



krebsliga bern
ligue bernoise contre le cancer

Veranstaltungen für Betroffene und Nahestehende

2. Quartal 2024

NEU:
Hybris
Schmuck-Kurs



April bis
Juni

Dienstag, 2. April, 7. Mai und 4. Juni 2024

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.

April bis
September

Montag, 22. April bis Freitag, 20. September 2024

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

Gemeinsam ein stündiges 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

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

Burgdorf: Jeden Montag, 9.00–10.00 Uhr, Ententeich Park, Oberstadtweg 2

Thun: Jeden Dienstag, 9.30–10.30 Uhr, Rasenfläche Kleist-Inseli

Zielgruppe: Alle Interessierten

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

April

Dienstag, 23. April 2024

Vortragsreihe «Leben mit und nach Krebs» – Bewegung als Unterstützung bei und nach einer Krebserkrankung

Die Wichtigkeit einer angepassten körperlichen Aktivität im Alltag ist unabhängig vom gesundheitlichen Zustand unbestritten. Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie durch Bewegung Ihren Körper unterstützen und stärken können.

Zeit: 17.30–19.00 Uhr

Ort: Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern (Saal Fischer)

Referentin: Selina Schättin, Krebsliga Schweiz

Anmeldung: Erwünscht bis Dienstag, 16. April 2024

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Die Vortragsreihe wird durch das UCI Tumorzentrum des Inselspitals Bern unterstützt.

April | Freitag, 26. April 2024 (Verschiebedatum: 3. Mai 2024)

Segeln mit Krebsbetroffenen

Segeln ist ein Sport, bei dem sich Krebsbetroffene verbunden fühlen und wertvolle Erfahrungen sammeln können. Alle werden in der Segelmansschaft gebraucht. Die Emotionen, die das Segeln zum Leben erweckt, sind einzigartig: Der Wind im Gesicht, 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 Kostiv, Skipperin
Zeit: 14.00–18.00 Uhr
Ort: Bootshaus, Staatsstrasse 41, 3652 Hilterfingen
Kosten: CHF 30 für Mitglieder, CHF 50 für Nicht-Mitglieder
Anmeldung: Bis Mittwoch, 17. April 2024

Mai | Samstag, 4. Mai 2024

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 Freitag, 26. April 2024

Mai | Montag, 6. Mai 2024

Hybris Kurs – Schmuck selber herstellen

Hybris ist abgeleitet von Hybrid. Hybrid bezieht sich auf etwas Gebündeltes, Gekreuztes oder Vermischtes (Wikipedia). Bezogen auf die Schmuckherstellung bringen wir verschiedene Materialien in eine Verbindung. Sie erstellen unter Anleitung Ihren eigenen Finger-, Ohr-, Arm- oder Halsschmuck. Dabei arbeiten Sie mit verschiedenen Materialien, Farben und Steinen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwirklichen Sie Ihr ganz persönliches Schmuckstück!

Leitung: Barbara Denzler (www.hybris-schmuck.ch)
Zeit: 18.00–21.00 Uhr
Ort: Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern (1. Stock)
Kosten: CHF 30 für Mitglieder, CHF 44 für Nicht-Mitglieder (inkl. ein Schmuckstück; jedes weitere Schmuckstück kostet zwischen CHF 15 und CHF 25)
Anmeldung: Bis Montag, 29. April 2024

Mai bis
Juni

Jeden Dienstag ab 21. Mai bis 25. Juni 2024 (Modul Frühling)

Rudern auf dem Wohlensee

Rudern fördert in harmonischer und gelenkschonender Weise Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Ruhe und Teamgeist im einzigartigen Naturparadies des Wohlensees tun Körper und Seele gut. Eine wunderbare Möglichkeit, eine Auszeit von der Krankheit zu nehmen und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzufinden. Die Platzzahl ist beschränkt.

Leitung: Team Ruderclub Wohlensee (www.ruderclubwohlensee.ch)

Zeit: 17.30–20.00 Uhr

Ort: Bootshaus Ruderclub Wohlensee

Kosten: CHF 50 für Mitglieder, CHF 60 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: Bis Sonntag, 5. Mai 2024

Juni

Samstag, 1. Juni 2024

Besinnungsweg auf dem Bremgartenfriedhof Bern – Ende oder Anfang?*

Der Besinnungsweg lädt mit kurzen Texten ein, sich mit Sterben und Leben, mit Anfang und Ende auseinanderzusetzen. Lassen Sie den Alltag hinter sich. Tauchen Sie ein in die Düfte der Blumen und der Bäume. Nehmen Sie die Geräusche und Gerüche wahr, die Sie hier umgeben.

Der Rundgang wird durch Freiwillige der Arbeitsgruppe «Spiritualität und Religion» begleitet. Es besteht die Möglichkeit zum offenen Dialog.

Zeit: 10.00–11.30 Uhr

Ort: Haupteingang Bremgartenfriedhof, Murtenstrasse 51, 3008 Bern

Anmeldung: Bis Freitag, 31. Mai 2024

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden an die freiwillige Begleitung willkommen.

Partnerschaft

* Zusammenarbeit zwischen der Krebsliga Bern und der Rheumaliga Bern

** Zusammenarbeit zwischen Krebsliga Bern, Rheumaliga Bern und Oberwallis, Lungenliga Bern und Pro Senectute Kanton Bern



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

Juni | Mittwoch, 19. Juni 2024

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

Auch wenn wir heute gesund und fit sind, kann es morgen bereits anders sein. 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.

Zeit: 19.00–20.30 Uhr

Ort: Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern (Saal Fischer)

Anmeldung: Dienstag, 11. Juni 2024

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Juni | Samstag, 22. Juni 2024

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, 14. Juni 2024

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Juni | Dienstag, 25. Juni 2024

Vortragsreihe «Leben mit und nach Krebs» – Ernährung mit und nach einer Krebserkrankung

Die Ernährung wirkt im Zusammenhang mit Krebserkrankungen immer wieder Fragen auf. Diese Veranstaltung gibt Ihnen die Möglichkeit, Fakten über die Auswirkung der Ernährung zu erhalten, und es werden einige Mythen aufgelöst.

Zeit: 17.30–19.00 Uhr

Ort: Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, 3011 Bern (Saal Fischer)

Referent: Anita Christen, Ernährungsberaterin SVDE, MSc Ernährungswissenschaften

Anmeldung: Erwünscht bis Dienstag, 18. Juni 2024

Dieses Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen.

Die Vortragsreihe wird durch das UCI Tumorzentrum des Inselspitals Bern unterstützt.



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.krebssliga.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.krebssliga.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. Informationen zu unserem Umgang mit personenbezogenen Daten finden Sie unter www.krebssliga.ch/datenschutz.

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.



Ihre Spende
in guten Händen.