit in Ihrem Zuhause zu üben und gleich in den Alltag zu integrieren.

Leitung: Frederik Torhorst, Achtsamkeit – MBSR & MBCT

Zeit: 14.30–16.00 Uhr

Ort: Online (Link folgt nach Anmeldung)

Kosten: CHF 80 für Mitglieder, CHF 100 für Nicht-Mitglieder
(pro Kurs, wenn Kurse einzeln gebucht werden)
CHF 130 für Mitglieder, CHF 170 für Nicht-Mitglieder
(bei Buchung beider Kurse gleichzeitig)

Anmeldung: Bis Mittwoch, 10. Januar 2024

Januar bis
März

Laufend jeden Dienstag, 9. Januar bis 26. März 2024
(keine Meditation am 20. Februar 2024)

Meditation in Thun

Sarah Zaugg und Christa Zaugg widmen sich hauptsächlich der Einsichts- und Achtsamkeits-Meditation. Diese schlichte Form von Meditation hat das Bestreben von Moment zu Moment präsent zu sein mit dem, was gerade ist. So lernen Sie, den Körper bewusster wahrzunehmen, zu entspannen und dem (oft wilden und unsteten) Geist mit Freundlichkeit, Sanftheit und Klarheit zu begegnen.

Leitung: Sarah Zaugg und Christa Zaugg

Zeit: 17.00–18.00 Uhr

Ort: Soulspace – Raum für Achtsamkeit, Rampenstrasse 1, 3600 Thun

Anmeldung: Bis Dienstag, 2. Januar 2024 an

Sarah Zaugg: sarah@soulspace.ch, 079 735 04 79 oder

Christa Zaugg: christa@soulspace.ch, 079 704 22 49

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen (DANA-Prinzip).

Februar

Mittwoch, 14. Februar 2024

Leben mit und nach Krebs – Krebsbedingte Fatigue

Zum Auftakt der Veranstaltungsreihe «Leben mit und nach Krebs» teilen Expert:innen ihre Erkenntnisse und Erfahrungen zu Fatigue. Was wissen wir über Fatigue? Kann sie behandelt werden? Wie kann ein beruflicher Wiedereinstieg gelingen? Und wie kann ein gutes Energiemanagement den Betroffenen helfen, mit dieser Herausforderung im Alltag umzugehen? Das detaillierte Programm finden Sie auf unserer Website.

Zeit: 17.30–20.00 Uhr

Ort: Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern (Saal Bovet)

Anmeldung: Bis Dienstag, 6. Februar 2024

Dieses Angebot ist kostenlos.

Februar

Begegnung an der Schwanengasse

Samstag, 17. Februar 2024

Meine Bilderreise – meine Collage

Schwierige Lebenssituationen können unser Leben auf den Kopf stellen. Für Betroffene kann es hilfreich sein, den vielfältigen Gefühlen Ausdruck ausserhalb der gesprochenen Sprache zu geben. Mit Ausschnitten aus diversem Bildmaterial, mit Schere und Leim gestalten wir unsere eigenen Collagen. Details, die uns ansprechen, schneiden wir aus und legen damit unser individuelles Bild. Dazu sind keine Vorkenntnisse notwendig, Sie werden in die Technik eingeführt und begleitet.

Leitung: Regula Gautschi und Daniela Wenger – www.psy-collage.com

Zeit: 13.30–17.00 Uhr

Ort: Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern (1. Stock)

Kosten: CHF 20 für Mitglieder, CHF 30 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis Montag, 12. Februar 2024



März



Begegnung an der Schwanengasse

Samstag, 9. März 2024

Workshop Look Good Feel Better: «Sich schön fühlen trotz Krebs»

In entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, wie sie mit den sichtbaren Folgen ihrer Krebsterapie besser umgehen können. Sie erhalten viele spezifische Schminktipp sowie wertvolle Informationen zur Gesichtspflege und können untereinander Erfahrungen austauschen.

Leitung: Look Good Feel Better – www.lgfb.ch

Zeit: 9.30–11.30 Uhr

Ort: Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern (1. Stock)

Anmeldung: Bis Freitag, 1. März 2024

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

März

Montag, 18. März bis Freitag, 22. März 2024

Seminar «Mitten im Leben – achtsam und gestärkt»

Möchten Sie nach Ihrer Krebserkrankung lernen, wie Sie zu Ihren Stärken zurückfinden, Energie tanken, möglichst gesund leben und achtsam für sich sorgen können? Genau darum geht es in dieser Kurswoche für Frauen nach einer Krebserkrankung.

Leitung: Krebsliga Bern und Krebsliga beider Basel

Zeit: Montag, 12.00 Uhr bis Freitag, 14.00 Uhr

Ort: Seminarhotel Appenberg, Zäziwil, www.appenberg.ch

Kosten: Die Kurskosten übernimmt die Krebsliga.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bezahlen die Teilnehmenden: CHF 824 (4 Übernachtungen inkl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie Kaffee, Tee, Mineralwasser und Früchte während des Tages). Der Betrag muss bei Ankunft direkt im Seminarhotel beglichen werden.

Anmeldung: Bis Freitag, 16. Februar 2024

Partnerschaft

- * Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und der Rheumaliga Bern und Oberwallis
- ** Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und der Krebsliga Zentralschweiz



krebsliga bern ligue bernoise contre le cancer

Terminvereinbarungen

Krebsliga Bern
Schwanengasse 5/7, Postfach
3001 Bern
T 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
bern.krebsliga.ch/anmeldung

Öffnungszeiten

Montag–Freitag
9.00–12.00 Uhr und 13.30–16.30 Uhr

Bleiben Sie mit uns in Kontakt.



Anmeldung

Online: bern.krebsliga.ch/events
Telefonisch: T 031 313 24 24

Die Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Bern Ihre Angaben (Vorname, Nachname, Geburtsdatum und allenfalls Ihre IV-Verfügung oder jene Ihrer Bezugsperson) in einer Statistik erfasst und dem BSV im Fall einer Überprüfung bekannt gibt.

Kosten

Einzelne Anlässe sind kostenpflichtig. Bitte zögern Sie nicht, uns bei finanziellen Engpässen telefonisch zu kontaktieren: T 031 313 24 24.



Krebs fordert heraus – Ihre Spende hilft. Danke.

Wir setzen uns dafür ein, dass die Lebensqualität der Krebsbetroffenen und ihrer Nahestehenden gewahrt wird und die Auswirkungen der Krankheit auf den Alltag gelindert werden. Mit einer Spende auf IBAN CH23 0900 0000 3002 2695 4 oder per TWINT unterstützen Sie unsere Angebote.

Die Beratungen
sind kostenlos.

Wir beraten Sie
auch in Biel,
Burgdorf, Langenthal
und Thun,
telefonisch oder
per Video.



Alle Veranstaltungen der
Krebsliga in der Schweiz.



Ihre Spende
in guten Händen.