



Seminare 2018

für krebsbetroffene Menschen

Stages 2018

pour des personnes touchées par le cancer

Seminari 2018

per persone malate di cancro

Angebote der Krebsliga
Offres de la Ligue contre le cancer
Offerte della Lega contro il cancro



Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Ligue suisse contre le cancer
Lega svizzera contro il cancro
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

Redaktion

Gilberte Imhasly, Nathalie Bayard,
Krebsliga Schweiz, Bern

Fotos

Titelbild, S. 4: ImagePoint AG, Zürich
S. 5: Brigitte Hilfiker
S. 8: Lara Barbara Stutz
S. 10: ImagePoint AG, Zürich
S. 12, 14: Fotolia
S. 16: Véronique Mooser
S. 18: iStockphoto
S. 20: Crans-Montana Tourisme/Olivier Maire
S. 22: Marcel Steiner
S. 24: Krebsliga Ostschweiz
S. 26: Fotolia
S. 28: Markus Müller
S. 30: Jeanette Schmid
S. 32: Berggasthaus Salwideli
S. 34: Krebsliga Zürich

Design

Krebsliga Schweiz, Bern

Druck

Länggass Druck AG, Bern

© 2017

Krebsliga Schweiz, Bern

Inhaltsverzeichnis/ Table des matières

Sommario

Editorial/Editoriale

5

Krebsbetroffene Personnes atteintes d'un cancer Persone affette dal cancro	Datum date data	Seite page pagina
1 Lebenslust und Weiblichkeit	27.04.–29.04.2018	8
2 Yoga-Wochenend-Seminar für Betroffene	11.05.–13.05.2018	10
3 Auszeit – ein Wochenende nur für mich	25.05.–27.05.2018	12
4 Eine Woche aufatmen	03.06.–10.06.2018 04.11.–10.11.2018	14
5 Les Matriochkas	16.08.–19.08.2018	16
6 Cinque giorni per me sulle Isole di Brissago	27.08.–31.08.2018	18
7 Mouvement, méditation et changement	12.10.–14.10.2018	20
8 ZEN-Meditations-Seminar für Betroffene	27.11.–29.11.2018	22

Betroffene und Angehörige Personnes atteintes d'un cancer et proches Persone affette dal cancro e familiari	Datum date data	Seite page pagina
9 Meer erleben – Eine Segel-Erlebnisreise in Holland	08.07.–15.07.2018	24
10 Mit dir an meiner Seite – Paarseminar	14.09.–16.09.2018	26

Kinder, Jugendliche und Familien Enfants, adolescents et familles Bambini, adolescenti e famiglie	Datum date data	Seite page pagina
11 Berge erklimmen – Berge erleben	23.07.–28.07.2018	28
12 Die Weekend-Oase für Familien	24.08.–26.08.2018	30
13 Time-out-Wochenende für Familien in Zeiten der Trauer	21.09.–23.09.2018	32
14 Lager für krebsbetroffene Kinder und Jugendliche	07.10.–12.10.2018	34

Allgemeine Informationen / Informations générales / Informazioni generali 36

Adressen der kantonalen Krebsligen / Adresses des ligues cantonales contre le cancer / Indirizzi delle Leghe cantonali contro il cancro 38



Liebe Leserinnen und Leser



Nach einer Krebserfahrung ist das Leben nicht mehr das gleiche wie zuvor, davon berichten Betroffene wie Angehörige gleichermaßen. In dieser neuen Wirklichkeit anzukommen ist jedoch ein individueller Prozess, der von Person zu Person unterschiedlich lange dauert und belastet.

Die veränderten Gesundheits- und Lebensbedingungen können eine grosse Herausforderung sein. Der betroffene Mensch vermag nach einer Therapie noch nicht dieselben Leistungen zu erbringen wie vor der Erkrankung. Den von aussen geforderten Erwartungen kann nur schwer entsprochen werden, oft mit negativen Folgen für die Lebensqualität.

Neue Strategien können Krebsbetroffenen dabei helfen, sich in der ungewohnten Situation zurechtzufinden und mit den Spätfolgen von Krankheit und Therapie besser umgehen zu können.

In den Seminaren der Krebsliga wollen wir Ihnen die Werkzeuge vermitteln, die Sie benötigen, um sich in der

ungewohnten Situation selbst besser unterstützen zu können. Sei es um sich wieder im Berufsalltag zurechtzufinden. Oder Sie wünschen sich einfach mal eine Pause, um über alles nachdenken zu können, was seit der Krebserfahrung passiert ist, und wollen sich mit Mitmenschen, welche Ähnliches erlebt haben, austauschen. Sie möchten Kraft und Ruhe tanken, eine neue Balance finden, Impulse erhalten und sich etwas gönnen.

Fühlen Sie sich angesprochen?

In den Seminaren können Betroffene und Angehörige innehalten, durchschnaufen und sich individuell unterstützen und begleiten lassen. Sie können Zuversicht, Selbstvertrauen und Wohlbefinden zurückgewinnen, um gestärkt wieder in den Alltag zurückzukehren.

Wir freuen uns auf Sie.

Sarah Stoll
*Fachberaterin Cancer Survivorship
Krebsliga Ostschweiz*

Chères lectrices, chers lecteurs,

Comme en témoignent aussi bien les patients que leurs proches, il y a une vie « avant » et une vie « après » le cancer. S'adapter à la nouvelle situation est un processus individuel, plus ou moins long et difficile d'une personne à l'autre.

Les changements dans les conditions de vie et l'état de santé peuvent poser un véritable défi au quotidien. Une fois le traitement thérapeutique terminé, les patients n'ont pas encore recouvré toutes leurs capacités d'avant la maladie. Ils éprouvent des difficultés à répondre aux attentes de l'extérieur, ce qui entraîne souvent des répercussions négatives sur leur qualité de vie.

De nouvelles stratégies existent pour apprendre à mieux vivre cette situation inhabituelle et gérer les séquelles du cancer et du traitement.

Les séminaires organisés par la Ligue contre le cancer ont pour objectif de fournir les outils dont vous avez besoin pour mieux maîtriser vos nouvelles conditions de vie. Comment retrouver ses repères dans la vie profession-

nelle ? Vous avez besoin d'un répit pour faire le point sur votre situation ? Vous souhaitez pouvoir échanger avec des personnes qui partagent un vécu similaire au vôtre ? Vous voulez puiser de nouvelles forces et retrouver la sérénité, aspirez à un nouvel équilibre, avez besoin de nouvelles orientations ou tout simplement de vous faire plaisir ?

Vous vous sentez interpellé(e) ?

Pour les patients et leurs proches, ces séminaires sont l'occasion de marquer une pause et de reprendre haleine, mais aussi de profiter d'une aide et d'un accompagnement individuels. Reprenez confiance en vous et retrouvez le bien-être pour repartir du bon pied dans la vie quotidienne.

Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir !

Sarah Stoll
*Conseillère spécialisée Cancer
Survivorship
Ligue contre le cancer de Suisse
orientale*

Gentili lettori

Dopo una malattia oncologica la vita non è più la stessa di prima, come affermano sia le persone ammalate che i loro familiari. Tuttavia, riorientarsi in questa nuova realtà è un processo individuale che richiede tempi diversi da persona a persona e può risultare più o meno gravoso.

Le condizioni di salute e di vita in seguito alla malattia possono costituire una grossa sfida. Dopo la terapia, la persona ammalata non è in grado di svolgere attività della stessa intensità e con la stessa efficienza di prima di ammalarsi; le è difficile soddisfare le aspettative che le vengono poste e ciò ha spesso ripercussioni negative sulla qualità di vita.

Nuove strategie possono aiutare le persone ammalate di cancro ad orientarsi in questa situazione inusuale e a vivere meglio con gli effetti a lunga scadenza della malattia e delle terapie.

Nei seminari della Lega contro il cancro desideriamo fornirLe gli strumenti di cui Lei ha bisogno per riuscire a gestire

meglio questa nuova situazione, imparando ad aiutarsi con le proprie forze. Sia per reinserirsi nella sua realtà lavorativa, sia se desidera concedersi una pausa per riflettere su tutto quello che è successo da quando si è ammalato e se vuole scambiare le sue esperienze con persone che ne hanno fatte di simili. Lei desidera attingere forza e tranquillità, trovare un nuovo equilibrio, ricevere impulsi e concedersi qualcosa di buono.

Le interessa? Potrebbe fare al Suo caso?

Nei seminari le persone ammalate ed i loro congiunti possono concedersi una pausa, riprendere fiato e farsi sostenere e seguire individualmente. In tal modo possono riacquistare speranza, fiducia in se stessi e benessere, per ritornare rinvigoriti alla vita di tutti i giorni.

La aspettiamo.

Sarah Stoll

Consulente Cancer Survivorship

Lega contro il cancro Svizzera orientale

**Inhalte**

- › In Bewegung kommen und die eigene Kraft spüren
- › Die eigenen Ressourcen fokussieren
- › Vertrauen, Ziele und Zuversicht finden
- › Neues ausprobieren
- › Konstruktive Perspektiven gewinnen und umsetzen

Zielpublikum

Für Frauen mit Krebserfahrung

Organisation

Krebsliga Zug

Leitung

Béatrice Inhelder-Müller
Life Coach IBP, Ausbilderin FA

Dr. med. Nanda Meister
Onkologin

Kappel am Albis/ZH, 27.–29. April 2018

Eine Krebserfahrung stellt das Leben auf den Kopf. Viele betroffene Frauen suchen nach neuen Impulsen, um ihren Lebensweg bewusst und voller Lebenslust weiterzugehen und die grosse Herausforderung auch als Chance wahrzunehmen. Das Seminar bietet einen Rahmen, um die eigenen Kräfte und Stärken (wieder) zu entdecken, wichtige Wünsche und Bedürfnisse zu erforschen und neuen Mut zu finden.

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	27.–29. April 2018
Zeit	Beginn: Freitag, 19 Uhr Abschluss: Sonntag, ca. 16 Uhr
Kosten	Fr. 460.– inkl. Unterkunft und Verpflegung. Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga.
Teilnehmerzahl	8 bis 12 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Zug Alpenstrasse 14 6300 Zug Tel. 041 720 20 45 info@krebssliga-zug.ch www.krebssliga-zug.ch
Anmeldeschluss	26. März 2018



Inhalte

- › Körperübungen (Asanas)
- › Atemübungen (Pranayama)
- › Konzentrations- und Meditationsübungen
- › Entspannungsübungen begleitet mit Klangschalen
- › Kleiner Einblick in die Yogaphilosophie
- › Genügend Zeit für sich und Spaziergänge

Zielpublikum

Krebsbetroffene Menschen. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht nötig.

Organisation

Krebsliga Zürich

Leitung

Natalie Romancuk,
Dipl. Yogalehrerin-Therapeutin YCH,
Dipl. psychosoziale Beraterin pca,
Dipl. Pflegefachfrau HF, IK-Kinesiologin,
Klangmassage-Praktikerin nach Peter Hess

Kappel am Albis/ZH, 11.–13. Mai 2018

Das Yoga-Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, vertieft in die Yogapraxis einzutauchen. Im Yoga werden Körper, Atem und Geist als harmonisierende Einheit betrachtet. Sanfte, vitalisierende sowie kräftigende Körperübungen werden auf natürliche Weise mit dem Atem verbunden. Die Yogapraxen sind sinn- und wirkungsvoll aufgebaut, sodass die Teilnehmenden auch im Gruppenunterricht eigene Möglichkeiten erfahren, die sie mit nach Hause nehmen können.

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	11.–13. Mai 2018
Zeit	Beginn: Freitag, 14 Uhr Abschluss: Sonntag, 14.15 Uhr
Kosten	Fr. 420.– für IV- und/oder AHV-Berechtigte (ansonsten Fr. 520.–) inkl. Unterkunft und Verpflegung.
Teilnehmerzahl	8–14 Personen (IV- und/oder AHV-Berechtigte haben Vorrang)
Anmeldung/ Information	Krebsliga des Kantons Zürich Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich Freiestrasse 71, 8032 Zürich Tel. 044 388 55 00 kurse@krebsligazuerich.ch Informationen zum Kurs: Natalie Romancuk, Tel. 079 463 49 04
Anmeldeschluss	30. April 2018



Inhalte

- › Diagnose Krebs – wie gehe ICH damit um?
- › Coping-Strategien – was heisst eigentlich Krankheitsbewältigung?
- › Wenn Angst sich breit macht – so bekommen Sie Ihre Ängste in den Griff
- › Carpe Diem – Lebensziele und Visionen
- › Lebensqualität und Krebs – so kommt die Freude am Leben zurück

Zielpublikum

Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die aktuell erkrankt sind oder bei denen die Erkrankung nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

Organisation

Krebsliga Zentralschweiz

Leitung

Dipl. Psych. Carmen Schürer, Psychoonkologische Beratung SGPO

Kappel am Albis/ZH, 25.–27. Mai 2018

Mit der Diagnose Krebs sind verwirrende, oft bislang unbekannte Gefühle verbunden. Als Betroffene oder Betroffener stehen Sie der Erkrankung zunächst ratlos gegenüber. Wie sollen Sie sich verhalten, was können Sie gegen Ihre Ängste tun und wie reden Sie in Ihrem Umfeld über die Erkrankung? Und schliesslich: Was können Sie selbst für sich tun, wie können Sie Ihre Kräfte aktivieren, um der Krankheit die Stirn zu bieten?

Ort	Kloster Kappel am Albis
Datum	25.–27. Mai 2018
Zeit	Beginn: Freitag, 10 Uhr Abschluss: Sonntag, 12 Uhr
Kosten	Fr. 360.– inkl. Unterkunft und Verpflegung. Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.
Teilnehmerzahl	7 bis 12 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Zentralschweiz Löwenstrasse 3 6004 Luzern Tel. 041 210 25 50 E-Mail: info@krebssluga.info
Anmeldeschluss	23. April 2018

4

Eine Woche aufatmen



Inhalte

- › Körper- und Atemübungen, Meditationen und imaginative Übungen
- › Schöpferisches Arbeiten mit Farbe, Ton und Stein
- › Ausflüge
- › Persönliche Gespräche sowie Austausch in der Gruppe

Zielpublikum

Krebsbetroffene Menschen, die sich während einer Woche ganzheitlich mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen wollen.

Organisation

Krebshilfe Liechtenstein

Leitung

Heidi Meier
Psychotherapeutin
Weingartenstrasse 21
8708 Männedorf
Tel. 044 920 15 39
h.meier-kohler@bluewin.ch

Wildhaus/SG, 3.–10. Juni 2018, 4.–10. November 2018

Eine Krebserkrankung hinterlässt Spuren an Leib und Seele. Vieles im Leben hat sich dadurch verändert und es braucht Zeit, um wieder sicherer und gelassener zu werden.

Schenken Sie sich diese Zeit. Atmen Sie auf und finden Sie innere Ruhe, um den Alltag leichter zu begehen. Entdecken Sie eigene Ressourcen und neue Lebensqualität.

Ort	Kur- und Bildungszentrum Sunnehus in Wildhaus, Toggenburg
Datum	Seminar 1: 3.–10. Juni 2018 Seminar 2: 4.–10. November 2018
Zeit	Anreise und Zimmerbezug am Sonntagnachmittag, Seminarbeginn: 17 Uhr, Abreise Seminar 1: vormittags, Seminar 2: mittags
Kosten	Vollpension pro Person/Seminar 1: Fr. 1050.– Vollpension pro Person/Seminar 2: Fr. 900.– Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga.
Teilnehmerzahl	6 bis 12 Personen
Anmeldung/ Information	Bei der Kursleiterin: Frau Heidi Meier, Weingartenstrasse 21, 8708 Männedorf, Telefon: 044 920 15 39 oder: Sunnehus, Kur- und Bildungshaus, 9658 Wildhaus, Telefon: 071 998 55 55
Anmeldeschluss	Seminar 1: 3. Mai 2018 Seminar 2: 4. Oktober 2018



*poupées russes en bois simple

Contenu

- › Séance de Qi-Gong le matin pour la rencontre avec le corps en mouvement et en douceur.
- › Art-thérapie pour la découverte des différents personnages intérieurs et pour leur donner vie; donner une expression à la transformation corporelle.
- › Créations centrées sur les poupées gigognes en bois et la sculpture en plâtre. Les participantes emporteront toutes leurs créations avec elles.
- › Temps de partage, rencontres et complicité afin de se nourrir de l'expérience autrement (découverte du thé, lecture à voix haute etc.).

Public cible

Femmes de tout âge ayant subi des transformations physiques en raison du cancer

Animation

Véronique Mooser, art-thérapeute diplômée

Florence Simonet, professeure de Qi-Gong, de méditation et de yoga, écrivaine

Albertine Michelod, cuisinière et enseignante en cuisine

Maricel Marin-Kuan, biologiste et bénévole dans le monde associatif, médiatrice

L'idée de partager, de créer, de nourrir et de bouger avec ce corps en changement est articulée autour du ressenti et de la ré-appropriation de qui je suis : notre essence change-t-elle quand notre corps change ? Les matricochkas permettent la réflexion sur le corps que je montre, puis celui qui est juste sous la peau, jusqu'à l'être profond, intérieur et secret : le moi.

Approvoiser le corps en changement pour se redécouvrir, se réconcilier avec soi-même afin de se sentir mieux, de vivre mieux et en harmonie avec les changements survenus, pour se connaître avec ses différentes facettes, en faire des richesses et des ressources.

Lieu	Le Chalet St-Paul à la Roche, en Gruyère
Date	Du 16 au 19 août 2018
Heure	Du jeudi dès 16h au dimanche 17h
Coût	Fr. 300.– par personne pour les 3 jours et demi en pension complète. Les ateliers sont pris en charge par la Ligue contre le cancer.
Organisation	Ligue genevoise contre le cancer / Véronique Mooser, art-thérapeute indépendante
Nombre de participants	Groupe de 10 personnes au maximum
Inscription et informations	Ligue genevoise contre le cancer 11, rue Leschot 1205 Genève Tél. 022 322 13 33 ligue.cancer@mediane.ch
Délai d'inscription	31 juillet 2018



Contenuti

- › Gruppo di discussione guidato / Logoterapia
- › 3 lezioni di arte terapia
- › 3 lezioni di Feldenkrais® o Yoga
- › Visita guidata dell'isola (facoltativa)

Publico obiettivo / Public cible / Zielpublikum

Il seminario è rivolto a persone con malattia tumorale provenienti da tutta la Svizzera; la lingua ufficiale del corso è l'italiano, le docenti conoscono le lingue nazionali.

Le stage est conçu pour des personnes atteintes d'un cancer provenant de toute la Suisse. La langue officielle du cours est l'italien, les formateurs parlent également les autres langues nationales. Pour de plus amples renseignements, veuillez contacter la Ligue tessinoise contre le cancer.

Das Seminar richtet sich an Personen aus der ganzen Schweiz, die an einem Tumor erkrankt sind. Die Kursprache ist Italienisch, die Kursleitenden sprechen auch die anderen Nationalsprachen. Weitere Informationen können bei der Krebsliga Tessin angefordert werden.

Organizzazione

Lega ticinese contro il cancro, Bellinzona

Animazioni

Diversi

Isole di Brissago/TI, 27–31 agosto 2018

Cinque giorni rigeneranti con attività corporee e creative sulle Isole di Brissago; un luogo magico che offre momenti di tranquillità, lontano dai rumori, dove la natura, le piante esotiche, i colori e i profumi favoriscono il benessere fisico e psichico.

Cinq jours vivifiants dans le cadre unique des Îles de Brissago. Ponctué d'activités physiques et créatrices, le séjour se déroule dans un lieu magique, loin du bruit et de la frénésie quotidienne. Sa flore exotique, ses couleurs et ses parfums favorisent le bien-être physique et psychique.

Fünf Tage lang mit körperlichen und kreativen Aktivitäten auf den Brissago-Inseln regenerieren. Dieser magische Ort bietet die Möglichkeit, dem Lärm und Stress des Alltags zu entfliehen. Die exotischen Pflanzen, die Farben und der Duft fördern das physische und psychische Wohlbefinden.

Luogo	Isole di Brissago
Data	27–31 agosto 2018
Orario	Arrivo e accoglienza: lunedì 27 agosto 2018 alle ore 14.00 Saluti e partenza: venerdì 31 agosto 2018 alle ore 14.00
Costi	Fr. 850.– per persona. Pensione completa (colazione, pranzo, cena, incl. acqua), altre bibite non sono incluse e andranno pagate direttamente sul posto alla fine del seminario. La Lega contro il cancro si assume i costi non coperti dai partecipanti, l'organizzazione e il coordinamento del seminario. Chi è in difficoltà finanziarie può rivolgersi per un aiuto alla Lega contro il cancro del proprio cantone.
Partecipanti	Minimo 6, massimo 10 persone
Iscrizione / informazioni	Lega ticinese contro il cancro Piazza Nosetto 3, 6500 Bellinzona Tel. 091 820 64 20/40, info@legacancro-ti.ch
Termine d'iscrizione	30 giugno 2018



Contenu

- › Enchaînements ludiques de mouvements lents et rapides (jonglage, techniques inspirées du tai chi, gymnastique douce)
- › Nordic walking
- › Méditation, approche qui vise à promouvoir avec bienveillance une meilleure prise de conscience du moment présent
- › Echanges entre les participants avec des thématiques qui peuvent être choisies par le groupe ou proposées par les animateurs
- › Apprentissage et expérimentation d'outils facilitant la gestion du stress inhérent à la maladie

Public cible

Toute personne atteinte de cancer ne suivant pas un traitement aigu

Animation

Karin Bayard, physiothérapeute, Clinique lucernoise à Montana

Anne-Lise Bezençon, coordinatrice Oncoreha-vs, assistante sociale, Ligue valaisanne contre le cancer

Christophe Rieder, psycho-oncologue, Clinique bernoise à Montana

Nicolas Réverchon, maître de sport APA (activités physiques adaptées), Clinique bernoise à Montana

Montana/VS, 12 – 14 octobre 2018

Dans un cadre naturel enchanteur, venez prendre un peu de recul pour apprendre et expérimenter des possibles leviers de changements à mettre en place au quotidien pour mieux vivre avec cette maladie, ses traitements et l'après-traitement. En goûtant la conscience du moment présent, dans l'immobilité et le mouvement, les participants découvrent les liens existant entre le mental et le corps et focalisent leur attention sur le fond bleu plutôt que sur les nuages.

Lieu	Clinique bernoise de Montana pour les activités de la journée Repas du soir et nuits: hôtel à proximité de la clinique
Date	Du 12 au 14 octobre 2018
Heure	Du vendredi 16h au dimanche 16h
Coût	Prix de la demi-pension à l'hôtel (incluant repas du soir et nuits): Fr. 300.– Les ateliers sont pris en charge par la Ligue contre le cancer.
Organisation	Ligue valaisanne contre le cancer
Nombre de participants	12 personnes
Inscription et informations	Ligue valaisanne contre le cancer Rue de la Dixence 19, 1950 Sion Tél. 027 322 99 74 info@lvcc.ch
Délai d'inscription	28 septembre 2018



Inhalte

- › Wieso überhaupt Stille?!
- › Theorie und Praxis der Sitzmeditation, Hintergrund
- › Erklärung einiger Rituale
- › Die Sitzperioden werden den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst
- › Täglich einfache Körperwahrnehmungsübungen
- › Austausch im Einzelgespräch und in der Gruppe möglich

Zielpublikum

Krebsbetroffene Menschen jeden Alters mit psychischer Stabilität, die an dieser traditionsreichen Meditationsweise interessiert sind. Vorkenntnisse, Voraussetzungen oder gar Begabungen in ZEN-Meditation werden in diesem Einführungs-Seminar in das Zazen nicht benötigt.

Organisation

Krebsliga Zürich

Leitung

Marcel Steiner, Zenlehrer, Theologe, evang. Pfarrer
www.casadasaguascalmas.com

Kappel am Albis/ZH, 27.–29. November 2018

«Weiter Geist, Grosses Herz» – Hinführung zur stillen Meditation
Einführung in die Sitzmeditation (Zazen) und die dazugehörigen Rituale. Das zentrale Element der Zen-Meditation ist Zazen – sitzen in Stille. Wir sitzen auf Meditationskissen oder -Schemeln (oder wenn nötig auf einem Stuhl) in einer dafür sehr gut geeigneten Haltung, in die Sie eingeführt werden. Mit der Übung stellt sich mehr Ruhe und Gelassenheit ein und die gewonnene Einsicht ermutigt, sich neu der jeweiligen Lebenssituation zu stellen. Neben der Stille erhalten Sie auch die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe oder im Einzelgespräch.

Ort	Kloster Kappel, Seminarhotel und Bildungshaus, Kappel am Albis
Datum	27.–29. November 2018
Zeit	Beginn: Freitag, 14 Uhr Abschluss: Sonntag, 14.15 Uhr
Kosten	Fr. 420.– für IV- und/oder AHV-Berechtigte (ansonsten Fr. 540.–) inkl. Unterkunft und Verpflegung.
Teilnehmerzahl	8 bis 14 Personen (IV- und/oder AHV-Berechtigte haben Vorrang)
Anmeldung/ Information	Krebsliga des Kantons Zürich Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich Freiestrasse 71, 8032 Zürich Tel. 044 388 55 00 kurse@krebsligazuerich.ch Informationen zum Seminar: Elisabeth Kotrba, Tel. 044 388 55 12
Anmeldeschluss	31. Oktober 2018



Inhalte

- › Entdecken und Erkunden der reizvollen Landschaft des holländischen Wattenmeers
- › Möglichkeit zur aktiven Teilnahme am Segeln unter fachkundiger Anleitung
- › Zeit für sich und in der Gruppe
- › Erfahrungsaustausch unter Betroffenen und Angehörigen
- › Angebot für Gespräche einzeln, zu zweit oder in der Gruppe

Zielpublikum

Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer Krebsdiagnose und deren Angehörige. Die Behandlung pausiert oder ist abgeschlossen. Ihr Gesundheitszustand ist soweit stabil, dass Sie gut an dieser Reise teilnehmen können. Die individuelle Klärung erfolgt in einem Vorgespräch und evtl. mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie können sich gut vorstellen, eine Woche mit einer Gruppe auf einem traditionellen Segelschiff zu leben. Über Nacht liegen wir jeweils im Hafen. Es stehen 6 Doppelstock-Kabinen zur Verfügung. Die Mithilfe beim Zubereiten der Mahlzeiten ist erwünscht.

Organisation

Krebsliga Ostschweiz

Leitung

Ernst Riche, Sozialarbeiter FH, KL Ostschweiz
 Sibylle Bleiker, Sozialarbeiterin FH, Pflegefachfrau HF, KL Ostschweiz
 Andreas Hagen, Betreuer und zuständig für das leibliche Wohl

Holland, 8.–15. Juli 2018

Eine Krebsdiagnose fordert von Betroffenen wie auch von Angehörigen eine grosse Anpassungsleistung. Es ist eine kräftezehrende Zeit für alle Beteiligten. Immer wieder gilt es, Kraft zu tanken und Erlebtes zu integrieren. Diese Reise nach Holland soll hierfür Raum bieten. Entdecken Sie neue Horizonte, innen wie aussen. Wir sind unterwegs mit einem traditionellen Segelschiff inmitten des Weltenerbes des holländischen Wattenmeers und des IJsselmeers.

Ort	Im holländischen Wattenmeer auf dem Plattbodenschiff «De Vriendschap» ab Enkhuizen, Holland
Datum	8.–15. Juli 2018
Zeit	Sonntag bis Sonntag
Kosten	Im Preis inbegriffen sind Flüge ab und nach Zürich, Transfer zum Schiff in Enkhuizen, Unterkunft und Essen an Bord. Betroffene Person zusammen mit einer angehörigen Person: Fr. 1600.– Einzelperson: Fr. 1150.– (in Doppelkabine zur Alleinbenützung). Die Getränke werden aus einer gemeinsamen Bordkasse (Einlage ca. € 150.– p.P.) bezahlt. Die Kosten für die Begleitung und Unterstützung übernimmt die Krebsliga.
Teilnehmerzahl	Mind. 6 Einzelpersonen, max. 6 Betroffene mit 6 Angehörigen
Anmeldung / Information	Krebsliga Ostschweiz, Flurhofstrasse 7, 9000 St. Gallen 071 242 70 00 (Ernst Richle oder Sibylle Bleiker verlangen) info@krebsliga-ostschweiz.ch Nähere Informationen unter: www.krebsliga-ostschweiz.ch
Anmeldeschluss	30. Mai 2018

**Inhalte**

- › Austausch mit anderen Paaren über individuelle und partnerschaftliche Belastungen durch die Krebserkrankung
- › Theoretischer Input zur Stärkung der gemeinsamen Bewältigung der belastenden Lebenssituation
- › Praktische Übungen zur Förderung der Kommunikation zwischen den Partnern
- › Aktive Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien (Entspannungsverfahren, Imaginationsübungen)
- › Auf Wunsch können weitere Themen von den Paaren eingebracht werden

Zielpublikum

Paare, bei denen eine der beiden Personen aktuell an Krebs erkrankt ist und die sich mit anderen Paaren über die Belastungssituation austauschen möchten sowie paarspezifische Bewältigungsstrategien erarbeiten möchten.

Organisation

Krebsliga Zentralschweiz

Leitung

Dipl. Psych. Silvia Nörenberg, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Psychoonkologin WPO

Kappel am Albis/ZH, 14.–16. September 2018

Eine zufriedenstellende Partnerschaft ist eine der wichtigsten Ressourcen zur Bewältigung einer Krebserkrankung. Eine Krebsdiagnose kann zu vielfältigen Belastungen in der Partnerschaft führen, welche die Beziehungsqualität verschlechtern. Welche gemeinsamen Bewältigungsstrategien können eingesetzt werden, um die Partnerschaft zu stärken? Das Seminar bietet Paaren hilfreiche Impulse und interessanten Austausch in der Gruppe.

Ort	Kloster Kappel, Kappel am Albis
Datum	14.–16. September 2018
Zeit	Beginn: Freitag, 16 Uhr Abschluss: Sonntag, 12 Uhr
Kosten	Fr. 550.– pro Paar, inkl. Unterkunft und Verpflegung. Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Zentralschweiz.
Teilnehmerzahl	Mindestens 4 Paare, maximal 6 Paare
Anmeldung / Information	Krebsliga Zentralschweiz Löwenstrasse 3 6004 Luzern Tel. 041 210 25 50 info@krebssliga.info
Anmeldeschluss	10. August 2018



Inhalte

- › Am Fels mit erfahrenen Bergführern klettern lernen und abseilen üben
- › Die Bergwelt erkunden und gemeinsam die Natur erleben
- › Spiel, Spass und Unbeschwertheit

Zielpublikum

Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, bei denen ein Familienmitglied an Krebs erkrankt ist. Geeignet für junge Menschen, die Klettern neu ausprobieren wollen, wie auch für solche, die bereits Erfahrung mitbringen. Freundinnen und Freunde sind auch willkommen.

Voraussetzung: Für die dreistündige Wanderung auf steilem Bergweg bis zur Hütte braucht es etwas Kondition sowie geeignete Wanderschuhe.

Organisation

Krebsliga Schweiz

Leitung

Rahel Naef, Sekundarlehrerin und Erlebnispädagogin
Stefan Naef, Bergführer und Partner von Bergpunkt, Skilehrer,
Sekundarlehrer und Zimmermann

Erstfeld/UR, 23.–28. Juli 2018

Wenn Familienangehörige mit der Diagnose Krebs konfrontiert werden, belastet dies besonders auch Kinder und Jugendliche. Während der Kletterwoche steht vor allem der Spass in einer neuen Umgebung im Vordergrund. Sich auf das Abenteuer «Klettern» einzulassen, kann Mut machen, ablenken und das eigene Selbstvertrauen stärken. Zudem kann der Austausch mit anderen Jugendlichen in einer ähnlichen Situation guttun und entlasten.

Ort	Kröntenhütte SAC, Erstfeld
Datum	23.–28. Juli 2018
Zeit	Montag bis Samstag. Details zur Anreise und weitere Informationen (zum Beispiel Packliste) werden nach Anmeldeschluss bekannt gegeben.
Kosten	Fr. 150.– pro Kind (inkl. Vollpension). Die restlichen Kosten für die Organisation und die Durchführung übernimmt die Krebsliga. Die Reisekosten übernehmen die Teilnehmenden.
Teilnehmerzahl	Maximal 18 Teilnehmende
Anmeldung / Information	Krebsliga Schweiz Effingerstrasse 40 Postfach, 3001 Bern Tel. 031 389 91 29 kursangebote@krebsliga.ch
Anmeldeschluss	2. Juli 2018



Inhalte

- › Bewegungs- und Atemübungen für Kinder und Erwachsene
- › Kreatives Arbeiten (Malen und Gestalten mit diversen Materialien)
- › Gemeinsames Spielen

Zielpublikum

Familien mit Kindern ab vier Jahren.
Eltern, Grosseltern, Tanten/Onkel, Pateneltern.
Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Organisation

Krebsliga Aargau

Leitung

Anja Mackensen, Psycho- und Kunsttherapeutin

Monika Emmenegger, Körper- und Atemtherapeutin

Cäcilia Willi, Bereichsleiterin Beratung und Unterstützung der Krebsliga Aargau

Seengen/AG, 24.–26. August 2018

Für Familien, in denen jemand an Krebs erkrankt ist, kann der Alltag sehr belastend sein. Im gemeinsamen, spielerischen Erleben ihres kreativen Ausdrucks aktivieren die Teilnehmenden ihre Kräfte, wecken ihre Lebensfreude und Lebensenergie und stärken ihr Selbstbewusstsein. Einfache Körper- und Atemübungen können helfen, Ängste zu bewältigen und sich im Körper wohlfühlen. Die Wochenend-Oase bietet ein abwechslungsreiches Programm.

Ort	Tagungshaus Rügel, Sarmenstorferstrasse 52, 5707 Seengen
Datum	24.–26. August 2018
Zeit	Beginn: Freitag, 17 Uhr Abschluss: Sonntag, 15.00 Uhr
Kosten	Fr. 75.– pro Kind Fr. 90.– pro erwachsene Person Die Kosten für die Kursleitung übernimmt die Krebsliga.
Teilnehmerzahl	Mindestens 7 Erwachsene Maximum 22 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Aargau Caroline Bläsi Kasernenstrasse 25, 5001 Aarau Tel. 062 834 75 75 admin@krebssliga-aargau.ch
Anmeldeschluss	3. August 2018



Inhalte

- › Aktivitäten wie Begleitete Wanderungen, Yoga, Kampfkunst
- › Strategien im Umgang mit Trauergefühlen (PEP)
- › Themenzentrierte Gesprächsrunden
- › Weitere Aktivitäten je nach Alter der Kinder (Basteln, Malen, Vorlesen etc.)
- › Zeit zum Entspannen, Abschalten und Kräfte tanken

Zielpublikum

Das Wochenende richtet sich an Familien, die den Verlust eines an Krebs verstorbenen Elternteils, der Partnerin oder des Partners betrauern.

Voraussetzungen:

- › Der Tod des Elternteils liegt mindestens ein halbes Jahr zurück.
- › Das Mindestalter der Kinder ist rund 6 Jahre. Ein Kind der Familie muss unter 18-jährig sein.

Organisation

Krebsliga Schweiz

Leitung

Danielle Pfammatter, RN, MAS Palliative Care, Fachspezialistin Palliative Care, Krebsliga Schweiz

Corina Wyler, APN, Phd-Studentin zum Thema Young orphans

Jürg Haas, lic. phil. I, Fachpsychologe FSP für Psychotherapie

Sörenberg/LU, 21.–23. September 2018

Wir laden Sie ein, in der wunderschönen Moorlandschaft zu ruhen oder aktiv zu sein, auf Entdeckungsreise zu gehen, abzuschalten und Energie zu tanken. Erleben Sie als Familie gemeinsame Unternehmungen. Wir garantieren Ihnen professionelle Begleitung, falls Trauergefühle überhandnehmen sollten.

Ort	Berggasthaus Salwideli, 6174 Sörenberg LU
Datum	21.–23. September 2018
Zeit	Beginn: Freitagmittag Abschluss: Sonntag früher Nachmittag
Kosten	Erwachsene und Kinder über 16 Jahre: Fr. 185.– inkl. Unterkunft und Halbpension sowie Benutzung der Bergbahnen Kinder von 6 bis 16 Jahren: Fr. 120.– inkl. Unterkunft und Halbpension sowie Benutzung der Bergbahnen Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga.
Teilnehmerzahl	15 bis 18 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga Schweiz Effingerstrasse 40 3001 Bern Tel. 031 389 91 29 kursangebote@krebssliga.ch
Anmeldeschluss	20. August 2018

**Inhalte**

- › Spiele und Spass
- › Tolle Begegnungen
- › Ausflüge in die Natur
- › Gemütliches Beisammensein
- › Diverse Bastel-, Spiel- und Actionworkshops

Zielpublikum

Krebsbetroffene Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 16 Jahren. Die Krebserkrankung kann einige Jahre zurückliegen. Es können auch Kinder von krebsbetroffenen Eltern sowie Geschwister von krebsbetroffenen Kindern ins Lager kommen.

Organisation

Krebsliga Zürich und Krebsliga Graubünden

Leitung

Vor Ort ist ein Team von erfahrenen Lagerleiterinnen und Lagerleitern, eine Pflegefachfrau mit Erfahrung in der Onkologie sowie Fachpersonen der Krebsliga.

Eine Krebsdiagnose ist für Kinder und Jugendliche eine enorme Belastung. Auch dann, wenn nicht sie selber, sondern Familienmitglieder erkrankt sind. In unserem Lager kannst du eine mitreissende Woche mit Gleichaltrigen aus der ganzen Schweiz erleben. Lass die Krebserkrankung eine Woche lang ruhen und dich vom vielseitigen Wochenprogramm überraschen. Schliesse neue Freundschaften und tauche ein in eine Welt voller Spiel, Spass und Freude.

Ort	Lagerhaus Rosenberg, Wila ZH
Datum	7.–12. Oktober 2018
Zeit	Beginn: Sonntagnachmittag Abschluss: Freitagnachmittag
Kosten	Die Ferienwoche ist für alle Teilnehmenden gratis. Die Kosten werden durch Spenden finanziert.
Teilnehmerzahl	25 Personen
Anmeldung/ Information	Krebsliga des Kantons Zürich Geschäfts- und Beratungsstelle Zürich Freiestrasse 71, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 00 info@krebsligazuerich.ch
Anmeldeschluss	31. August 2018

Allgemeine Informationen

Informations générales

Da die Seminare von unterschiedlichen kantonalen Krebsligen angeboten werden, beachten Sie bitte jeweils die entsprechenden Angaben der einzelnen Seminar-ausschreibungen.

Teilnehmerzahl	Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
Reisekosten	Gehen zulasten der Teilnehmenden.
Kostenreduktion	<ul style="list-style-type: none">› Evtl. durch Beiträge der Krankenkassen (ärztliches Überweisungsschreiben einholen).› Evtl. durch Beiträge der jeweiligen kantonalen Krebsliga (durch Einreichen eines Gesuchs an die Krebsliga Ihres Wohnort-Kantons).
Rücktrittskosten	Auskünfte erhalten Sie beim jeweiligen Organisator.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden.

Comme les stages sont organisés par différentes ligues cantonales contre le cancer, nous vous prions de bien vouloir consulter les conditions de chaque stage de réadaptation.

Nombre de participants	Les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée.
Frais de déplacement	A la charge des participants.
Réduction des coûts	<ul style="list-style-type: none">› Contribution éventuelle par la caisse-maladie (demander une lettre de recommandation du médecin).› Contribution éventuelle des ligues cantonales contre le cancer respectives (en soumettant une demande à la ligue contre le cancer de votre canton de domicile).
Frais d'annulation	Renseignez-vous auprès de l'organisateur.
Assurance	Les questions d'assurance relèvent de la responsabilité des participants.

Informazioni generali

Visto che i seminari vengono offerti da diversi promotori (Leghe cantonali contro il cancro), vi preghiamo di osservare sempre le rispettive indicazioni sui singoli seminari.

Numero di partecipanti	Le iscrizioni sono tenute in considerazione secondo l'ordine in cui sono recapitate.
Spese di viaggio	A carico dei partecipanti.
Riduzione dei costi	<ul style="list-style-type: none">› Eventuali contributi da parte delle casse malati (presentazione di un attestato di partecipazione rilasciato dal medico).› Eventuali contributi della rispettiva Lega cantonale (presentazione di una domanda alla Lega contro il cancro del vostro cantone di domicilio).
Costi di annullamento	Per informazioni rivolgersi a chi organizza.
Assicurazione	È compito dei partecipanti.

Weitere Informationen zum Thema «Leben mit Krebs»:

- › Krebsliga Schweiz, www.krebsliga.ch/lebenmitkrebs, Tel. 031 389 91 00
- › Bei Ihrer kantonalen Krebsliga, www.krebsliga.ch/region

«Vivre avec le cancer»: vous trouverez plus d'informations sur ce thème auprès de

- › la Ligue suisse contre le cancer, www.liguecancer.ch/vivreaveclecancer, tél. 031 389 91 00
- › votre Ligue cantonale contre le cancer, www.liguecancer.ch/region

«Vivere con il cancro»: ulteriori informazioni sul tema presso

- › la Lega svizzera contro il cancro, www.legacancro.ch/vivereconilcancro, tel. 031 389 91 00
- › la Sua Lega cantonale contro il cancro, www.legacancro.ch/regione

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien

La Lega contro il cancro Le offre aiuto e consulenza

Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssluga-aargau.ch
www.krebssluga-aargau.ch
PK 50-12121-7

Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise
contre le cancer**
Marktgasse 55
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebsliga.ch
www.bernischekrebsliga.ch
PK 30-22695-4

Ligue fribourgeoise

contre le cancer
Krebsliga Freiburg
route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
Tel. 081 300 50 90
Fax 081 300 50 80
info@krebssluga-gr.ch
www.krebssluga-gr.ch
PK 70-1442-0

Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
2000 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

Krebsliga Ostschweiz SG, AR, AI, GL

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssluga-ostschweiz.ch
www.krebssluga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssluga-sh.ch
www.krebssluga-sh.ch
PK 82-3096-2

Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssluga-so.ch
www.krebssluga-so.ch
PK 45-1044-7

Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

Ligue vaudoise contre le cancer

place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch

Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 604 35 41
Mobile 079 644 80 18
info@krebssluga-wallis.ch
www.krebssluga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

Krebsliga Zentralschweiz LU, OW, NW, SZ, UR

Löwenstrasse 3
6004 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssluga.info
www.krebssluga.info
PK 60-13232-5

Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssluga-zug.ch
www.krebssluga-zug.ch
PK 80-56342-6

Krebsliga Zürich

Freiestrasse 71
8032 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebsslugazuerich.ch
www.krebsslugazuerich.ch
PK 80-868-5

Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/broschueren

Krebsforum

www.krebsforum.ch,
das Internetforum der Krebsliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/cancerline,
der Chat für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene zu Krebs
Mo–Fr 11–16 Uhr

Skype

krebstelefon.ch
Mo–Fr 11–16 Uhr

Rauchstopplinie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rp./Min. (Festnetz)
Mo–Fr 11–19 Uhr

Ihre Spende freut uns.

Krebstelefon 0800 11 88 11

Montag bis Freitag
9–19 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch/brochures

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la Ligue
contre le cancer

Cancerline

www.liguecancer.ch/cancerline,
le chat sur le cancer pour les
enfants, les adolescents et les
adultes
du lundi au vendredi, 11 h–16 h

Skype

krebstelefon.ch
du lundi au vendredi, 11 h–16 h

Ligne stop-tabac

tél. 0848 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11 h–19 h

Vos dons sont les bienvenus.

Ligne InfoCancer 0800 11 88 11

du lundi au vendredi
9 h–19 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
casella postale
3001 Berna
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@legacancro.ch
www.legacancro.ch
CP 30-4843-9

Opuscoli

Tel. 0844 85 00 00
shop@legacancro.ch
www.legacancro.ch/opuscoli

Forum

www.forumcancro.ch,
piattaforma virtuale della Lega
contro il cancro

Cancerline

www.legacancro.ch/cancerline,
la chat sul cancro per bambini,
adolescenti et adulti
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Skype

krebstelefon.ch
lunedì–venerdì
ore 11.00–16.00

Linea stop tabacco

Tel. 0848 000 181
massimo 8 centesimi
al minuto (rete fissa)
lunedì–venerdì
ore 11.00–19.00

Siamo molto grati del Suo sostegno.

Linea cancro 0800 11 88 11

lunedì–venerdì
ore 9.00–19.00
chiamata gratuita
helpline@legacancro.ch

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.

Cette brochure vous est remise par votre Ligue contre le cancer, qui se tient à votre disposition avec son éventail de prestations de conseil, d'accompagnement et de soutien. Vous trouverez à l'intérieur les adresses de votre ligue cantonale ou régionale.

Questo opuscolo Le viene consegnato dalla Sua Lega contro il cancro, la quale è a Sua disposizione con la Sua ampia gamma di prestazioni di consulenza, accompagnamento e sostegno. All'interno trova l'indirizzo della Sua Lega cantonale o regionale.