

«L'échange avec d'autres personnes touchées par un cancer m'a fait du bien.»

Nathalie S., touchée par un cancer



Beratung in Ihrer Region Conseil dans votre région Consulenza nella Sua regione

Krebsliga Aargau
T 062 834 75 75
krebssluga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
T 061 319 99 88
klbb.ch

Krebsliga Bern
Ligue bernoise
contre le cancer
T 031 313 24 24
krebsslugabern.ch

Ligue fribourgeoise
contre le cancer
Krebsliga Freiburg
T 026 426 02 90
liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise
contre le cancer
T 022 322 13 33
lgc.ch

Krebsliga Graubünden
T 081 300 50 90
krebssluga-gr.ch

Ligue jurassienne
contre le cancer
T 032 422 20 30
liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise
contre le cancer
T 032 886 85 90
liguecancer-ne.ch

Krebsliga Ostschweiz
SG, AR, AI, GL
T 071 242 70 00
krebssluga-ostschweiz.ch

Krebsliga
Schaffhausen
T 052 741 45 45
krebssluga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
T 032 628 68 10
krebssluga-so.ch

Thurgauische
Krebsliga
T 071 626 70 00
tgkl.ch

Lega ticinese
contro il cancro
T 091 820 64 20
legacancro-ti.ch

Ligue vaudoise
contre le cancer
T 021 623 11 11
lvc.ch

Ligue valaisanne
contre le cancer (Sion)
T 027 322 99 74
lvcc.ch

Krebsliga Wallis (Brig)
T 027 604 35 41
krebssluga-wallis.ch

Krebsliga
Zentralschweiz
LU, OW, NW, SZ,
UR, ZG
T 041 210 25 50
krebssluga.info

Krebsliga Zürich
T 044 388 55 00
krebsslugazuerich.ch

Krebshilfe
Liechtenstein
T 00423 233 18 45
krebshilfe.li



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Kurse Cours Corsi

2021

Für Krebsbetroffene und Nahestehende.
Pour personnes touchées par un cancer et leurs proches.
Per persone malate di cancro e i loro familiari.

Wir sind für Sie da
Nous sommes là pour vous
Siamo a Sua disposizione

Wir helfen Betroffenen, mit Krebs zu leben.

Nach einer Krebserfahrung ist das Leben nicht mehr das gleiche wie zuvor, davon berichten Betroffene wie Nahestehende gleichermaßen.

In den Kursen können Sie durchschnaufen und sich unterstützen und begleiten lassen. Sie können Selbstvertrauen und Wohlbefinden zurückgewinnen, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Wir freuen uns auf Sie.

Nous aidons les personnes touchées à vivre avec le cancer.

Comme en témoignent aussi bien les patients que leurs proches, il y a une vie «avant» et une vie «après» le cancer.

Ces cours sont l'occasion pour vous de reprendre haleine, mais aussi de profiter d'une aide et d'un accompagnement. 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!

Aiutiamo le persone malate a convivere con il cancro.
Dopo una malattia oncologica la vita non è più la stessa di prima, come affermano sia le persone ammalate che i loro familiari.

Nei corsi può riprendere fiato, farsi sostenere e farsi seguire. Può riacquistare fiducia in se stesso e ritrovare il benessere, ritornando rinvigorito alla vita di tutti i giorni.

La aspettiamo.

Krebsliga Schweiz
Ligue suisse contre le cancer
Lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern
T 031 389 91 29

kursangebote@krebssluga.ch
krebbsforum.ch/forumcancer.ch/forumcancro.ch
Krebstelefon/Ligne InfoCancer/Linea cancro:
0800 11 88 11

PK / CP 30-4843-9



KLS / 11.2020 / 221238123121



«Ich habe das Gefühl,
gestärkt in den Alltag
zurückzukehren.»

Carlo M., Krebsbetroffener



Kurse für Sie und Ihre Angehörigen Cours pour vous et vos proches Corsi per Lei e i Suoi familiari

Krebsbetroffene
Personnes atteintes d'un cancer
Per persone malate di cancro

Auszeit – ein Wochenende nur für mich
Wie gehe ich mit der Diagnose Krebs um? Was heisst Krankheitsbewältigung?
Fr.–So., 27.08.–29.08.2021, Kappel am Albis ZH

Yoga-Wochenende für Betroffene
Körper- und Atemübungen, Einblick in die Yoga-philosophie
Fr.–So., 14.05.–16.05.2021, Kappel am Albis ZH
Fr.–So., 26.11.–28.11.2021, Kappel am Albis ZH

Eine Woche aufatmen
Körper- und Atemübungen, schöpferisches Arbeiten
So.–Sa., 13.06.–19.06.2021, Wildhaus SG
So.–Sa., 07.11.–13.11.2021, Wildhaus SG

Lebenslust und Weiblichkeit
In Bewegung kommen, die eigene Kraft spüren.
Für Frauen mit Krebserfahrung
Fr.–So., 25.06.–27.06.2021, Kappel am Albis ZH

Cinque giorni per me sulle Isole di Brissago
Lezioni di arteterapia, meditazione e rilassamento guidato
Lu.–ve, 23.08.–27.08.2021, Isole di Brissago TI

Mouvement, méditation et changement
Enchainements ludiques de mouvements, nordic walking, méditation
Ve.–di, 24.09.–26.09.2021, Montana VS



Les Matriochkas, partir à la redécouverte de ce corps en changement
Pour des femmes ayant subi des transformations physiques en raison du cancer
Je.–di, 04.11.–07.11.2021, La Roche FR

Spuren im Schnee
Geführte Schneeschuhwanderungen, Yogaeinheiten zur Entspannung
In Planung, mehr dazu auf krebsliga.ch/kurse

Krebsbetroffene und Nahestehende
Personnes atteintes d'un cancer et proches
Per persone malate di cancro e i loro familiari

Wochenend-Oase für alleinstehende krebserkrankte Menschen (abgesagt)
Zeit zum Sein, Innehalten, Geniessen, Körper- und Atemübungen und kreativ sein
Fr.–So., 28.05.–30.05.2021, Asp ob Aarau

Durchatmen und Kraft schöpfen
Zeit zum Sein, Innehalten und Geniessen, Körper- und Atemübungen
Mo.–Fr., 21.06.–25.06.2021, Brig VS

Entspannungs-Wochenende in Zeiten der Trauer
Für Erwachsene, die den Verlust eines geliebten, an Krebs verstorbenen Menschen betrauern
Fr.–So., 13.–15.08.2021, Kappel am Albis

Erholungstage für betreuende Angehörige
Meditation, Klosterführung, kreatives Angebot
So.–Sa., 12.09.–18.09.2021, Ilanz GR

Kinder, Jugendliche und Familien
Enfants, adolescents et familles
Per bambini, adolescenti e famiglie

Die Wochenend-Oase für Familien
Für Familien und Bezugspersonen mit Kindern ab vier Jahren
abgesagt

Lager für krebserkrankte Kinder und Jugendliche
Für krebserkrankte Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 16 Jahren
So.–Fr., 10.10.–15.10.2021, Lungern OW

Berge erklimmen – Berge erleben
Für Jugendliche ab zwölf Jahren, bei denen ein Familienmitglied an Krebs erkrankt ist
In Planung, mehr dazu auf krebsliga.ch/kurse

Diese Kurse werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) mitfinanziert. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass die Krebsliga Ihre Angaben in einer Statistik erfasst und dem BSV im Falle einer Überprüfung bekannt gibt.

Ces cours sont cofinancés par l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). En vous inscrivant, vous acceptez que la Ligue contre le cancer enregistre vos données personnelles dans un registre statistique et les communique à l'OFAS en cas d'audit.

Weitere Kurse, Informationen und Anmeldung
Plus de cours, informations et inscription
Altri corsi, informazioni e iscrizione

krebsliga.ch/kurse
liguecancer.ch/cours
legacancro.ch/corsi

T 031 389 91 29
kursangebote@krebsliga.ch