



Neuland entdecken

Seminare zur Rehabilitation 2012

Découvrir de nouveaux horizons

Stages de réadaptation 2012

Scoprire nuovi orizzonti

Seminari di riabilitazione 2012

Angebote der Krebsliga – für Menschen, die von Krebs betroffen sind
Offres de la Ligue contre le cancer – pour des personnes touchées par le cancer
Offerte della Lega contro il cancro – per persone malate di cancro



Impressum

_Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Ligue suisse contre le cancer
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

_Redaktion

Lea Pauli, Krebsliga Schweiz, Bern

_Fotos

Titelbild, S. 12, 16, 40, 46: ImagePoint AG, Zürich
S. 4, 10: Panther Media GmbH, München
S. 14, 18, 30, 34: Fotolia
S. 20: Peter Schneider, Thun
S. 22: Lara Barbara Stutz
S. 24: RehaClinic, Braunwald
S. 26: Kinderkrebshilfe Schweiz, Brigitte Holderegger
S. 28: Krebsliga Graubünden
S. 32: Jeanette Schmid
S. 36: Cornelia Müller
S. 38: Peter Pfister
S. 42: Monika Allenspach
S. 44: Ligue vaudoise contre le cancer
S. 48: Anne Piguet Krämer
S. 50: P. Müller

_Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

_Druck

Geiger AG, Bern

© 2012
Krebsliga Schweiz, Bern

Editorial / Editoriale

6–9

	Thema	Datum	Ort	
1	Eine Woche aufatmen	25.3.–1.4.2012 2.–9.12.2012	Wildhaus/SG	10
2	Auszeit – ein Wochenende nur für mich	11.–13.5.2012 26.–28.10.2012	Kappel am Albis/ZH	12
3	Paarseminar – So tragen zwei Schultern leichter	12.5.2012	Zürich	14
4	Yoga-Wochenend-Seminar für Betroffene	18.–20.5.2012 31.8.–2.9.2012	Kappel am Albis/ZH	16
5	Eine Woche aufatmen – Seminar für Krebserkrankte, ihre Partner oder Angehörigen	3.–10.6.2012	Wildhaus/SG	18
6	Kräfte entdecken – Leben fördern	7.–10.6.2012	Cazis/ GR	20
7	Lebenslust und Weiblichkeit	8.–10.6.2012	Kappel am Albis/ZH	22
8	Der Weg zurück in ein aktives Leben	14.–16.6.2012	Braunwald/GL	24
9	Abenteuer Kletterlager	16.–21.7.2012	Erstfeld/UR	26
10	Lagerwoche mit dem Zirkus Lollypop	22.–27.7.2012	Alvaneu Dorf/GR	28
11	Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung	20.–24.8.2012	Kiental/BE	30
12	Die Wochenend-Oase für Familien	31.8.–2.9.2012	Seengen/AG	32



Thema	Datum	Ort	
13 In Balance kommen mit Körper, Geist und Seele	6.–8.9.2012	Kappel am Albis/ZH	34
14 In Bewegung kommen mit Feldenkrais® und Nordic Walking	29.–30.9.2012	Kappel am Albis/ZH	36
15 Zeit für Angehörige	19.–21.10.2012	Büttenhard/SH	38
16 Durch Achtsamkeit die eigenen Ressourcen aktivieren	2.–4.11.2012	Leissigen/BE	40
17 Lebenskraft	9.–11.11.2012	Kappel am Albis/ZH	42

Thèmes	Date	Lieu	
18 Escalade et création – une semaine destinée aux enfants	8–13.7.2012	Evolène/VS	44
19 Stage d'écriture	9–11.11.2012	La Sage/VS	46
20 Expression corporelle et artistique	29.11.–2.12.2012	Chemin s. Martigny/VS	48

Tema	Data	Luogo	
21 Cinque giorni di ritiro	27–31.8.2012	Isole di Brissago/TI	50

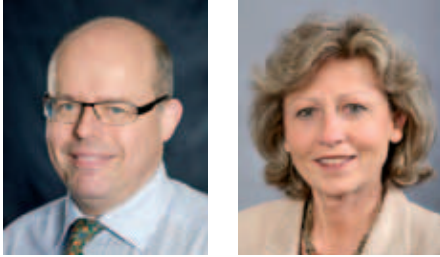
Allgemeine Informationen / Informations générales / Informazioni generali 52

Adressen der kantonalen Krebsligen 54

Adresses des ligues cantonales contre le cancer 54

Indirizzi delle leghe cantonali contro il cancro 54

Liebe Leserin, lieber Leser



Sie halten die Broschüre «Neuland entdecken» in Ihren Händen. Das freut uns sehr, ist dies doch ein Zeichen dafür, dass Sie sich nach Ihrer Krebserkrankung langsam wieder bereit fühlen, selber die Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen. Dass Sie das Bedürfnis und den Mut haben aufzubrechen in eine «neue» Zeit, in der sich endlich auch wieder ein wenig Alltag leben lässt. Ein gutes Zeichen!

Vielleicht fühlen Sie sich gerade jetzt, da Sie diese Broschüre durchblättern, voller Tatendrang. Möglicherweise aber kämpfen Sie noch immer mit den Nachwirkungen der Krankheit – mit Müdigkeit, Einschränkungen in der Bewegung, ja auch Unsicherheiten seitens Ihrer Familie und Freunde gegenüber Ihrer Krankheit. Probleme, die Sie blockieren, die Sie vielleicht auch wütend machen. Hier setzt Rehabilitation an. Die Krebsliga möchte Sie mit ihren Angeboten unterstützen, Sie in einer Phase der Neuorientierung und Stabilisierung begleiten.

Neuland zu entdecken ist immer auch ein Wagnis. Unsere Seminare zur Rehabilitation können Sie nicht vor den Schwierigkeiten bewahren, die Ihr «neues Leben» mit sich bringen wird. Doch sie unterstützen Sie dabei, Kraft und Selbstvertrauen zu gewinnen, Zuversicht zu fassen, um sich den künftigen Herausforderungen zu stellen. Damit Sie das, was Ihnen in Ihrem Leben wichtig und bedeutsam ist, wieder entdecken, erfahren und erleben können.

Die Themen und kreativen Methoden unserer Angebote in der Deutschschweiz, der Romandie und im Tessin sind so vielfältig, wie die Menschen, für die sie gedacht sind. Die zwei- bis siebentägigen Seminare richten sich an Sie als Krebsbetroffene, mehrere auch an Ihre Angehörigen, an Ihre Partner, Kinder und Freunde. Wir wissen – das Leiden, das Sie erfahren, betrifft auch Ihre Nächsten. Gemeinsam sollen Sie deshalb auftanken und kreativ konstruktive Perspektiven entwickeln können.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, Ihnen unsere Angebote zur Rehabilitation ans Herz zu legen. Krebs bedeutet eine existenzielle Verunsicherung. Wir möchten Sie ermutigen, sich die Zeit zu gönnen, bewusst, achtsam und in kleinen Schritten den Weg zum Wesentlichen zu gehen. Nehmen Sie unsere fachkundige Unterstützung für sich in Anspruch. Für einen sanften Start auf Ihrem persönlichen Neuland.

*Prof. Dr. med. Jakob R. Passweg
Präsident
der Krebsliga Schweiz*

*Dr. phil. Kathrin Kramis-Aebischer
Geschäftsführerin
der Krebsliga Schweiz*

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous venez d'ouvrir la brochure «Découvrir de nouveaux horizons» et c'est bon signe, signe que vous vous rétablissez gentiment, que vous avez le besoin et le courage de passer à une nouvelle étape et de prendre à nouveau un peu de temps pour vous. Nous nous en réjouissons.

Peut-être qu'en feuilletant cette brochure, vous vous sentirez plein d'élan, que vous aurez envie de faire de nouvelles expériences. Mais il se peut aussi que vous luttiez encore contre les séquelles de la maladie – fatigue, perte de mobilité, relations parfois à redéfinir avec la famille et les amis. La Ligue contre le cancer vous propose de prendre part à différentes activités pour accompagner et faciliter votre réadaptation.

Pour découvrir de nouveaux horizons, il faut oser partir à l'aventure. Nos stages de réadaptation ne peuvent pas vous protéger des difficultés qu'impliquera peut-être votre «nouvelle vie», mais ils peuvent vous aider à gagner la force et la confiance nécessaires pour relever ces défis. A vous de redécouvrir ce qui est important pour vous, de vous recentrer sur l'essentiel.

Organisés en Suisse romande, en Suisse alémanique et au Tessin, nos stages se fondent sur des thématiques et des méthodes aussi diverses que les individus auxquels ils sont destinés. Ces offres s'adressent à vous en tant que personne touchée par le cancer, mais aussi à votre partenaire, vos enfants, vos amis. Nous savons que quand vous souffrez, vos proches souffrent avec vous; mais il est possible, tous ensemble, de dégager des perspectives d'avenir.

Vous proposer des stages de réadaptation nous tient particulièrement à cœur, et nous souhaitons vous encourager à rechercher un certain bien-être, en toute conscience, avec prudence et à petits pas. N'hésitez pas à recourir aux offres présentées pour découvrir les nouveaux horizons qui s'ouvrent à vous.

*Prof. Jakob R. Passweg
Docteur en médecine
Président de la Ligue suisse
contre le cancer*

*Dr phil. Kathrin Kramis-Aebischer
Directrice de la Ligue suisse
contre le cancer*

Cara lettrice, caro lettore,

Ha tra le mani l'opuscolo «Scoprire nuovi orizzonti». Ne siamo ben lieti perché è segno indubbio che lentamente, dopo la sua malattia, si sente di nuovo in grado di assumersi la responsabilità per la sua salute e sente l'esigenza ed ha il coraggio di aprirsi alle nuove prospettive che le permetteranno di vivere di nuovo un po' di quotidianità.

Forse ora, mentre sfoglia questo opuscolo, sente un intenso desiderio di agire. Probabilmente, però, sta ancora lottando contro i postumi della malattia: la spossatezza, le limitazioni nei movimenti, ma anche l'insicurezza della sua famiglia e dei suoi amici. È qui che intende inserirsi la riabilitazione. La Lega contro il cancro desidera sostenerla con le proprie offerte accompagnandola in questa nuova fase di orientamento.

Scoprire nuovi orizzonti è sempre anche un'impresa rischiosa. I nostri seminari di riabilitazione non potranno proteggerla dalle difficoltà che la «nuova vita» le porrà, ma l'aiuteranno ad acquisire forza, autostima e fiducia per affrontare le nuove sfide. In modo che possa riscoprire e vivere ciò che è prezioso e significativo nella sua vita.

Gli argomenti ed i metodi dei nostri seminari che si terranno nella Svizzera tedesca, nella Svizzera romanda e nel Ticino sono diversificati in rapporto alla diversità delle persone per le quali sono stati ideati. Le offerte si rivolgono alle persone colpite dal cancro, ma molte anche ai loro familiari, coniugi o compagni, figli ed amici. Lo sappiamo – la sofferenza che prova riguarda anche le persone a lei vicine. Insieme, quindi, dovrete rinnovare le energie e sviluppare prospettive costruttive adeguate.

Desideriamo attirare la sua attenzione sulle nostre offerte ed incoraggiarla a percorrere in modo consapevole, attento ed a piccoli passi la via verso l'essenziale. Si avvalga del nostro sostegno specializzato. Per un dolce avvio verso un nuovo orizzonte personale.

*Prof. Dr. med. Jakob R. Passweg
Presidente della Lega svizzera
contro il cancro*

*Dr. phil. Kathrin Kramis-Aebischer
Direttrice della Lega svizzera
contro il cancro*



Eine Krebserkrankung hinterlässt Spuren an Leib und Seele. Neben der psychischen Belastung erschweren Erschöpfung, Schmerzen und die Nebenwirkungen von Therapien den Alltag. Atmen Sie auf. Kommen Sie zur Ruhe. Öffnen Sie sich neuen Impulsen und entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> > Atemübungen, Meditationen und imaginative Übungen > Kreatives Arbeiten mit Farbe, Ton oder Stein > Sanfte und stärkende Yogaübungen > Ausflüge > Persönliche Gespräche sowie Austausch in der Gruppe
Zielpublikum	Krebsbetroffene Menschen, die sich während einer Woche ganzheitlich mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen wollen.
Organisation	Krebshilfe Liechtenstein
Leitung	<p>Heidi Meier, Psychotherapeutin Weingartenstrasse 21 8708 Männedorf Tel. 044 920 15 39 h.meier-kohler@bluewin.ch</p> <p>Rebecca Feller, dipl. Yogalehrerin Rossbergweg 2 8624 Schönenberg Tel. 043 888 53 54</p>

Ort	Kur- und Bildungszentrum Sunnehus in Wildhaus, Toggenburg
Datum	25. März–1. April 2012 2.–9. Dezember 2012
Zeit	Anreise und Zimmerbezug am Sonntagnachmittag Kursbeginn: 17 Uhr Abreise am Sonntagmorgen
Kosten	CHF 1015.– Einzelzimmer pro Person (inkl. Vollpension) und Woche CHF 875.– Doppelzimmer pro Person (inkl. Vollpension) und Woche Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebshilfe Liechtenstein.
Teilnehmerzahl	6–12 Personen
Anmeldung/Information	Krebshilfe Liechtenstein, Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan Tel. 00423 233 18 45, admin@krebshilfe.li oder direkt bei Kursleiterin Heidi Meier
Anmeldeschluss	9. März 2012 16. November 2012



Mit der Diagnose Krebs sind häufig verwirrende Gefühle verbunden. Gefühle, die Ihnen bisher unbekannt waren. Als Betroffene oder Betroffener stehen Sie der Erkrankung zunächst ratlos gegenüber. Wie sollen Sie sich verhalten? Was können Sie gegen Ihre Ängste tun? Wie reden Sie in Ihrem Umfeld über die Erkrankung? Und schliesslich: Was können Sie selbst für sich tun? Wie Ihre Kräfte aktivieren, um der Krankheit die Stirn zu bieten? Dieses Wochenende ermöglicht Ihnen den Austausch mit Gleichbetroffenen in einer erholsamen Umgebung, weg vom Alltag und fort von zu Hause. Durch die Reflexion der Erkrankung und die Stärkung Ihrer Ressourcen erhalten Sie Impulse für den Umgang mit Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Inhalte

- > Diagnose Krebs – Wie gehe ICH damit um?
- > Coping-Strategien – Was heisst eigentlich Krankheitsbewältigung?
- > Wenn Angst sich breit macht – So bekommen Sie Ihre Ängste in den Griff.
- > Carpe Diem – Lebensziele und Visionen
- > Lebensqualität und Krebs – So kommt die Freude am Leben zurück.

Zielpublikum

Aktuell Erkrankte und Personen, bei denen die Erkrankung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

Organisation

Krebsliga Zentralschweiz

Leitung

Carmen Schürer, lic. phil., Psychologin, Psychoonkologin der Krebsliga Zentralschweiz
 Esther Limacher, dipl. Sozialarbeiterin HFS, dipl. Krankenschwester, Sozialdienst der Krebsliga Zentralschweiz, Luzern Land

Ort

Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis

Datum

11.–13. Mai 2012
 26.–28. Oktober 2012

Zeit

Beginn: Freitag, 10 Uhr
 Abschluss: Sonntag, 12 Uhr

Kosten

CHF 220.– Unkostenbeitrag pro Person
 Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.

Teilnehmerzahl

6–10 Personen

Anmeldung/ Information

Krebsliga Zentralschweiz
 Hirschmattstrasse 29
 6003 Luzern
 Tel. 041 210 25 50, info@krebssliga.info
 Die Anmeldebestätigung erfolgt nach einem Kurztelefonat mit der Seminarleiterin Carmen Schürer.

Anmeldeschluss

6. April 2012
 21. September 2012



Wer an Krebs erkrankt, sieht sich konfrontiert mit Ängsten, psychischen und physischen Schmerzen. Oft fällt es schwer, sich neu zu orientieren. Auch die Partnerinnen und Partner krebskranker Menschen sind von der Erkrankung betroffen. Im täglichen Zusammenleben können Missverständnisse und Konflikte entstehen, die das Leid für beide noch vertiefen. Lernen Sie, wie sich Paare in einer schwierigen Zeit gegenseitig stärken können.

Inhalte	Das Paarseminar zeigt Ihnen am Beispiel des autogenen Trainings auf, wie Sie durch gegenseitiges Verstehen, bewusstes Entspannen sowie ganzheitliche Selbst- und Paarhilfe, Ihre Lebensqualität verbessern können, um den Weg nach der Krebsdiagnose körperlich und seelisch leichter zu gehen.
Zielpublikum	Krebsbetroffene Paare
Organisation	Krebsliga Zürich
Leitung	Dr. phil. Gabriela Vetter, Psychoonkologin, Referentin, Buchautorin

Ort	Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich
Datum	Samstag, 12. Mai 2012
Zeit	9–12 Uhr, 14–17 Uhr
Kosten	CHF 150.– pro Paar Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zürich.
Teilnehmerzahl	8–16 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Zürich Moussonstrasse 2 8044 Zürich Tel. 044 388 55 00 kurse@krebsligazuerich.ch
Anmeldeschluss	2. Mai 2012



Das Yoga-Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, um vertieft in die Yogapraxis einzutauchen. Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Die achtsam und sanft ausgeführten Körperübungen (asana) werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Übungsabläufe sind sinnvoll und wirkungsvoll aufgebaut, so dass die Teilnehmenden auch im Gruppenunterricht eigene Möglichkeiten erfahren, die sie mit nach Hause nehmen können.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> > Körperübungen (asana) > Atemübungen (pranayama) > Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationsübungen > Kleine Einführung in die Geschichte des Yoga > Kurzer Einblick in die Philosophie > Genügend Zeit für Spaziergänge
Zielpublikum	Krebsbetroffene Menschen. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht nötig.
Organisation	Krebsliga Zürich
Leitung	Natalie Romancuk, dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz, Pflegefachfrau HF, Radio-Onkologie Tel. 079 463 49 04

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	18.–20. Mai 2012 31. August–2. September 2012
Zeit	Beginn: Freitag, 14 Uhr Abschluss: Sonntag, 14.15 Uhr
Kosten	CHF 275.– inkl. Unterkunft und Verpflegung Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zürich.
Teilnehmerzahl	8–12 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Zürich Moussonstrasse 2 8044 Zürich Tel. 044 388 55 00 kurse@krebsligazuerich.ch Informationen zum Kurs: Natalie Romancuk, Tel. 079 463 49 04
Anmeldeschluss	8. Mai 2012 21. August 2012



Eine Krebserkrankung ist nicht nur für direkt Betroffene eine grosse körperliche und seelische Herausforderung, sondern auch für Menschen, die ihnen nahestehen. Dieses Seminar möchte helfen, grundlegende Themen wie Angst, Leiden, Schmerzen und Überforderung bei sich selber und in der Beziehung wahrzunehmen, um den Alltag zusammen wieder leichter leben zu können.

- Inhalte**
- > Meditation
 - > Gespräche und Austausch in der Gruppe
 - > Einzelgespräche
 - > Ein selber betroffenes Paar wird seine Erfahrungen einbringen.
 - > Yoga
 - > Imaginationen
 - > Atem- und Körperarbeit
 - > Geleitete Ateliers für Farbe, Stein und Ton – für Holz auf Anfrage
 - > Bei schönem Wetter sind – je nach Möglichkeit – Ausflüge oder Wanderungen in der Umgebung geplant.

Zielpublikum Krebsbetroffene Menschen, ihre Partnerinnen und Partner sowie Angehörige und Freunde

Organisation Krebshilfe Liechtenstein

Leitung Heidi Meier, Psychotherapeutin
Weingartenstrasse 21, 8708 Männedorf
Tel. 044 920 15 39, h.meier-kohler@bluewin.ch

Rebecca Feller, dipl. Yogalehrerin
Rossbergweg 2, 8624 Schönenberg
Tel. 043 888 53 54

Ort Kur- und Bildungszentrum Sunnehus in Wildhaus, Toggenburg

Datum 3.–10. Juni 2012

Zeit Anreise und Zimmerbezug am Sonntagnachmittag,
Kursbeginn: 17 Uhr
Abreise am Sonntagmorgen

Kosten CHF 1015.– Einzelzimmer pro Person (inkl. Vollpension) und Woche
CHF 875.– Doppelzimmer pro Person (inkl. Vollpension) und Woche
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebshilfe Liechtenstein.

Teilnehmerzahl 16 Personen

Anmeldung/Information Krebshilfe Liechtenstein, Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45, admin@krebshilfe.li
oder direkt bei Kursleiterin Heidi Meier

Anmeldeschluss 18. Mai 2012



Möchten Sie dem schwierigen Alltag für ein paar Tage entkommen? Möchten Sie sich etwas Gutes tun? Gönnen Sie sich eine Auszeit in der freundlichen und ruhigen Umgebung des Kloster Cazis. Während dreier Tage können Sie sich einmal nur um sich kümmern. Wählen Sie aus dem reichhaltigen Angebot der Dominikanerinnen das für Sie Passende aus oder spazieren Sie einfach nur in der lieblichen Umgebung des Domleschg, um innerlich aufzutanken.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> > Beratungsgespräche > Meditative Kreistänze > Verschiedene kreative Workshops > Teilnahme am Psalmengebet und an den Psalmengesängen der Schwestern.
Zielpublikum	Krebsbetroffene und ihre Angehörigen, Partnerinnen und Partner sowie Freunde, die sich in ruhiger Umgebung erholen möchten.
Organisation	Krebsliga Graubünden, Kloster Cazis
Leitung	Sr Agnes Brogli und ihre Mitschwestern im Kloster Cazis

Ort	Kloster Cazis/Graubünden
Datum	7.–10. Juni 2012
Zeit	Beginn: Donnerstag, 15 Uhr Abschluss: Sonntag nach dem Mittagessen
Kosten	CHF 260.– Vollpension inkl. Zwischenverpflegung Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Graubünden.
Teilnehmerzahl	12–16 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Graubünden Alexanderstrasse 8 Postfach 368 7001 Chur Tel. 081 252 50 90 info@krebssliga-gr.ch
Anmeldeschluss	24. Mai 2012



Eine Brustkrebserfahrung stellt das Leben auf den Kopf. Viele betroffene Frauen suchen nach neuen Impulsen, um ihren Lebensweg bewusst und voller Lebenslust weiter zu gehen und die grosse Herausforderung auch als Chance wahrzunehmen. Das Seminar bietet einen Rahmen, um die eigenen Kräfte und Stärken (wieder) zu entdecken, wichtige Wünsche und Bedürfnisse zu erforschen und neuen Mut zu finden.

Inhalte	In Bewegung kommen, die eigene Kraft spüren, Vertrauen, Ziele und neue Zuversicht finden, seine eigene «Melodie» spielen. Ziel ist es, konstruktive Perspektiven zu gewinnen und umzusetzen. Der Fokus liegt dabei auf Ihrem Potenzial und Ihren Ressourcen. Mit Inputs, Selbsterfahrung, Austausch und kreativem Ausdruck werden wir Kopf, Körper und Gefühle in Bewegung bringen und Neues ausprobieren.
Zielpublikum	Für Frauen mit Brustkrebserfahrung
Organisation	Krebsliga Zug
Leitung	Beatrice Inhelder-Müller, Life Coach IBP, Ausbilderin FA Monika Allenspach, Ausbilderin FA, Coach

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	8.–10. Juni 2012
Zeit	Beginn: Freitag, 19 Uhr Abschluss: Sonntag, ca. 16 Uhr
Kosten	CHF 250.– inkl. Unterkunft und Verpflegung Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zug.
Teilnehmerzahl	8–12 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Zug Alpenstrasse 14 6300 Zug Tel. 041 720 20 45 Fax 041 720 20 46 info@krebssliga-zug.ch www.krebssliga-zug.ch
Anmeldeschluss	4. Mai 2012



Es ist nicht alleine die körperliche Erschöpfung nach der Operation, der Strahlen- oder Chemotherapie, die den Organismus belastet. Die Psyche leidet oft im Stillen. Zurück zu alter Stärke, mental und physisch: Lernen Sie, Ihre Ressourcen behutsam aufzubauen – mit Humor, mit Entspannung, mit bewusster Ernährung. Erleben Sie auch das Gefühl der körperlichen Leistungsfähigkeit wieder neu. Denn Leben heisst: aktiv sein.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> > Einführungsveranstaltung bei Ankunft > Referate > Entspannungsmethoden/Sportphysiotherapie/Physiotherapie > Kochen mit der 5-Elemente-Küche/Traditionelle Chinesische Medizin > Humor-Therapie > Wanderung > Freie Benützung der Wohlfühl Landschaft mit Quellwasserbad AQUALPINA (31°), Sprudelbad, Sauna, Dampfbad, Ruhezone und Sonnenterrasse
Zielpublikum	Krebsbetroffene Menschen, die sich über die umfassenden therapeutischen Behandlungsmöglichkeiten informieren möchten, um in ein aktives Leben zurückzukehren.
Organisation	Krebsliga Glarus
Leitung	lic. phil. Roberto Brioschi, Leitung Leistungszentrum Psychosomatik, Onkologie und Schmerz, RehaClinic Braunwald

Ort	RehaClinic Braunwald, 8784 Braunwald
Datum	14.–16. Juni 2012
Zeit	Ankunft: Donnerstagvormittag, Treffen der Gruppe um 10 Uhr Abreise: Samstagabend (ca. 17 Uhr/18 Uhr)
Kosten	CHF 400.– Einzelzimmer pro Person (inkl. Vollpension) für 2 Übernachtungen CHF 350.– Doppelzimmer pro Person (inkl. Vollpension) für 2 Übernachtungen Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Glarus.
Teilnehmerzahl	6–8 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Glarus Kantonsspital 8750 Glarus Tel. 055 646 32 47 krebsliga-gl@bluewin.ch
Anmeldeschluss	25. Mai 2012



Wenn Familienangehörige mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden, belastet dies auch Kinder und Jugendliche. Im Zentrum des Familieninteresses stehen nun Krankengeschichte, Spitalberichte und medizinische Gespräche. Zeiten des Hoffens und Bangens brechen an, aber auch der Zuversicht und der Anteilnahme von vielen Seiten. Für Kinder geht das Leben weiter mit Kindergarten, Schule oder Ausbildung, oft unter grossen seelischen Belastungen. Ein Austausch mit anderen Kindern und Jugendlichen in einer ähnlichen Situation tut vielen Kindern gut und kann entlasten. Während der Kletterwoche soll vor allem der Spass in einer neuen Umgebung im Vordergrund stehen. Sich auf das Abenteuer Klettern einzulassen kann Mut machen, ablenken und das eigene Selbstvertrauen stärken.

- Inhalte**
- > Wir lernen und üben das Klettern und Abseilen am Fels mit einem Bergführer und ausgebildeten Kletterinstructor/innen.
 - > Wir erkunden die Bergwelt und erleben gemeinsam die Natur.
 - > Spiel, Spass und Unbeschwertheit.
- Zielpublikum** Kinder ab 12 Jahren, bei denen ein Familienmitglied an Krebs erkrankt ist. Es können Kinder teilnehmen, die das Kletterfeeling erst neu erlernen und ausprobieren wollen, und auch solche, die bereits Erfahrung mitbringen.
- Organisation** Krebsliga Schweiz
- Leitung** Ein ausgewiesener Bergführer, weitere Betreuungspersonen mit Ausbildung in Sozialpädagogik und Erfahrung in Lagerleitung.

- Ort** Kröntenhütte SAC, Erstfeld
- Datum** 16.–21. Juli 2012
- Zeit** Montag bis Samstag
Details zur Anreise werden nach der Anmeldung bekannt gegeben.
- Kosten** CHF 150.– pro Kind (inkl. Vollpension)
Die Kosten für die Lagerleitung (Bergführer, Bergführeraspirant und Sozialpädagogin) übernimmt freundlicherweise der Schweizer Alpen-Club SAC.
Die weiteren ungedeckten Kosten übernimmt die Krebsliga Schweiz.
- Teilnehmerzahl** Maximal 18 Kinder
- Anmeldung/Information** Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 93 28
lea.pauli@krebssliga.ch
- Anmeldeschluss** 25. Juni 2012



Ob auf dem Seil, am Trapez, als Tierdompteur oder im Zirkusorchester, im Zirkus Lollypop kommen Kinder ganz gross raus. Das oberste Prinzip der Zirkuswoche ist die gemeinsame Freude am Erarbeiten eines Zirkusprogramms. Als Zirkusartisten gewinnen die Kinder neues Selbstvertrauen. Sie können sich auf ihre Ressourcen konzentrieren, sich mit Freude und Enthusiasmus auf etwas Neues einlassen. Nach 5-tägigem Einstudieren von Zirkusnummern endet die Woche mit einer gemeinsamen Vorstellung.

Inhalte

- Die Elemente, aus denen die Kinder wählen können:
- > Zauberei – Es braucht viel Zeit, um die vielen Tricks kennenzulernen
 - > Jonglage – Viele tolle Einzelkunststücke ergeben ein Gesamtbild
 - > Tierdressur – Einmal einen wilden Tiger spielen
 - > Clown – Damit das Publikum umfällt vor Lachen
 - > Akrobatik – Mit einfachen Techniken ein sensationelles Kunststück einstudieren
 - > Seillaufen – Einmal über dem Boden schweben
 - > Trapez – Anspruchsvolles Turnen in luftigen Höhen
 - > Zirkusorchester – Kein Zirkus ohne sein Orchester
 - > Fakir – Spiele mit dem Feuer

Zielpublikum

Für Kinder ab 8 Jahren (nach Rücksprache in Ausnahmefällen auch jünger). Willkommen sind an Krebs erkrankte Kinder, ihre Geschwister oder besten Freunde und Kinder von krebsbetroffenen Eltern.

Organisation

Krebsliga Graubünden

Leitung

Zirkusdirektion mit mehrsprachigem Basisteam
Animation, Begleitung und Betreuung durch Fachpersonen der Krebsliga

Ort

Alvaneu Dorf, Graubünden
Unterkunft im Mehrbettzimmer oder Massenlager

Datum

22.–27. Juli 2012

Zeit

Anreise: Sonntag ab 15 Uhr
Abreise: Freitagnachmittag nach der Hauptvorführung

Kosten

CHF 100.– Kostenbeitrag pro Kind
Die Ferienwoche wird finanziert vom Verein «Golfen mit Herz», Liechtenstein/Schweiz.

Teilnehmerzahl

12–16 Kinder

Anmeldung/ Information

Krebsliga Graubünden
Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 252 50 90
info@krebssliga-gr.ch

Anmeldeschluss

8. Juli 2012



Ihre Bedürfnisse stehen im Zentrum dieser Ferienwoche in den Bergen. Aus einem bunten Strauss von Angeboten rund um Bewegung, Entspannung und Ernährung können Sie Ihr individuelles Programm zusammenstellen. An einem Tag mag Ruhe und Entspannung das Richtige sein, am nächsten Tag tut Ihnen vielleicht Bewegung oder das Zusammensein mit anderen Menschen gut. Entdecken Sie Belebendes und nehmen Sie Kraft und Ideen mit nach Hause in Ihren Alltag.

Inhalte

- > Nordic-Walking
- > Heilkräuter-Wanderung
- > Gemeinsames gesundes Kochen
- > Salbe herstellen
- > Diverse Entspannungsmassagen (z. B. Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage)
- > Qi-Gong
- > Progressive Muskelrelaxation
- > Autogenes Training

Zielpublikum

Krebsbetroffene

Organisation

Bernische Krebsliga

Leitung

Margrit Dick, dipl. Wellnesstrainerin & Bewegungspädagogin BGB, Schwertstrasse 30, 6300 Zug, www.mbd-zug.ch
 Rita Huwiler Weissen, ganzheitliche Gesundheitsberatung, Ob. Saltinadamm 12, 3902 Brig-Glis, www.naturita.ch
 Team der Bernischen Krebsliga

Ort

Ferienhaus Bergfrieden in Kiental

Datum

20.–24. August 2012

Zeit

Beginn: Montag, 14 Uhr
 Abschluss: Freitag, 11 Uhr

Kosten

CHF 450.– Einzelzimmer (inkl. Vollpension)
 Dusche und WC auf der Etage
 Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Bernische Krebsliga.

Teilnehmerzahl

15 Personen

Anmeldung/ Information

Bernische Krebsliga
 Marktgasse 55
 3000 Bern 7
 Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch

Anmeldeschluss

1. Juli 2012



Für Familien, in denen jemand an Krebs erkrankt ist, kann der Alltag sehr belastend sein. Im spielerischen Erleben ihres kreativen Ausdrucks aktivieren die Teilnehmenden ihre Kräfte, wecken ihre Lebensfreude und Lebensenergie. Beim gemeinsamen Malen, Schreiben und Bewegen stärken sie ihr Selbstbewusstsein. Einfache Körper- und Atemübungen können helfen, Ängste zu bewältigen, sich im Körper wohl zu fühlen und besser einzuschlafen. Die Wochenend-Oase bietet Menschen ab vier Jahren ein abwechslungsreiches Programm.

- Inhalte**
- > Einfache Körper- und Atemübungen für Kinder und Erwachsene
 - > Kreatives Arbeiten (Malen, Schreiben, mit Ton gestalten, Bewegen)
 - > Gesellschaftsspiele
 - > Geschichten erfinden, erzählen und zuhören

Zielpublikum Familien mit Kindern ab vier Jahren. Eltern, Grosseltern oder Personen, die mit den Kindern nicht im engsten Sinne verwandt sind, z. B. Tanten oder Patenonkel «Göttis». Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Organisation Krebsliga Aargau

Leitung Jeanette Schmid, Bereichsleiterin Psychosoziale Betreuung bei der Krebsliga Aargau
Anja Mackensen, Psycho- und Kunsttherapeutin
Silvia Dingwall, Atemtherapeutin

Ort Tagungshaus Rügel, Sarmenstorferstrasse 52, 5707 Seengen

Datum 31. August–2. September 2012

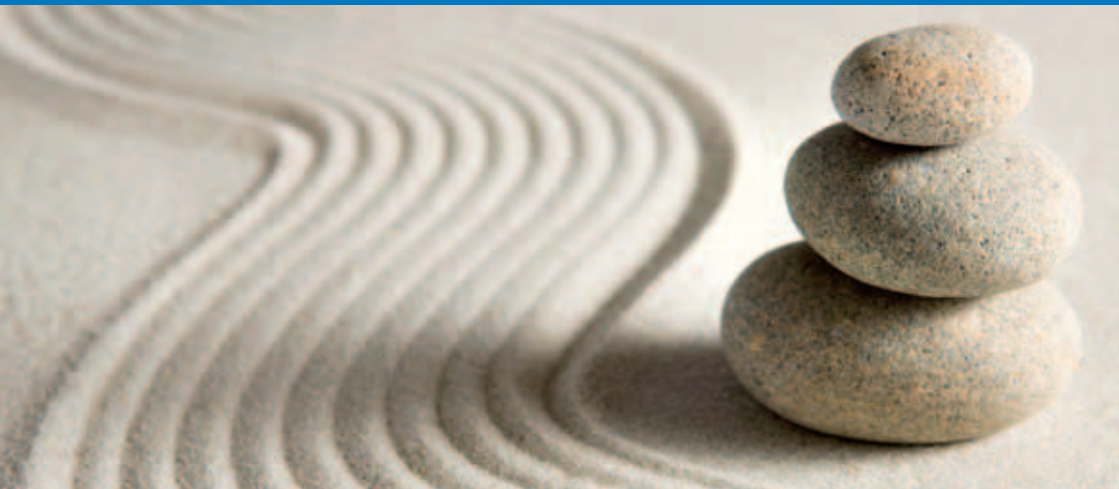
Zeit Beginn: Freitag, 17 Uhr
Abschluss: Sonntag, 14 Uhr

Kosten CHF 70.– pro Kind
CHF 95.– pro Erwachsene
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Aargau.

Teilnehmerzahl 7–10 Erwachsene

**Anmeldung/
Information** Krebsliga Aargau
Milchgasse 41
5000 Aarau
062 834 75 75
admin@krebsliga-aargau.ch

Anmeldeschluss 16. August 2012



Das Seminar bietet Ihnen Impulse, Raum und Zeit, die eigenen Ressourcen zu erweitern und sich ganzheitlich Gutes zu tun. Nordic Walking und geleitete Entspannungsübungen stärken den Körper, Inputreferate zu relevanten Themen fördern die Krankheitsverarbeitung, der Austausch mit Gleichbetroffenen unterstützt die seelische Bewältigung. Die wunderschöne Umgebung des Klosters bietet zusätzlich vielfältige Erholungsmöglichkeiten.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> > Einführung ins Nordic Walking (tägl. ¾–1 Std.) > Einführung in verschiedene Entspannungstechniken > Was heisst eigentlich Krankheitsbewältigung? > Meine Krankheit – unsere Krankheit: Wie kann ich meinen Partner, meine Partnerin, die Kinder oder Freunde einbeziehen? > Lebensqualität trotz Krebs: So finden Sie zu Ihrer Lebensfreude zurück.
Zielpublikum	Frauen bis 45 Jahren, welche mitten im Leben stehen und deren Erkrankung nicht länger als drei Jahre zurückliegt.
Organisation	Krebsliga Zentralschweiz
Leitung	Carmen Schürer, lic. phil., Psychologin, Psychoonkologin der Krebsliga Zentralschweiz Esther Limacher, dipl. Sozialarbeiterin HFS, dipl. Krankenschwester, Sozialdienst der Krebsliga Zentralschweiz, Luzern Land

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	6.–8. September 2012
Zeit	Beginn: Donnerstag, 10 Uhr Abschluss: Samstag, 16 Uhr
Kosten	CHF 250.– Unkostenbeitrag pro Person Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.
Teilnehmerzahl	6–10 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Zentralschweiz Hirschmattstrasse 29 6003 Luzern Tel. 041 210 25 50 info@krebisliga.info Die Anmeldebestätigung erfolgt nach einem Kurztelefonat mit der Seminarleiterin Carmen Schürer.
Anmeldeschluss	3. August 2012



Die Feldenkrais®-Methode bietet Ihnen die Möglichkeit, Fühlen, Bewegen und Denken bewusst in Verbindung zueinander zu bringen. In den angeleiteten Lektionen werden Sie sanft durch Bewegungsabläufe geführt. Leichtigkeit und Stabilität werden Sie durch den Tag begleiten. Um das Zusammenspiel von bewusster Bewegung und Walking zu erleben, begeben wir uns in die freie Natur. Nordic Walking ist ein gezieltes und gut dosierbares Ganzkörpertraining. Die Muskulatur wird gekräftigt und gleichzeitig werden das Immunsystem und die Herzkreislaufleistung gestärkt. Die Launen der Natur hautnah erleben – Nordic Walking ist Lebensfreude pur.

Inhalte

- > Entdecken der Koordination unseres Körpers in angeleiteten Lektionen, Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®
- > Erforschen und Erfahren des möglichen Gleichgewichts zwischen Spannung und Entspannung
- > Einführung in die Technik von Nordic-Walking
- > Samstag und Sonntag: je eine geführte Walking-Tour von ca. 1½ Std.
- > Ruhe und Erholung in wunderschöner Umgebung

Zielpublikum

Krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen, Partnerinnen und Partner sowie Freunde, die durch die Erfahrung der Krebserkrankung neue Wege suchen, mit sich in Bewegung zu kommen. Vorkenntnisse sind keine nötig.

Organisation

Krebsliga Zug

Leitung

Angelika Gassner Odermatt, dipl. Pflegefachfrau HF,
dipl. Feldenkraislehrerin SFV
Cornelia Müller-Steiner, Nordic-Walking Leiterin, Mitarbeiterin
Krebsliga Zug

Ort

Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis

Datum

29.–30. September 2012

Zeit

Beginn: Samstag, 10 Uhr
Abschluss: Sonntag, 16 Uhr

Kosten

CHF 200.– inkl. Unterkunft und Verpflegung
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zug.

Teilnehmerzahl

8–12 Personen

Anmeldung/ Information

Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebsliga-zug.ch
www.krebsliga-zug.ch

Anmeldeschluss

27. August 2012



Angehörige von Krebspatientinnen und -patienten leisten oft Unglaubliches und dies über lange Zeit hinweg. Dabei sind sie – wie die Betroffenen selber – unvermittelt einer veränderten Lebenssituation ausgesetzt. Ängste und Unsicherheit sind ihre ständigen Begleiter. Sie sorgen sich um ihre Nächsten und unterstützen, wo immer sie dies vermögen. Das eigene Wohlergehen kommt häufig zu kurz. In diesem Seminar dürfen Sie sich als Angehörige zwei Tage lang an einem schönen Ort nur um sich selber kümmern. Dieses Wochenende soll Nahestehenden, gleich ob Partnern oder Partnerinnen, Eltern, Kindern oder engen Freunden, die Möglichkeit geben, sich über die eigenen Nöte auszutauschen und Zeit, Ruhe sowie Kraft für sich zu finden.

Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> > Gesprächsgruppe (u. a. zu den Themen Kommunikation, Schmerzen, Sterben und Tod, Sexualität und Körperbild) > Erlernen eines Entspannungsverfahrens (Progressive Muskelrelaxation) > Ruhe- und Körperübungen > Zeit für Spaziergänge
Zielpublikum	Partnerinnen und Partner von Krebskranken, Eltern, (erwachsene) «Kinder», Geschwister, enge Freunde
Organisation	Krebsliga Schaffhausen
Leitung	Angela Bänteli, Pflegefachfrau HöFa1 Onkologie Dr. med. Andreas Reich, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Ort	Seminarhaus Schöpfe in Büttenhard
Datum	19.–21. Oktober 2012
Zeit	Beginn: Freitag, 16 Uhr Abschluss: Sonntag nach dem Mittagessen Anreise bequem über den Bahnhof Schaffhausen mit öffentlichem Bus.
Kosten	CHF 350.– inkl. Unterkunft und Verpflegung Einzelzimmer (Dusche/Toilette im Gang) Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Schaffhausen.
Teilnehmerzahl	8–12 Personen
Anmeldung/Information	Krebsliga Schaffhausen Rheinstrasse 17 8200 Schaffhausen Tel 052 741 45 45 info@krebsliga-sh.ch
Anmeldeschluss	5. Oktober 2012



Achtsam zu sein ist eine Lebenshaltung. Achtsamkeit ist zugleich aber auch eine einfache und wirksame Methode, bewusster und konstruktiver mit Stress im Alltag umzugehen. Während und nach einer Krebserkrankung können mit Achtsamkeitsübungen Ihre Ressourcen für ein ausgeglichenes, eigenständiges und erfülltes Leben gestärkt werden. Der Kurs führt Sie in diese Selbsthilfemethode ein.

Inhalte Sie machen persönliche Erfahrungen mit der Selbsthilfemethode «Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR» (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeit ist eine ganz grundlegende Lebenserfahrung: Wichtig ist dabei das bewusste Wahrnehmen von Situationen, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen. Durch Achtsamkeitsübungen erweitern und vertiefen Sie Ihre Sinneswahrnehmungen und Ihr Bewusstsein, um einen guten Umgang mit Ihren Belastungen durch die Krebserkrankung zu erlangen.

Zielpublikum Krebsbetroffene

Organisation Bernische Krebsliga

Leitung Peter Eggen, Kursleiter MBSR und MBCT
Schwendibachstrasse 1, 3624 Goldiwil
Regula Gautschi, Psychosoziale Beratung
Bernische Krebsliga, Bern

Ort Hotel Meielisalp, Stoffelberg, 3706 Leissigen, Tel. 033 847 13 41

Datum 2.–4. November 2012

Zeit Beginn: Freitag, 11 Uhr
Abschluss: Sonntag, 16 Uhr

Kosten CHF 320.– Einzelzimmer (inkl. Vollpension)
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Bernische Krebsliga.

Teilnehmerzahl Max. 15 Personen

Anmeldung/Information Bernische Krebsliga
Marktgasse 55
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
info@bernischekrebsliga.ch

Anmeldeschluss 1. Oktober 2012



Kreativität kann man nicht erzeugen. Man kann sie nur zulassen. Eine Krebserkrankung erschüttert oft den gesamten Lebensentwurf. Vieles, was bisher selbstverständlich war, ist nun in Frage gestellt. Dieses Seminar soll Ihnen helfen, eigene Antworten auf neue Sinnfragen zu finden und durch kreativen Ausdruck individuelle Wege zu neuer Lebenskraft und Vertrauen zu entdecken.

- Inhalte**
- > Innehalten und Freiraum, um sich einzulassen auf neue Erfahrungen
 - > Stärkung der Weiblichkeit, des Mutes und damit der Lebenskraft durch kreative Tätigkeiten wie Malen und Bewegung
 - > Inputs, Austausch und Eigenzeit

Zielpublikum Frauen mit Krebserfahrung

Organisation Krebsliga Zug

Leitung Béatrice Inhelder-Müller, Ausbilderin FA, Life Coach IBP
Monika Allenspach, Ausbilderin FA, Coach

Ort Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis

Datum 9.–11. November 2012

Zeit Beginn: Freitag, 19 Uhr
Abschluss: Sonntag, ca. 16 Uhr

Kosten CHF 250.– inkl. Unterkunft und Verpflegung
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zug.

Teilnehmerzahl 8–12 Personen

**Anmeldung/
Information** Krebsliga Zug
Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebsliga-zug.ch
www.krebsliga-zug.ch

Anmeldeschluss 5. Oktober 2012



Une semaine pour partir à la découverte de deux activités en montagne:

- > l'escalade
- > la création

Vous rêvez de vivre de nouvelles expériences? De vous amuser? Venez nous rejoindre pour vivre ensemble une semaine de loisirs dans une ambiance chaleureuse!

Contenu

Une semaine: deux activités

> **L'escalade, une expérience corporelle dans la nature**

S'accrocher à la montagne, avancer pas à pas et atteindre le sommet, quelle joie! L'escalade permet de vivre des émotions intenses. Encadrés par des professionnels, les enfants pourront prendre conscience de leur corps et de capacités insoupçonnées. Aucune qualité physique n'est nécessaire car l'activité est adaptée à chacun.

> **La création, une expérience dans et avec la nature**

Vivre quelques jours proche de la montagne et de la nature pousse à imaginer et à se raconter des histoires. A partir de contes et d'histoires, chaque enfant pourra créer le sien, dans des matériaux issus de la nature.

Public cible

Le stage s'adresse à des enfants de 8 à 14 ans:

- > enfants de parents atteints d'un cancer;
- > enfants malades du cancer;
- > frères, sœurs et meilleurs amis sont les bienvenus.

Organisation

Ligue vaudoise contre le cancer

Lieu

Chalet «Le Camp» à Evolène en Valais

Date

8–13 juillet 2012

Coûts

CHF 150.– par enfant, nuitées et repas compris
La Ligue vaudoise contre le cancer prend en charge les coûts d'animation et d'organisation.

Nombre de participants

10–20 enfants

Inscription/Information

Ligue vaudoise contre le cancer
Place Pépinet 1
1003 Lausanne
Tél. 021 623 11 11

Pour toute information complémentaire, veuillez vous adresser à la responsable du camp, Véronique Monachon, tél. 021 314 83 14, veronique.monachon@hospvd.ch

Délai d'inscription

30 mai 2012



L'écriture est un exercice spirituel, elle aide à devenir libre.

Jean Rouaud

Contenu	Ce stage propose de quitter, le temps d'un week-end, le terrain de la maladie pour emprunter le chemin de la création. A partir de propositions de l'animatrice, chaque participant réalisera une brève nouvelle. Le travail d'écriture permettra de mobiliser des ressources personnelles et d'explorer, par le biais de l'imaginaire, les significations et questionnements propres à chacun. L'écoute des textes des autres et les échanges ajouteront une dimension supplémentaire: celle du plaisir et du partage.
Public cible	Le stage est destiné à des personnes touchées par un cancer dont le traitement lourd est terminé, et qui sont désireuses de s'exprimer par l'écriture. Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience: seule compte l'envie de découvrir un moyen d'expression qui permet de s'évader vers de nouveaux horizons.
Organisation	Ligue valaisanne contre le cancer
Animation	Mary Anna Barbey, journaliste, écrivaine, formatrice d'adultes. Elle a créé les premiers stages d'écriture en Suisse romande et les anime depuis 30 ans. Elle est l'auteure de 9 livres.

Lieu	Hôtel de la Sage, La Sage, Val d'Hérens, Valais
Date	9–11 novembre 2012
Heure	Début du stage: vendredi 9 novembre à 10 heures Fin du stage: dimanche 11 novembre à 14 heures
Coûts	CHF 370.– nuitées et repas compris Séjour en chambre individuelle avec petit déjeuner, repas simple à midi (soupe, quiche, salade, tartes ou fruits) et repas du soir consistant en un menu de 3 plats. La Ligue valaisanne contre le cancer prend en charge les coûts d'animation et d'organisation.
Nombre de participants	Max. 7 participants
Inscription/Information	Ligue valaisanne contre le cancer rue de la Dixence 19, 1950 Sion Tél. 027 322 99 74, fax 027 322 99 75, info@lvcc.ch contact: Al Bezençon
Délai d'inscription	30 octobre 2012



Prendre le temps de:
se reconnecter à son espace intérieur, laisser surgir, déposer,
aller vers la sensation, identifier ses ressources et les renforcer.

Contenu	Deux moments par jour (matin et après-midi) sur 4 jours autour d'un travail corporel et d'expression plastique. Retrouver son centre grâce au mouvement, reprendre contact et confiance en son corps, puis faire l'expérience de la création en utilisant différentes techniques telles que le collage, la peinture, le pastel et le land art. Les activités se déroulent dans un cadre sécurisant et à un rythme adapté à la réalité des participants.
Public cible	Le stage est destiné à toute personne touchée par un cancer. La maîtrise de techniques artistiques n'est pas nécessaire, la priorité est de retrouver la liberté de créer sans critères artistiques, dans un climat de confiance et de non-jugement.
Organisation	Ligue neuchâteloise contre le cancer
Animation	Anne Piguet Krämer, infirmière et art-thérapeute Corinne Wütrich, art-thérapeute spécialisée en approche corporelle
Lieu	Hôtel-Pension Beau-Site à Chemin sur Martigny, www.chemin.ch L'hôtel propose une cuisine de production bio locale et végétarienne.

Date	29 novembre–2 décembre 2012
Heure	Début du stage: jeudi 29 novembre à 10 heures Fin du stage: dimanche 2 décembre à 16 heures
Coûts	CHF 480.– en chambre individuelle, nuitées et repas compris CHF 330.– en chambre double, nuitées et repas compris CHF 280.– en chambre de trois ou de quatre, nuitées et repas compris La Ligue neuchâteloise contre le cancer prend en charge les coûts d'animation et d'organisation.
Nombre de participants	10–12 personnes
Inscription/Information	Ligue neuchâteloise contre le cancer Christiane Kaufmann Faubourg du Lac 17, 2000 Neuchâtel Tél. 032 721 23 25 christiane.kaufmann@ne.ch
Délai d'inscription	29 octobre 2012



Cinque giorni di relax, di attività corporee e creative sulle isole di Brissago; un luogo magico che offre momenti di tranquillità, lontano dal rumore e dal caos della città, dove le piante esotiche, i colori e i profumi favoriscono il benessere fisico e psichico.

Contenuti	<ul style="list-style-type: none"> > Gruppo di discussione guidato da una terapeuta, tema: «le nostre paure e le nostre ombre, le nostre gioie»; il lunedì e il venerdì (ev. anche il mercoledì) > 3 mattine Feldenkrais > 3 pomeriggi arteterapia > Una sera, cena ad Ascona (facoltativa) > Una sera, concerto o teatro (facoltativo) > Visita guidata dell'isola (facoltativa)
Pubblico obiettivo	Il seminario è rivolto a persone con malattia tumorale provenienti da tutta la Svizzera; la lingua ufficiale del corso è l'italiano; le docenti conoscono le lingue nazionali.
Organizzazione	Lega ticinese contro il cancro, Bellinzona
Monitori	Diversi

Luogo	Isole di Brissago
Data	27–31 agosto 2012 Possibilità di arrivare il giorno prima (domenica 26.08.2012); il costo di questo pernottamento non fa parte del pacchetto e va pagato a parte direttamente sul posto.
Orario	Arrivo ed accoglienza: lunedì 27.08.2012, alle ore 10 Saluti e partenza: venerdì 31.08.2012 alle ore 16 ca.
Costi	CHF 970.– per persona – mezza pensione (colazione, cena), incl. le uscite serali; il pranzo e le bibite extra sono da pagare a parte. La Lega ticinese contro il cancro si assume i costi di organizzazione e coordinamento del seminario. Chi è in difficoltà finanziarie può rivolgersi per un aiuto alla Lega contro il cancro del proprio cantone.
Partecipanti	6–9 persone (sull'isola vi sono 9 camere a disposizione)
Iscrizione/informazioni	Lega ticinese contro il cancro Piazza Nosetto 3, 6500 Bellinzona Tel. 091 820 64 20, info@legacancro-ti.ch
Termine d'iscrizione	9 luglio 2012

Allgemeine Informationen

Da die Seminare zur Rehabilitation von unterschiedlichen kantonalen Krebsligen angeboten werden, beachten Sie bitte jeweils die entsprechenden Angaben der einzelnen Seminar-Ausschreibungen.

Teilnehmerzahl	Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
Reisekosten	Gehen zulasten der Teilnehmenden.
Kostenreduktion	<ul style="list-style-type: none">> Evtl. durch Kursbeiträge der Krankenkassen (ärztliches Überweisungsschreiben einholen).> Evtl. durch Beiträge der jeweiligen kantonalen Krebsliga (durch Einreichen eines Gesuchs an die Krebsliga Ihres Wohnort-Kantons).
Rücktrittskosten	Auskünfte erhalten Sie beim jeweiligen Organisator.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden.

Informations générales

Comme les stages de réadaptation sont organisés par différentes ligues cantonales contre le cancer, nous vous prions de bien vouloir consulter les conditions de chaque stage de réadaptation.

Nombre de participants	Les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée.
Frais de déplacement	A la charge des participants.
Réduction des coûts	<ul style="list-style-type: none">> Contribution éventuelle aux stages par la caisse-maladie (demander lettre de recommandation du médecin).> Contribution éventuelle des ligues cantonales contre le cancer respectives (en soumettant une demande à la ligue contre le cancer de votre canton de domicile).

Frais d'annulation

Renseignez-vous auprès de l'organisateur.

Assurance

Les questions d'assurance relèvent de la responsabilité des participants.

Informazioni generali

Visto che i seminari di riabilitazione vengono offerti da diversi promotori (Leghe cantonali contro il cancro) vi preghiamo di osservare sempre le rispettive indicazioni sui singoli seminari.

Numero di partecipanti	Le iscrizioni sono tenute in considerazione secondo l'ordine in cui sono recapitate.
Spese di viaggio	A carico dei partecipanti.
Riduzione dei costi	<ul style="list-style-type: none">> Eventuali contributi ai corsi da parte delle casse malati (presentazione di un attestato di partecipazione rilasciato dal medico).> Eventuali contributi della rispettiva Lega cantonale (presentazione di una domanda alla Lega contro il cancro del vostro cantone di domicilio).
Costi di annullamento	Per informazioni rivolgersi a chi organizza.
Assicurazione	È compito dei partecipanti.

Weitere Informationen zum Thema «Leben mit Krebs»:

- > Krebsliga Schweiz, www.krebsliga.ch/lebenmitkrebs, Tel. 031 389 93 28
- > Bei Ihrer kantonalen Krebsliga, www.krebsliga.ch/kantonale-ligen

«Vivre avec le cancer»: vous trouverez plus d'informations sur ce thème auprès de

- > la Ligue suisse contre le cancer, www.liguecancer.ch/vivreaveclecancer, tél. 031 389 93 28
- > votre Ligue cantonale contre le cancer, www.liguecancer.ch/ligues-cantonales

«Vivere con il cancro»: ulteriori informazioni sul tema presso

- > la Lega svizzera contro il cancro, www.legacancro.ch/vivereconilcancro, tel. 031 389 93 28
- > la sua Lega cantonale contro il cancro, www.legacancro.ch/leghe-cantionali

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

Consulenza e aiuto – La lega cantonale contro il cancro

Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise

**contre le cancer
Krebsliga Freiburg**
Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise

contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Glarus

Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne

contre le cancer
Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise

contre le cancer
Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lnc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

Krebsliga

St. Gallen-Appenzell
Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese

contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

Ligue valaisanne

**contre le cancer
Krebsliga Wallis**
Siège central:
Rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Ligue vaudoise

contre le cancer
Place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
10.00–18.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum der Krebsliga

Wegweiser

www.krebssliga.ch/wegweiser,
ein Internetverzeichnis der
Krebsliga zu psychosozialen
Angeboten (Kurse, Beratungen
etc.) in der Schweiz

Rauchstopp-Linie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute
(Festnetz)
Montag bis Freitag
11.00–19.00 Uhr

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/broschueren

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Ligne InfoCancer

tél. 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10–18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum Internet de la Ligue
contre le cancer

Guide du cancer

www.liguecancer.ch/guidecancer,
le répertoire Internet avec les
offres de soutien psychosocial
(conseils, cours, etc.) en Suisse

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11–19 h

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/brochures

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
casella postale 8219
3001 Berna
tel. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Linea cancro

tel. 0800 11 88 11
(chiamata gratuita)
lunedì–venerdì
ore 10.00–18.00
helpline@legacancro.ch

Forum

www.forumcancro.ch,
il forum Internet della Lega
contro il cancro

Guida cancro

www.legacancro.ch/guidacancro,
albo virtuale della Lega contro
il cancro per la pubblicazione di
offerte psicosociali di sostegno
(corsi, consulenze ecc.) in Svizzera

Linea stop tabacco

tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto
(rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Opuscoli

tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli