

März



### Begegnung an der Schwanengasse

Freitag, 10. März 2023

#### Feierabendtreff zum Thema «Ernährung»

Möchten Sie ein gesünderes und glücklicheres Leben führen, Stress reduzieren und mehr Energie haben, um Ihre Gesundheitsziele zu erreichen? Dann ist dieser Feierabendtreff genau das Richtige für Sie!

**Leitung:** Anja von Mühlernen, Personal Health Coaching

**Zeit:** 17.30–19.00 Uhr

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

**Anmeldung:** Bis Dienstag, 7. März 2023

**Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.**

März



### Begegnung an der Schwanengasse

Samstag, 11. März 2023

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

In entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, wie sie mit den sichtbaren Folgen ihrer Krebstherapie 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 Montag, 6. März 2023

**Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.**



**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](http://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.



Alle Veranstaltungen der  
Krebsliga in der Schweiz.

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

Die Beratungen  
sind kostenlos.



**krebsliga bern**  
**ligue bernoise contre le cancer**

# Veranstaltungen für Betroffene und Nahestehende

## 1. Quartal 2023

Workshops,  
Referate,  
Seminar



Ihre Spende  
in guten Händen.

Januar bis  
März



## Begegnung an der Schwanengasse

Laufend jeden Montag ab 16. Januar bis 27. März 2023

### 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 Montag

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

**Anmeldung:** Bitte beachten Sie die Informationen auf unserer Website.

**Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.**

Januar bis  
März



## Begegnung an der Schwanengasse

Montag, 9. Januar, 6. Februar und 6. März 2023

### 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

Laufend jeden Dienstag ab 10. Januar bis 28. März 2023

### 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 jeweils am Vortag an:

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

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

**Dieser Anlass ist kostenlos. Spenden sind willkommen (DANA-Prinzip).**

Januar



## Begegnung an der Schwanengasse

Freitag, 20. Januar 2023

### Feierabendtreff zum Thema «Hypnose»

Geführte Tiefenentspannungen unterstützen positiv vor, während und nach einer Krebstherapie, indem Ressourcen mittels innerer Bilder aktiviert werden und somit die Lebensqualität verbessert wird.

**Leitung:** Trudy Kuhn, Pflegefachfrau mit langjähriger Erfahrung in Onkologie und spez. Breast Care Nurse, Hypnosetherapeutin

**Zeit:** 17.30–19.00 Uhr

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

**Anmeldung:** Bis Dienstag, 17. Januar 2023

**Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.**

Januar bis  
April

Dienstag, 31. Januar, 7./14./21./28. Februar, 7./14./21./28. März und 4. April 2023  
(Blockkurs, kann nicht einzeln gebucht werden)

### Klettern für Krebsbetroffene

Klettern ist eine spannende und kreative Sportart, die den Körper ganzheitlich fordert und trainiert und sehr gut den individuellen Möglichkeiten angepasst werden kann. Es fördert die körperliche und mentale Stärke, das Vertrauen und macht Spass. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Klettersports und können sich mit anderen Betroffenen austauschen.

**Leitung:** Claudia von Euw,  
Kursleiterin O'BLOC Klettern und Bouldern, Ostermundigen

**Zeit:** 17.30–19.30 Uhr

**Ort:** O'BLOC Klettern und Bouldern, Forelstrasse 11, 3072 Ostermundigen,  
www.obloc.ch

**Kosten:** Der Kurs wird von der Krebsliga Bern finanziert, die Eintrittsgebühren übernehmen die Teilnehmenden:  
CHF 180 für Mitglieder, CHF 200 für Nicht-Mitglieder

**Anmeldung:** Bis Dienstag, 17. Januar 2023

Februar

Dienstag, 7. Februar und 14. Februar 2023 (Kurse identisch)

### Töpferkurs für Krebsbetroffene und Nahestehende

An diesem Kurs können Sie Ihre Kreativität und Ihre Ideen umsetzen und neue Fertigkeiten entdecken. Sie haben die Möglichkeit, Ihr ganz individuelles und persönliches Wunschgefäss oder Objekt aus Ton zu formen. Die Kursleiterin zeigt, wie es geht und steht Ihnen mit helfenden Händen zur Verfügung.

**Leitung:** Sarah-Maria Steiner, Keramikdesignerin EFZ

**Zeit:** 9.00–12.00 Uhr

**Ort:** Atelier saramic, Greyerzstrasse 65, 3013 Bern

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

**Anmeldung:** Bis Donnerstag, 2. Februar bzw. Donnerstag, 9. Februar 2023

Februar

Donnerstag, 16. Februar 2023

### Leben nach Krebs – Geheilt und gesund?

Dank des medizinischen Fortschritts überleben immer mehr Menschen eine Krebserkrankung. Das ist eine riesige Errungenschaft! Das Leben nach einer Krebserkrankung ist aber nicht immer beschwerdefrei und es fehlen koordinierte Unterstützungsangebote. Die Krebsliga Bern stellt ihr spezifisches Beratungsangebot vor. Ein Abend mit Referaten und Podiumsgespräch.

**Zeit:** 17.30–20.45 Uhr

**Ort:** Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, Bern (Bubenbergsaal I & II)

**Anmeldung:** Bis Freitag, 10. Februar 2023

**Dieses Angebot ist kostenlos.**

März

Montag, 13. März bis Freitag, 17. März 2023

### 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 748 (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, 10. Februar 2023

### Partnerschaft

\* Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und der Rheumaliga Bern und Oberwallis

\*\* Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und der Krebsliga beider Basel