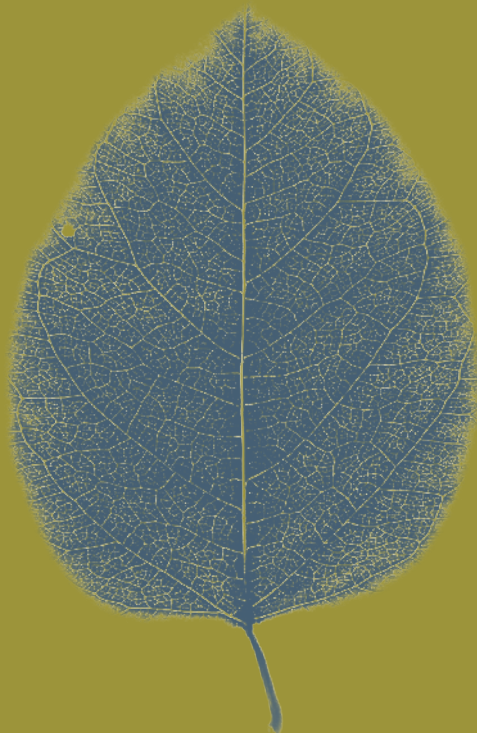




bernische krebsliga  
ligue bernoise contre le cancer

**PROGRAMM**  
*PROGRAMME*  
**2015**



15.–18. JANUAR

## ■ BRUST-SCREENING AN GESUNDHEITSMESSE/MESSE ACTIVPLUS

Stand mit Informationen rund um die Früherkennung von Brustkrebs.

**Ort:** BernExpo-Gelände, Bern

4., 11., 18., 25. MÄRZ / MARS · 1., 8. APRIL / AVRIL

## ■ PILATES · PILATES

 zweisprachig · *bilingue*

Für Personen, die eine Krebserkrankung überwunden haben. Pilates ist eine sanfte Methode, die körperliche Kondition aufzubauen und Nebenwirkungen der Behandlung zu mildern.

*Pour les personnes qui ont surmonté le cancer. Pilates est une méthode douce pour améliorer la condition physique et soulager les effets secondaires des thérapies.*

**Ursula Hutter**, BCN, Hebamme, Pilatetrainerin/BCN, Sage-femme, instructrice en pilates.

**Zeit / Heure:** 17.00–18.00 Uhr / 17h00–18h00

**Ort / Lieu:** Jean-Sessler-Strasse 7, Biel/Bienne

**Kosten / Frais:** keine / *gratuit*

**Anmeldung bis 22. Februar / Inscription jusqu'au 22 février**

9.–13. MÄRZ ODER 2.–6. NOVEMBER · 9–13 MARS OU 2–6 NOVEMBRE

## ■ MALEN · PEINTURE

 zweisprachig · *bilingue*

Die Kunsttherapie bedient sich künstlerischer Prozesse. Nebst der Freude, Neues zu schaffen, kann sie Bewusstseinsprozesse und Veränderungen in Gang bringen.

Es braucht keine besondere Begabung!

*L'art-thérapie utilise le processus artistique comme processus thérapeutique. Outre le plaisir de créer, elle génère prise de conscience et changement. Nul besoin d'être doué pour la peinture!*

**Béatrice Zeltner**, Lehrerin, Heilpädagogin, Kunsttherapeutin, Künstlerin/Enseignante, pédagogue spécialisée, art-thérapeute, artiste.

**Kurs / Cours 1:** 9.–13. März / 9–13 mars

**Kurs / Cours 2:** 2.–6. November / 2–6 novembre

**Zeit / Heure:** 9.00–13.00 Uhr / 9h00–13h00

**Ort / Lieu:** Farelhaus, Oberer Quai 12, Biel / Maison Farel, Quai du Haut 12, Bienne

**Kosten / Frais:** CHF 120.–

**Anmeldung bis 26. Februar bzw. 22. Oktober / Inscription jusqu'au 26 février ou 22 octobre**

17. MÄRZ, 9. JUNI, 8. SEPTEMBER, 8. DEZEMBER

## ■ KREBS TRIFFT AUCH DIE NÄCHSTEN – ANLASS FÜR ANGEHÖRIGE

Sie erhalten Informationen und Anregungen für die Alltagsgestaltung im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung. Vier unabhängige Einzelveranstaltungen geleitet von **Simone Buchmüller**, Sozialarbeiterin BSc FH, Beraterin der Bernischen Krebsliga.

**Zeit:** 19.00–20.30 Uhr

**Ort:** Bernische Krebsliga, Marktgasse 55, Bern

**Anmeldung bis am Vortag möglich**

17. MÄRZ

## **DICKDARMKREBS – DANK VORSORGE VERMEIDBAR / HEILBAR**

Referat von **Dr. med. Jean-Marc Lüthi**, Chefarzt Onkologie, und **Dr. med. Andreas Frenzer**, Leitender Arzt Gastroenterologie am Spital Thun.

**Zeit:** 19.30–21.00 Uhr

**Ort:** Burgsaal, Burgstrasse 8, Thun (beim Spital)

18. MÄRZ

## **PALLIATIVE CARE – LEBENSENDGESTALTUNG IN WÜRDE**

Referat von **Dr. med. Danielle Lemann**, Praxis für Hausarzt- und Komplementärmedizin, Langnau.

**Zeit:** 19.30–21.00 Uhr

**Ort:** Senevita Burdlef, Lyssacherstrasse 77, Burgdorf

21. MÄRZ ODER 24. OKTOBER

## **ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL**

Das Leben ist herausfordernd. Wir gehen mit uns selbst häufig hart, streng und lieblos um. Es erfordert Mut, sich dem Schmerz und den Unvollkommenheiten des Lebens zu öffnen und ihnen liebevoll mit Wärme zu begegnen. Das Üben von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zeigt uns einen Weg. **Dr. med. Katrin Flückiger**, FMH Anästhesie, MBSR-Lehrerin.

**Zeit:** 21. März: 9.00–12.00 Uhr/24. Oktober: 13.30–15.30 Uhr

**Ort:** Integrative Medizin Bern, Aarberggasse 24, Bern

**Anmeldung bis 12. März bzw. 15. Oktober**

26. MÄRZ

## **DIE PATIENTENVERFÜGUNG**

In meinem Sinne bis zuletzt. Eine Informationsveranstaltung zum Thema Patientenverfügung. **Lic. phil. Daniela Ritzenthaler**, wissenschaftliche Mitarbeiterin Dialog Ethik, Interdisziplinäres Institut für Ethik im Gesundheitswesen, Zürich

**Zeit:** 19.30–21.00 Uhr

**Ort:** Hotel Bern, Zeughausgasse 9, Bern

26. MÄRZ

## **DIE FÄHIGKEIT ZU STERBEN – LESUNG**

Die Autorin **Sabine Lenz** liest aus ihrem Buch «Die Fähigkeit zu sterben» und erzählt über ihre Arbeit als Psychoonkologin mit unheilbar an Krebs erkrankten Patienten.

**Zeit:** 19.00–20.30 Uhr

**Ort:** Spital SRO, St. Urbanstrasse 67, Langenthal

APRIL–OKTOBER · IMMER AM DIENSTAG

## **RUDERN**

Rudern fördert in harmonischer und gelenkschonender Weise Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht, Koordination, Ruhe und Teamgeist. Die relativ einfache und leicht erlernbare Bewegungsstruktur erlaubt – bei geringem Verletzungsrisiko – auch wenig sportlichen und geschwächten Personen eine Verbesserung von Kraft und Ausdauer und die Freude an der Bewegung. Koordiniert durch **Pascal Lüchinger**, Sozialarbeiter, BSc FH, Berater bei der Bernischen Krebsliga, begleitet von Ruderinstruktoren des Ruderclubs Wohlensee.

**Zeit:** 17.30–19.30 Uhr, offenes Training

**Ort:** Wohleibrücke, Wohlern

**Laufender Einstieg, auch Schnuppern möglich. Wir bitten um Voranmeldung.**

KURS 1: 22. APRIL–27. MAI · KURS 2: 1.–29. MAI

## **NORDIC WALKING**

Nordic Walking ist eine optimale Gesundheitssportart, bei der Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert werden. Mit **Claudia Zurbuchen**, Physiotherapeutin.

**Kurs 1:** Immer am Mittwoch 18.15–19.15 Uhr

**Kurs 2:** Immer am Freitag 8.45–10.00 Uhr

**Ort:** Eichholz, Wabern

**Kosten:** CHF 60.–

**Anmeldung bis 1. April**

30. APRIL

## **58. MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND REFERAT**

Nach der Mitgliederversammlung öffentliches Referat «Palliative Care – Zusatz am Ende oder integraler Bestandteil des Behandlungsplans bei Krebspatienten?» von **Dr. med. Steffen Eychmüller**, MME, Ärztlicher Leiter Universitäres Zentrum für Palliative Care, Inselspital.

**Zeit:** Versammlung: 17.00–18.00 Uhr, ab 18.15 Uhr Referat

**Ort:** Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern

24 MAI

## **L'ALIMENTATION APRÈS UN CANCER DU SEIN**

*Lors de cet atelier, les recommandations nutritionnelles après un cancer du sein seront présentées. La gestion des sensations de faim et envie sera également abordée.*

*Un apéritif sera servi afin de mettre en évidence les recommandations de manière concrète. Mme Lidia Rossel, diététicienne.*

**Heure:** 10h00–13h00

**Lieu:** Centre de nutrition, Place de la Gare 2c, 2500 Biel/Bienne

**Inscription jusqu'au 15 mai**

6. JUNI

## **QIGONG**

Qigong ist ein Selbstübungssystem der Traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesundheitsförderung. **Urs Zimmerli**, dipl. Qigong-Lehrer.

**Zeit:** 9.30–12.30 Uhr

**Ort:** Vatter espace bien-être, Bärenplatz 2, Bern

**Anmeldung bis 28. Mai**

8.–13. JUNI

## **PRÄVENTIONSBUS IM KANTON BERN**

Der Präventionsbus der Krebsliga macht während einer Woche Halt in den Städten Bern, Biel, Thun, Burgdorf und Langenthal. Details ab Frühling 2015 auf unserer Website.

10. JUNI

## **KREBS – WENN AUCH DIE SEELE LEIDET**

Was sind im Rahmen einer Krebserkrankung normale psychische Reaktionen und Belastungen, und wo beginnen Übergänge zu allfälligen psychischen Störungen? Referat von **Dr. med. Marijke Dickson**, Sprechstunde für Psychoonkologie, Psychotherapie und Psychiatrie, Bern.

**Zeit:** 19.30–21.00 Uhr

**Ort:** Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern

MAI  
MAI

JUNI  
JUNI

3.–9. AUGUST

**KUNSTATELIER**

Die Krankheit steht nicht im Vordergrund, sondern das freie Schaffen und das Kennenlernen von verschiedenen gestalterischen Techniken mit unterschiedlichen Materialien. Das «Atelier» soll Mut machen und eine reflektive und besonders wertvolle Zeit ermöglichen. **Christiane Hamacher**, Künstlerin und Dozentin an der Schule für Gestaltung Bern und Biel.

**Zeit:** 10.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr**Ort:** Altes Schulhaus, Seftigenstrasse 41, Bern**Anmeldung bis 22. Juli**

15. AUGUST

**GLEICHGEWICHT VON KÖRPER UND GEIST**

Lernen Sie eine stärkende und effiziente Selbsthilfe kennen, die Sie ermächtigt, sich sofort in einen entspannten Zustand zu versetzen, in dem sich Ihr Körper und Ihr Geist optimal regenerieren können. **Franziska Baumgartner**, Kinesiologin, Arbeitsagogin, Farb-Energie-therapeutin.

**Zeit:** 10.00–17.00 Uhr**Ort:** Praxis Franziska Baumgartner, Belpstrasse 67, Bern**Anmeldung bis 6. August**

31. AUGUST

**KOMPLEMENTÄRMEDIZIN: MISTEL-, KUNST- UND EURYTHMIETHERAPIE**

Referat von **Prof. Dr. med. Ursula Wolf**, Co-Direktorin Institut für Komplementärmedizin, Universität Bern.

**Zeit:** 19.30–21.00 Uhr**Ort:** Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern

5. SEPTEMBER

**HÖRBUCHMORGEN «KREBS – DIE UNSTERBLICHE KRANKHEIT»**

In kleiner Runde hören wir Auszüge aus dem Hörbuch «Krebs – Die unsterbliche Krankheit» von Martin Bleif. Eine Gelegenheit, das Angebot der Krebsliga kennenzulernen. **Daniel Balmer**, Sozialarbeiter FH, Berater bei der Bernischen Krebsliga.

**Zeit:** 9.00–12.00 Uhr**Ort:** Bernische Krebsliga, Bibliothek, Marktgasse 55, Bern**Anmeldung bis 28. August**

GANZER OKTOBER

**INFOMONAT BRUSTKREBS**

Sie erhalten auf unserer Geschäftsstelle kostenlos Informationen rund um das Thema Brustkrebs. Weitere Veranstaltungen werden auf unserer Website publiziert.

7. NOVEMBER

**YOGA**

Yoga ist ein indischer Übungsweg, eine Weisheitslehre, um Körper, Seele und Geist in eine Einheit zu bringen. **Ruth Walker-Hess**, dipl. Yogalehrerin YS/EYU.

**Zeit:** 9.30–12.30 Uhr**Ort:** Yoga Raum, Kramgasse 68, Bern**Anmeldung bis 25. Oktober**

24. NOVEMBER

## THEMENABEND «LEBEN MIT CHRONISCHER KRANKHEIT»

Anlass in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Bern und der Lungenliga Bern, Details werden auf unserer Website publiziert.

**Zeit:** 19.00–21.00 Uhr

**Ort:** Hotel Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern

17., 24. NOV. / NOV. : 1., 8., 15. DEZ. / DÉC. : 12., 19., 26. JAN. 2016 / JANV. 2016

## SINGEN VERTREIBT DIE DUNKELHEIT · *CHANTER ÉLOIGNE LA MÉLANCOLIE*

zweisprachig · *bilingue*

Wir singen gemeinsam alte Lieder, Schlager und Operettenmelodien zu unserer reinen Freude. Kein Leistungsdruck oder Konzertstress – keine Musikkennntnisse notwendig.

*Pour surmonter le manque de lumière dans cette période hivernale, nous chantons de vieilles chansons, des airs d'opérettes, des mélodies connues – juste pour notre plaisir, sans pression. Aucune connaissance musicale n'est requise.*

**Corinne Jacob**, Musiktherapeutin SFMT/FH und Sängerin / *Musicothérapeute ASMT/HES et cantatrice.*

**Zeit / Heure:** 17.00–18.30 Uhr / *17h00–18h30*

**Ort / Lieu:** Atelier musiktherapie-biel, Hans-Hugi-Strasse 3, 2502 Biel / *Bienne*

**Kosten / Frais:** keine / *gratuit*

**Anmeldung bis 7. November / Inscription jusqu'au 7 novembre**

KINDERFORUM · FERIENKURSE

## CREAVIVA

Das Angebot im Kindermuseum Creaviva im Zentrum Paul Klee richtet sich an gestalterisch interessierte Kinder und Jugendliche. Wir ermöglichen die Teilnahme für Kinder mit einem an Krebs erkrankten Familienmitglied.

### Kinderforum

**Kunst am Mittwoch**, 14.00–16.30 Uhr, **Kunst am Samstag**, 9.30–12.00 Uhr, pro Quartal 6 Eintritte, ab 7 Jahren

### Ferienkurs 1

**Trickfilme selber machen**, 14.–16. April, 10.30–16.30 Uhr, 11–18 Jahre

### Ferienkurs 2

**Klee und Kandinsky**, 28.–31. Juli, 9.00–12.00 Uhr, 7–12 Jahre

### Cours de vacances 3

**Peindre et imprimer – Klee et Kandinsky**, 4–7 août, 9h00–12h00, de 7 à 12 ans

### Ferienkurs 4

**Klee und Bern**, 22.–25. September, 9.00–12.00 Uhr, 7–12 Jahre

**Ort:** Zentrum Paul Klee, Kindermuseum Creaviva, Monument im Fruchtländ 3, Bern

**Kosten / Frais:** keine / *gratuit*