

September

Montag, 12. September 2022

Vortrag: «Misteltherapie in der integrativen Krebsbehandlung»

Prof. Dr. med. Ursula Wolf wird allgemein verständlich die Misteltherapie bei Krebserkrankungen, ihre praktische Anwendung und die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen erklären. Aufgrund der positiven Studienlage wird die Misteltherapie häufig und erfolgreich bei Krebserkrankungen als ergänzende Therapie zur Standardonkologie eingesetzt. Misteltherapie kann die Tumorzerstörung unterstützen, das Immunsystem modulieren, das Gesundheitsvermögen stärken, Nebenwirkungen von Chemotherapie und Bestrahlungstherapie vermindern und die Lebensqualität verbessern.

Leitung: Prof. Dr. med. Ursula Wolf, Direktorin, Institut für Komplementäre und Integrative Medizin, Universität Bern

Zeit: 19.30–21.00 Uhr

Ort: Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 1, Bern (Spittelsaal, 3. OG)

Anmeldung: Bis Donnerstag, 8. September 2022

Dieses Angebot ist kostenlos.

September

Begegnung an der Schwanengasse

Samstag, 17. September 2022

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 Schminktipps 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, 12. September 2022

Dieses Angebot ist kostenlos.

September

Freitag, 30. September 2022

Kochlabor Biel

Gemeinsam zaubern wir etwas Schmackhaftes, Gesundes und Saisonales auf den Teller. Einfach und unkompliziert, in entspanntem und geselligem Rahmen. Für Krebsbetroffene und Nahestehende.

Leitung: Stefanie Inniger, Köchin und Inhaberin vintagekitchen.ch

Zeit: 17.30–21.30 Uhr

Ort: Vintage Kitchen, Elfenastrasse 3, 2502 Biel

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

Anmeldung: Bis Donnerstag, 22. September 2022



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

Unsere Veranstaltungen werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Ihre Personalien 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 3. Quartal 2022

Neu
seit März 2022:
Begegnung an der
Schwanengasse



Ihre Spende
in guten Händen.

ab April | 27. April bis 21. September 2022

Qigong im Park – in Biel, Bern und Burgdorf**

Gemeinsam ein einstündiges Training für Körper, Atem und Geist absolvieren und dann gestärkt in den neuen Tag starten. Mit seinen ruhigen, fliessenden Bewegungen ist das Bewegungstraining Qigong für alle Menschen geeignet.

Bern: Jeden Mittwoch, 9.00–10.00 Uhr, Kleine Schanze (Ecke Bundesgasse und Schwanengasse)

Biel: Jeden Freitag, 9.00–10.00 Uhr, Elfenaupark, Unterer Quai 7

Burgdorf: Jeden Montag (ausser am 27.6.2022), 9.00–10.00 Uhr, Schützenmatt, Schachenweg

Zielgruppe: Alle Interessierten

Dieses Angebot ist kostenlos. Für Detailinformationen: www.qigongimpark-bern.ch

Juli
August
September



Begegnung an der Schwanengasse

Montag, 4. Juli, 8. August und 5. September 2022

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 gemächlich 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.

August | Dienstag, 23. August 2022

Kochlabor Bern

Kochen verbindet und das richtig Schöne dabei ist: man kann Künstler:in, Erfinder:in, Philosoph:in oder gar Zauberer:in sein. Gemeinsam in der Gruppe wird ein Mehrgangmenu mit ausgewählten Rezepten und regionalen Produkten kreiert. Der Kreativität wird keine Grenze gesetzt. Der Spass und die gemeinsamen Gespräche stehen an diesem Abend im Vordergrund.

Leitung: Jan Lehner, Küchenchef Petit Couteau (www.petitcouteau.ch)

Zeit: 17.30–21.30 Uhr

Ort: Petit Couteau, Monbijoustrasse 6, 3011 Bern

Kosten: CHF 40 für Mitglieder, CHF 50 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis Montag, 15. August 2022

Partnerschaft

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

** Zusammenarbeit mit der Lungenliga Bern, der Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie Pro Senectute Bern

August



Begegnung an der Schwanengasse

Dienstag, 23. August 2022

Austauschgruppe für Nahestehende (Einführungsveranstaltung)

Krebsbetroffene und Nahestehende teilen viele Ängste, Sorgen und Nöte. In manchen Bereichen unterscheiden sich die Anliegen der Nahestehenden jedoch ganz erheblich. Marie-Luise Fontana moderiert eine neue Austauschgruppe für Nahestehende und gibt an dieser Einführungsveranstaltung Einblick in die Lebens- und Erlebenswelt von An- und Zugehörigen von an Krebs erkrankten Personen. Interessierte treffen sich anschliessend ab 30. August jeden Dienstag im Monat.

Leitung: Marie-Luise Fontana, Psychologin (www.fontana-psy.ch)

Zeit: 17.30–19.00 Uhr

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

Dieses Angebot ist kostenlos. Keine Anmeldung notwendig.

August bis
November

Dienstag, 30. August, 6./13./20./27. September, 4./11./18./25. Oktober und 1. November 2022 (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. Seilklettern und Bouldern fördern die körperliche und mentale Stärke, das Vertrauen und machen 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, 16. August 2022

August



Begegnung an der Schwanengasse

Mittwoch, 31. August 2022

Feierabendtreff zum Thema «Krebs – Wenn auch die Seele leidet»

Eine Krebserkrankung kann mit tiefer Erschütterung, Unsicherheit, Gefühlen der Angst, Ärger und Hilflosigkeit verbunden sein. Was sind im Rahmen einer Krebserkrankung normale psychische Reaktionen und Belastungen und wo beginnen Übergänge zu allfälligen psychischen Störungen? Bei diesem Referat erhalten Sie Einblick in das Gebiet der Psychoonkologie.

Leitung: Dr. med. Marijke Dickson, Sprechstunde für Psychoonkologie, Psychotherapie und Psychiatrie FMH, Bern

Zeit: 17.30–19.00 Uhr

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

Anmeldung: Bis Donnerstag, 25. August 2022

Dieses Angebot ist kostenlos.

September | Freitag, 2. September 2022

Erlebniswelt Waldbaden*

Erholung im Wald wird seit jeher betrieben. Bei professionell ausgeführtem Waldbaden werden die positiven Effekte des Waldes kombiniert mit naturbezogenen Aktivitäten und Achtsamkeitsübungen. Dadurch werden Ihre mentale und körperliche Gesundheit sowie Ihre Potenzialentfaltung gefördert. Am Abend nehmen Sie einen Rucksack mit wertvollen Ideen, Übungen und Wissenswertem über den Wald mit nach Hause.

Leitung: Sonja Grossenbacher, Resilienz- und Wald-Achtsamkeitstrainerin

Zeit: 9.10–16.45 Uhr

Ort: 9.10 Uhr vor dem Avec-Shop beim Bahnhof Konolfingen

Kosten: CHF 40 für Mitglieder, CHF 60 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis Freitag, 19. August 2022

September | Freitag, 9. September 2022 (Verschiebedatum: Freitag, 16. September 2022)

Segeln mit Krebsbetroffenen

Wohltuende Stunden auf dem Thunersee.

Segeln ist ein Sport, bei dem sich Krebsbetroffene verbunden fühlen und wertvolle Erfahrungen sammeln können. Alle werden in der Segelmannschaft gebraucht. Die Emotionen, die das Segeln zum Leben erweckt, sind einzigartig: Der Wind in den Haaren, der See funkelt vom Sonnenschein und die Geschwindigkeit, mit der man durch das Wasser rauscht, schenkt ein unbeschreibliches Glücksgefühl. Segeln hilft, Selbstvertrauen zu gewinnen und Kraft zu tanken.

Leitung: Adriana Kostiw, Skipperin

Zeit: 14.00–17.00 Uhr

Ort: Bootshaus an der Staatsstrasse 41, 3652 Hilterfingen

Kosten: CHF 30 für Mitglieder, CHF 50 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis Donnerstag, 25. August 2022

September | Samstag, 10. September 2022

Faszientraining

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Faszien! In diesem Workshop erforschen und trainieren wir die Faszien auf kreative Art und Weise durch gezieltes fasziales Bewegen und durch lösende Techniken. Unser fasziales Gewebe gewinnt dadurch an Elastizität und Geschmeidigkeit. Beschwerden werden gelindert, das Immunsystem wird gestärkt und die Körperwahrnehmung verfeinert. Das Faszientraining wirkt sich auf unser gesamtes Wohlbefinden aus.

Leitung: Christa Bitterli, Bewegungspädagogin, Yogalehrerin und Faszientrainerin

Zeit: 9.30–12.00 Uhr

Ort: Kramgasse 68, 3011 Bern

Kosten: CHF 20 für Mitglieder, CHF 40 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis Dienstag, 6. September 2022