



März **Begegnung an der Schwanengasse**  
Dienstag, 15. März 2022

**Neu: Feierabendtreff zum Thema «Achtsamkeit und Entspannung im Alltag»**

Was bedeutet Achtsamkeit? Worin unterscheiden sich Achtsamkeits- von Entspannungsübungen? Was kann im Alltag helfen, anders mit Stress und Anspannung umzugehen? Lernen Sie in einem Inputreferat die Unterschiede zwischen Achtsamkeit und Entspannung kennen – und lassen Sie sich durch praktische Beispiele inspirieren, Ihren Alltag gelassener zu gestalten.

**Leitung:** Simone Buchmüller, Sozialarbeiterin Krebsliga Bern  
**Zeit:** 17.30–19.00 Uhr  
**Ort:** Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern (1. Stock)

**Dieses Angebot ist kostenlos. Keine Anmeldung notwendig.**

März Montag, 21. März bis Freitag, 25. März 2022

**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](http://www.appenberg.ch)  
**Kosten:** Die Kurskosten übernimmt die Krebsliga. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung bezahlen die Teilnehmenden: CHF 500 (4 Übernachtungen inkl. Halbpension)

**Anmeldung:** Bis Freitag, 18. Februar 2022

März Online-Angebot, Mittwoch, 23. März 2022

**Vortrag: «Reflux als Risikofaktor für Speiseröhrenkrebs»**

Reflux ist das Rückfliessen von Magensaft in die Speiseröhre und macht sich durch saures Aufstossen und Sodbrennen bemerkbar. Eine chronische, nicht behandelte Refluxerkrankung ist ein Risikofaktor für Speiseröhrenkrebs. Dr. Zehetner erklärt in seinem Vortrag die Zusammenhänge und wie Reflux behandelt werden kann.

**Leitung:** Dr. med. Jörg Zehetner, Chirurg  
**Zeit:** 18.00–19.00 Uhr  
**Ort:** Online

**Anmeldung:** Bis Freitag, 18. März 2022

**Dieses Angebot ist kostenlos.**



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

**Terminvereinbarungen**

Krebsliga Bern  
Schwanengasse 5/7, Postfach  
3001 Bern  
T 031 313 24 24  
[info@krebsligabern.ch](mailto:info@krebsligabern.ch)  
[bern.krebsliga.ch/anmeldung](http://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

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.**

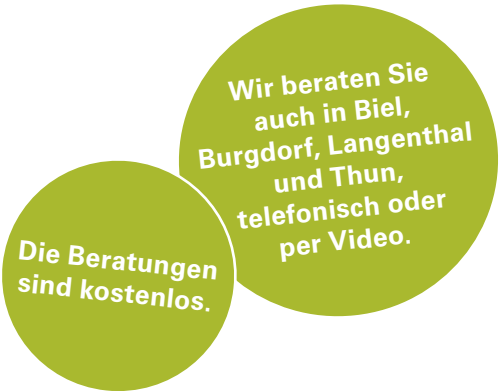
Wir setzen uns dafür ein, dass die Lebensqualität der Krebsbetroffenen und ihrer Nahestehenden gewahrt wird und die Auswirkungen der Krankheit auf den Alltag gelindert werden. Mit einer Spende auf das Postkonto 30-22695-4 oder per TWINT unterstützen Sie unsere Angebote.



**Alle Veranstaltungen der Krebsliga in der Schweiz.**



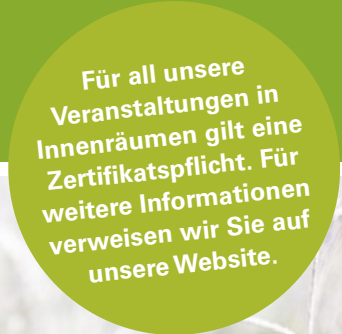
**Ihre Spende in guten Händen.**



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

# Veranstaltungen für Betroffene und Nahestehende

## 1. Quartal 2022



ab Januar



### Begegnung an der Schwanengasse

Jeden Montag ab 17. Januar bis 28. März 2022

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

**Dieses Angebot ist kostenlos. Keine Anmeldung notwendig.**

ab Januar

Online-Angebot, Mittwoch, 12., 19., 26. Januar und 2. Februar 2022

#### 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. 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  
**Kosten:** CHF 80 für Mitglieder, CHF 100 für Nicht-Mitglieder  
**Anmeldung:** Bis Mittwoch, 5. Januar 2022

Januar

Online-Angebot, Donnerstag, 20. Januar 2022

#### Vortrag: «Rezidivangst»

Rezidivangst kennen alle Krebsbetroffenen. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, dass es nicht realistisch ist, diese reale Angst «wegzuthrapieren» – vielmehr muss ein Umgang mit ihr gefunden werden. Bei dieser Auseinandersetzung können neue Seiten und Ressourcen in sich selbst entdeckt werden.

**Leitung:** Dr. med. Patrick Nemeschazy, Stv. Chefarzt, Ärztlicher Leiter  
**Zeit:** 19.00–20.00 Uhr  
**Ort:** Online  
**Anmeldung:** Bis Freitag, 14. Januar 2022

**Dieses Angebot ist kostenlos.**

Februar

Freitag, 4. Februar 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, Elfenaustrasse 3, 2502 Biel  
**Kosten:** CHF 40 für Mitglieder, CHF 50 für Nicht-Mitglieder  
**Anmeldung:** Bis Montag, 31. Januar 2022

ab Februar

Montag, 7., 14., 21., 28. Februar, 7., 14., 21., 28. März, 4., 11. April 2022

(Blockkurs, kann nicht einzeln gebucht werden)

#### Neu: 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  
**Zeit:** 16.30–18.30 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 Mittwoch, 26. Januar 2022

ab Februar



### Begegnung an der Schwanengasse

Montag, 7. Februar und 7. März 2022

#### Neu: Znüni für Krebsbetroffene und Nahestehende

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.**

Februar

Dienstag, 8. Februar 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 Spass und die gemeinsamen Gespräche stehen an diesem Abend im Vordergrund.

**Leitung:** Fabienne Messerli, Geschäftsinhaberin  
**Zeit:** 17.30–21.30 Uhr  
**Ort:** Petit Couteau, Monbijoustrasse 6, 3011 Bern  
**Kosten:** CHF 50 für Mitglieder, CHF 60 für Nicht-Mitglieder  
**Anmeldung:** Bis Dienstag, 1. Februar 2022

#### Partnerschaft

\* Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und der Rheumaliga Bern.  
\*\* Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und der Krebsliga Solothurn.

Februar

Online-Angebot, Mittwoch, 9., 16. und 23. Februar 2022

(Blockkurs, kann nicht einzeln gebucht werden)

#### Zentangle® Einsteigerkurs – meditatives Zeichnen online

Zentangle ist eine Zeichenmethode, die einfach zu erlernen ist und entspannend wirkt. Beim Zeichnen strukturierter Muster kommen Sie zur Ruhe und sind gleichzeitig kreativ tätig. Das meditative Zeichnen fördert die Kreativität und Konzentration, macht Spass und ist für geübte und ungeübte Zeichner\*innen geeignet. Sie lernen im Kurs das Grundprinzip und den Hintergrund der Methode kennen und erleben Strich für Strich, wie Sie mit dieser fokussierten Tätigkeit einen Moment der Ruhe kreieren können.

**Zeit:** 18.00–19.30 Uhr  
**Ort:** Online  
**Kosten:** CHF 40 für Mitglieder, CHF 50 für Nicht-Mitglieder, inkl. Zeichnungsset (wird nach Eingang der Anmeldung zugeschickt)

**Anmeldung:** Bis Mittwoch, 2. Februar 2022

Februar

Dienstag, 22. Februar 2022

#### Die wichtigsten Dinge regeln\*

Wir wissen nie, was uns das Leben bringt. Unabhängig davon, ob wir krank sind oder nicht: Wenn wir uns rechtzeitig mit wichtigen Dingen wie Nachlass, Patientenverfügung und Vorsorge beschäftigen, gibt es uns ein gutes Gefühl und wir entlasten unsere Angehörigen.

**Referentinnen** Fürsprecher und Notar Franz Stämpfli aus Bern, Daniela Clément, **und Referent:** Mitglied der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland, und Daniela Ritzenthaler, Ethikerin

**Zeit:** 19.00–20.30 Uhr  
**Ort:** Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15, 3250 Lyss  
**Anmeldung:** Bis Dienstag, 15. Februar 2022

**Dieses Angebot ist kostenlos.**

März



### Begegnung an der Schwanengasse

Samstag, 5. März 2022

#### Neu: 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. Lebensfreude und Selbstvertrauen werden dadurch gefördert.

**Leitung:** Look good feel better – www.lgfb.ch  
**Zeit:** 9.30–12.00 Uhr  
**Ort:** Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern (1. Stock)  
**Anmeldung:** Bis Montag, 28. Februar 2022

**Dieses Angebot ist kostenlos.**