

## INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

### Bernische Krebsliga

Marktgasse 55, Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@bernischekrebsliga.ch

bern.krebsliga.ch

### Vorankündigungen

- 24.–28. Juni:  
Seminar «Durchatmen und Kraft schöpfen» in Albinen, VS
- 1. Mai bis 31. Oktober:  
Rudern auf dem Wohlensee für Krebsbetroffene

Anmeldungen unter [bern.krebsliga.ch/events](http://bern.krebsliga.ch/events), T 031 313 24 24  
Die Anzahl Plätze ist beschränkt.

### Öffnungszeiten Beratungsstelle und Bibliothek

Montag bis Freitag: 9.00–12.00 Uhr und 13.30–16.30 Uhr

### Spenden

Mit einer Spende auf das Postkonto 30-22695-4 unterstützen Sie unsere Angebote.

Unsere Beratungen sind kostenlos.

DANKE  
FÜR IHRE  
SPENDE.

Spenden  
Sie online.  
[bern.krebsliga.ch/  
spenden](http://bern.krebsliga.ch/spenden)



# VERANSTALTUNGEN FÜR BETROFFENE UND NAHESTEHENDE

1. QUARTAL 2019

Melden Sie sich  
online an.  
[bern.krebsliga.ch/  
events](http://bern.krebsliga.ch/events)

AB JANUAR | JEDEN MITTWOCH AB 16. JANUAR

## TRAINING ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

Achtsamkeit wird häufig mit «im jetzigen Moment leben» definiert. Es ist aber weit mehr als das. Achtsamkeit ist eine Einladung, radikal ehrlich wahrzunehmen, was in uns geschieht, und dies mit Wohlwollen und Freundlichkeit festzustellen. Mittlerweile ist wissenschaftlich dokumentiert, dass regelmässiges Achtsamkeitstraining helfen kann, mit einer Krankheit und Stress besser umzugehen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Leitung: Dieses Training wird freiwillig von zertifizierten MBSR-Trainerinnen\* und -Trainern geleitet.

**Zeit:** 14.00–15.00 Uhr/jeden Mittwoch  
**Ort:** Kobera, Raum Aarberggasse, Bollwerk 21, Bern, [www.kobera.ch](http://www.kobera.ch)  
**Kosten:** Eintritt frei. Spenden sind willkommen.  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

FEBRUAR | SAMSTAG, 16. FEBRUAR

## WORKSHOP MALEN FÜR ERWACHSENE

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/oder Nahestehende, die gerne etwas kreieren und gestalten möchten.

**Zeit:** 13.30–16.30 Uhr  
**Ort:** Zentrum Paul Klee, Monument im Fruchtländ 3, 3006 Bern  
**Kosten:** Eintritt frei. Spenden sind willkommen.  
**Anmeldung:** bis Mittwoch, 6. Februar unter [bern.krebsliga.ch/events](http://bern.krebsliga.ch/events) oder T 031 313 24 24

MÄRZ | SAMSTAG, 9. MÄRZ

## WORKSHOP TANZIMPROVISATION UND ENTSPANNUNG

Haben Sie Freude, sich zu beschwingter und ruhiger Musik aus aller Welt frei zu bewegen? In diesem Workshop haben Sie Raum und Zeit, neue Ausdrucks- und Bewegungsformen zu entdecken. Dadurch können Sie mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Lebensfreude erfahren. Anschliessende Entspannungsübungen helfen, mehr Gelassenheit und Kraft für den Alltag mit Krebs zu gewinnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Leitung: Frau Susanne Roemer, Sozialpädagogin, Kursleiterin mit langjähriger Tanzerfahrung.

**Zeit:** 14.30–16.00 Uhr  
**Ort:** Kobera, Raum Aarberggasse, Bollwerk 21, Bern, [www.kobera.ch](http://www.kobera.ch)  
**Kosten:** Eintritt frei. Spenden sind willkommen.  
**Anmeldung:** bis Freitag, 8. März unter [bern.krebsliga.ch/events](http://bern.krebsliga.ch/events) oder T 031 313 24 24

MÄRZ | DONNERSTAG, 14. MÄRZ

## VORTRAG «PATIENTENKOMPETENZ – EIGENE WEGE DURCH DIE KRANKHEIT FINDEN»

Schon kurz nach der Krebsdiagnose fragen sich Patienten und Nahestehende, was sie eigenständig tun können. Bei aller Gewissheit, auch selbst über Kräfte zur Krankheitsbewältigung zu verfügen, ist da oft eine grosse Unsicherheit. Welches sind diese eigenen Ressourcen? Wie können sie entdeckt, gestärkt und zielgerichtet eingesetzt werden? Prof. Gerd Nagel und Dr. med. Christa K. Baumann nehmen Stellung zu den wichtigsten Fragen in der Patientenkompetenz: Orientierung im Informationsdschungel, Tipps für ein möglichst normales Leben und Selbstbeitrag zur Bewältigung der Krankheit.

**Zeit:** 19.30–21.00 Uhr  
**Ort:** Hotel Kreuz, Neuengasse 41, Bern  
**Kosten:** Eintritt frei. Spenden sind willkommen.  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

MÄRZ | MITTWOCH, 27. MÄRZ

## WORKSHOP SHIATSU

Wie kann Shiatsu bei einer Krebserkrankung unterstützend wirken? Shiatsu ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie und kann als Begleitung der Krebstherapie und zur Unterstützung von Nahestehenden hilfreich sein. Die Shiatsu-Therapeuten der Arbeitsgruppe «Shiatsu im Spital» stellen ihre Methode vor, berichten über Erfahrungen mit Shiatsu bei Krebs und beantworten Fragen. Zudem werden Probebehandlungen vor Ort angeboten. [www.shiatsuimspital.ch](http://www.shiatsuimspital.ch)

**Zeit:** 19.00–21.00 Uhr  
**Ort:** Hotel Kreuz, Neuengasse 41, Bern  
**Kosten:** Eintritt frei. Spenden sind willkommen.  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

MÄRZ | MITTWOCH, 27. MÄRZ

## VORTRAG DARMKREBS

Sie erhalten einen Überblick über Vorsorge, Diagnostik, Therapie und Prognose von Dickdarmkrebs. Von Ärzten und Fachpersonen werden Sie aus erster Hand informiert. Im Anschluss an den Fachvortrag steht genügend Zeit für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

**Zeit:** 19.00–20.30 Uhr  
**Ort:** Burgsaal (neben Spital), Burgstrasse 8, Thun  
**Kosten:** Eintritt frei. Spenden sind willkommen.  
**Anmeldung:** nicht erforderlich

\* MBSR ist die Abkürzung von «Mindfulness-Based Stress Reduction» und heisst «Stressbewältigung durch Achtsamkeit»