



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.



Alle Veranstaltungen der
Krebsliga in der Schweiz.



Ihre Spende
in guten Händen.

Die Beratungen
sind kostenlos.

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



krebsliga bern
ligue bernoise contre le cancer

Veranstaltungen für Betroffene und Nahestehende

4. Quartal 2023

Workshops,
Kurse,
Vorträge



Oktober bis
Dezember



Begegnung an der Schwanengasse

Montag, 2. Oktober, 6. November und 4. Dezember 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.

Oktober



Begegnung an der Schwanengasse

Samstag, 7. Oktober 2023

Workshop Look good feel better: «Sich schön fühlen trotz Krebs»

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 Freitag, 29. September 2023

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Oktober

Donnerstag, 12. Oktober 2023

Lesung: «Am Leben bleiben – Ein Onkologe bekämpft seinen Krebs» von Wolfram Gössling**

Wolfram Gössling, praktizierender Onkologe und Krebsforscher, erkrankte 2013 an Krebs und erlitt 2020 einen Rückfall. Heute ist er Chefarzt am Massachusetts General Hospital in Boston. Er schreibt: «Meine Wandlung vom Krebsarzt zum Krebspatienten war schmerzhaft und entbehrungsvoll, aber auch auf vielerlei Art eine bereichernde Erfahrung. Ich kann nicht wirklich beurteilen, ob mich die Krankheit zu einem fähigeren Arzt gemacht hat – aber dass ich ein anderer Arzt geworden bin, das steht fest.» In seinem Buch lässt er uns an seinen Erfahrungen teilhaben. «Das Buch ist optimistisch, zukunftsgerichtet, hoffnungsvoll – weil es bezeugt, dass ich am Leben bin.»

Zeit: 19.00–20.30 Uhr

Ort: Generationenhaus, Bubenbergsaal, Bahnhofplatz 2, Bern

Keine Anmeldung notwendig, Platzzahl beschränkt.

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Oktober bis
Dezember

Laufend jeden Dienstag, 17. Oktober bis 12. Dezember 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 unstillen) 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

Eine Teilnahme ist auch ohne Anmeldung möglich.

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

Oktober bis
Dezember



Begegnung an der Schwanengasse

Laufend jeden Mittwoch, 18. Oktober bis 6. Dezember 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 Mittwoch

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

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

November

Dienstag, 14. November 2023

Vortrag «Die wichtigen Dinge regeln – Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung und Testament»*

Wir wissen nie, was uns das Leben bringt. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln. Wir entlasten damit unsere Angehörigen und Bezugspersonen und haben eine gute Möglichkeit, mit ihnen über schwierige Entscheidungen zu sprechen. Fürsprecher und Notar Jonas Laager aus Bern, Daniela Clément, Mitglied der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland, sowie Daniela Ritzenthaler, Ethikerin der Lindenhofgruppe und des CHUV, informieren aus ihrer langjährigen praktischen Erfahrung auf diesem Fachgebiet.

Zeit: 19.00–20.30 Uhr

Ort: Forum Geissberg, ref. Kirchgemeinde, Melchnaustrasse 9, Langenthal

Anmeldung: Bis Dienstag, 7. November 2023

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

November



Begegnung an der Schwanengasse

Mittwoch, 15. November 2023

Feierabendtreff zum Thema «Prostatakrebs: Früherkennung, Diagnose, Therapie»

Als häufigste Krebsart des Mannes kommt dem Prostatakrebs eine wichtige Bedeutung zu. Eine sinnvolle Früherkennung, präzise Diagnosestellung und individuell angepasste Therapie, sind für eine optimale Patientenbetreuung von zentraler Bedeutung.

Leitung: Dr. med. Tobias Gross, Facharzt für Urologie, spez. Operative Urologie FMH, Inhaber «Die Berner Urologen AG» – www.dbuag.ch

Zeit: 17.30–19.00 Uhr

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

Anmeldung: Bis Freitag, 10. November 2023

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

November

Samstag, 25. November 2023

Malen mit Erwachsenen

Der Künstler und Kunstvermittler Franz Brühlhart gibt Einblick in die wunderbare und erfrischende Welt der Farben und Formen. Das Angebot richtet sich an kunstinteressierte Krebsbetroffene und Nahestehende, die gerne etwas kreieren und gestalten möchten.

Leitung: Franz Brühlhart, Künstler und Kunstvermittler

Zeit: 13.30–16.30 Uhr

Ort: Zentrum Paul Klee, Monument im Fruchtländ 3, 3006 Bern

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

Anmeldung: Bis Montag, 20. November 2023

Dezember



Begegnung an der Schwanengasse

Samstag, 2. Dezember 2023

Workshop Look good feel better: «Sich schön fühlen trotz Krebs»

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 Freitag, 24. November 2023

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Partnerschaft

* Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und der Rheumaliga Bern

** Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und dem UCI Tumorzentrum des Inselspitals



Weitere Bewegungs- und Sportangebote unserer Partner:innen finden Sie auf unserer Website.