



bernische krebsliga
ligue bernoise contre le cancer

KONTAKT

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir beraten Sie gerne in Bern, Biel, Burgdorf, Langenthal oder Thun. Die Beratungen sind kostenlos.

Terminvereinbarungen

Bernische Krebsliga
 Schwanengasse 5/7, Postfach
 3001 Bern
 T 031 313 24 24
 bern.krebsliga.ch/anmeldung

**UNSER NEUER
 STANDORT
 AB 1.1.2020**

Öffnungszeiten

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

Kommunikation



facebook.com/bernischekrebsliga



bern.krebsliga.ch/newsletter



bern.krebsliga.ch/blog



@bernische_krebsliga



bernischekrebsliga



WhatsApp T +41 (0)77 417 20 30

ANMELDUNG

Online: bern.krebsliga.ch/events
 Telefonisch: T 031 313 24 24

SPENDEN

KREBS FORDERT HERAUS – IHRE SPENDE HILFT.

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 unterstützen Sie unsere Angebote.



Ihre Spende
 in guten Händen.

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

**DANKE
 FÜR IHRE
 SPENDE.**

KOSTENLOSE VERANSTALTUNGEN

Die Veranstaltungen der Bernischen Krebsliga sind für alle Betroffenen und Nahestehenden kostenlos.



bernische krebsliga
ligue bernoise contre le cancer

VERANSTALTUNGEN FÜR BETROFFENE UND NAHESTEHENDE

2. QUARTAL 2020

Save the Date
 Tag der offenen Tür
 Bernische Krebsliga
 15. Mai 2020



LAUFEND

JEDEN MITTWOCH

ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL*

Achtsamkeit und Mitgefühl sind menschliche Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, mit der Welt umzugehen. In zunehmendem Maße ist wissenschaftlich dokumentiert, dass regelmäßiges Training helfen kann, mit Krankheit und Stress besser umzugehen. Wir laden Sie herzlich ein, in das kostenlose Training einzutauchen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Freiwillige, zertifizierte MBSR-Trainerinnen und -Trainer*
Zeit: 14.00–15.00 Uhr, jeden Mittwoch
Ort: Kobera, Bollwerk 21, 3011 Bern, www.kobera.ch
Anmeldung: Nicht erforderlich – Einstieg jederzeit möglich

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

Bis auf Weiteres finden aufgrund der Corona-Situation keine Veranstaltungen statt.

DIENSTAG, 28. MAI 2020

SIKHTHERAPIE

Wie finde ich die passenden Töne? Musik kann entspannen, motivieren, ablenken. Seit Menschen denken wird aus diesem Grund Musik zweckgebunden eingesetzt. David Moser zeigt praktische Möglichkeiten, wie Musik Sie in Zeiten der Krankheit unterstützen kann.

Leitung: David Moser, Musiktherapeut MAS/SFMT, Inselspital Bern
Zeit: 19.30–21.00 Uhr
Ort: Bernische Krebsliga, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern
Anmeldung: Bis Freitag, 22. Mai 2020

APRIL

SAMSTAG, 25. APRIL 2020

WORKSHOP ANTARA*

Im Antara® wird die tiefste Muskelschicht des Rumpfes angesteuert und gestärkt. Es verbindet Elemente der Bewegung, Atmung und Entspannung. Die Übungen werden langsam und gelenkschonend ausgeführt und die Intensität persönlich angepasst. Regelmässiges Training führt zu sicht- und spürbaren Resultaten. Alles, was der Körper im Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit.

Leitung: Marlies Leuenberger, dipl. Antara®-Instruktorin
Zeit: 10.00–12.30 Uhr
Ort: Oase Länggasse, Hochfeldstrasse 49, Bern
Anmeldung: Bis Freitag, 24. April 2020

APRIL

MITTWOCH, 29. APRIL 2020

KITCHEN LAB: VEGAN & VITAL*

In diesem Kochkurs lernen Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden alles, was für eine rundum gesunde, frische und vegane Küche wichtig ist – von der Warenkunde und der Menüzusammenstellung über den Einkauf bis hin zu praktischen Kochtipps. Eine Fachperson der Bernischen Krebsliga geht auf individuelle Fragen ein. Und zum Schluss geniessen wir gemeinsam das selber gekochte Menü!

Leitung: Fritz Grunder, Berner Gastronom
Zeit: 17.00–21.00 Uhr
Ort: Welle7, Schanzenstrasse 5, 3008 Bern – Deck 4 – Showküche
Anmeldung: Bis Freitag, 24. April 2020

AB MAI

JEDEN DIENSTAG AB 5. MAI BIS ENDE OKTOBER 2020

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. Im Ruderboot können alle mitmachen. Eine wunderbare Möglichkeit, eine Auszeit von der Krankheit zu nehmen und das Vertrauen in den eigenen Körper wiederzufinden. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Platzzahl ist beschränkt.

Leitung: Team Ruderclub Wohlensee
Zeit: 17.30–19.30 Uhr
Ort: Bootshaus Ruderclub Wohlensee
Kosten: Eintritt frei. Spenden sind willkommen.
Anmeldung: Bis Montag, 20. April 2020 (die Anzahl Plätze ist limitiert)

JUNI

MITTWOCH, 3. JUNI 2020

KITCHEN LAB: TAPAS OLÉ! – SPANISCHE ESSKULTUR*

In diesem Kochkurs für Krebsbetroffene und ihre Nahestehenden lernen Sie, wie Sie gesunde und schmackhafte spanische Gerichte zubereiten – von warmen und kalten Häppchen bis zum Dessert. Neben Einkauf und Warenkunde thematisieren wir die Vorbereitungen (Mise en place), stehen gemeinsam am Herd und geniessen die selbst gekochten Leckerbissen. Eine Fachperson der Bernischen Krebsliga geht auf individuelle Fragen ein.

Leitung: Fritz Grunder, Berner Gastronom
Zeit: 17.00–21.00 Uhr
Ort: Welle7, Schanzenstrasse 5, 3008 Bern – Deck 4 – Showküche
Anmeldung: Bis Freitag, 29. Mai 2020

JUNI

SAMSTAG, 13. JUNI 2020

KRÄUTERWANDERUNGEN EMMENTAL*

Die Schmerzbehandlung mit Heilpflanzen ist die älteste Heilmethode der Welt. Der Einsatz von Kräutern und Heilpflanzen kann eine Ergänzung zur ärztlichen Behandlung darstellen. Geniessen Sie eine Reise in die Welt der Kräutervielfalt. Sie erfahren vieles über Heilpflanzen «am Wegesrand» und erhalten praktische Tipps zur selbstständigen Umsetzung.

Leitung: Kevin Nobs, Buchautor «Heilpflanzen an der Emme», Dozent für Botanik
Zeit: 10.00–16.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Bahnhof Langnau (ebenfalls Endstation)
Mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Lupe (wer hat), Notizmaterial, Picknick/Getränke
Anmeldung: Bis Freitag, 12. Juni 2020

JUNI

MONTAG, 22. JUNI BIS FREITAG, 26. JUNI 2020

SEMINAR «DURCHATMEN UND KRAFT SCHÖPFEN»

In einer wunderschönen Walliser Berglandschaft erhalten Sie die Möglichkeit, zu entspannen und Ihre inneren und äusseren Ressourcen zu entdecken. Lernen Sie die Wirkung von Kräutern im hoteleigenen Heilkräutergarten kennen und geniessen Sie unsere spezielle Kräuterküche. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Krebsbetroffenen auszutauschen. Das Seminar wird von Fachpersonen begleitet.

Leitung: Agnes Schweizer, Komplementär-Therapeutin, Rita Huwiler, Naturheilpraktikerin, Simone Buchmüller, psychoonkologische Beraterin, Bernische Krebsliga
Zeit: Start am Montag um 10.30 Uhr – Abschluss am Freitag um 15.30 Uhr
Ort: Seminar-Hotel Rhodania in Albinen, Wallis, heilkraeuterschule.ch
Anmeldung: Bis Dienstag, 2. Juni 2020 (die Anzahl Plätze ist limitiert)

* PARTNERSCHAFT

Zusammenarbeit zwischen der Bernischen Krebsliga und der Rheumaliga Bern.