



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Kursprogramm und Veranstaltungen 2020

Kontakt und Anmeldung
Telefon 061 319 99 88



Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12 | 4051 Basel

Krebsliga beider Basel
Kasernenstrasse 41 | 4410 Liestal

Wöchentliches Kursprogramm

- **Sanftes Yoga & Meditation Montag 10 bis 12 Uhr**

Zum Einstieg in die Woche geht das sanfte Yoga auf die speziellen Wünsche und Anforderungen von ungeübten Menschen mit Bewegungseinschränkungen ein. Das Ziel ist, die Körperwahrnehmung zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken.

- **Progressive Muskelrelaxation Dienstag 14 bis 15 Uhr - auch online**

Dies ist ein Verfahren, bei dem einzelne Muskelgruppen bewusst angespannt und wieder entspannt werden. Gezielte Entspannungsverfahren können helfen, Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

- **Yoga & Achtsamkeit Mittwoch 9 bis 10 Uhr - auch online**

Wollen Sie sich entspannen und frische Energie tanken? Lassen Sie Reflektion, Achtsamkeit und Bewusstsein ins alltägliche Leben einfließen.

- **Gesunde Ernährung Mittwoch 10 bis 13 Uhr - nur online**

Durch Geschmack und Aromen gewinnen wir wieder Lebensfreude und Wohlbefinden und erweitern unser soziales Umfeld dabei. Ein Unkostenbeitrag von CHF 7 pro Person ist vor Ort zu entrichten.

- **Progressive Muscle Relaxation Wednesday 3 to 4pm - also online**

Progressive muscle relaxation offers deep relaxation that counters stress, pain, sleeping disorders and many other ailments. Beginners can find the right exercise at the Basel Cancer League.

- **Nordic Walking Donnerstag 9 bis 10 Uhr**

Die Begleiterscheinungen einer Krebserkrankung oder -therapie können durch regelmässige körperliche Aktivität gemindert werden, was somit auch zu neuer Lebensfreude führen kann. Dieser Kurs ist ein effizientes Ganzkörpertraining.

- **Saisonale Küche Freitag 10.30 bis 13.30**

Frühling, Sommer, Herbst und Winter erleben: Wir kneten Teig, knacken gemeinsam Nüsse, riechen Beeren und frischgebackenes Brot, säen aus, binden Blumen und Kräuter. Ein Unkostenbeitrag von CHF 7 pro Person ist vor Ort zu entrichten.

- **Kräftigendes Yoga & Meditation Freitag 14 bis 16 Uhr**

Dieser Yoga Kurs richtet sich an Menschen, die die eigene Körperkraft stärken möchten. Es werden einfache Positionen mit Fokus auf Aufbau von Koordination, Atmung und Bewegung, Kraft und Balance geübt.

Monatliches Kursprogramm

Kochwerkstatt in Liestal Dienstag 10 bis 13 Uhr - auch online

Die Kochwerkstatt bietet die Möglichkeit einfache Rezepte auszuprobieren, neue Bekanntschaften zu schliessen und die kulinarischen Kreationen zusammen zu geniessen.

Daten: 25. August, 29. September, 27. Oktober und 24. November

Austausch für Angehörige Dienstag 17 bis 18.30 Uhr

Ist in Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis jemand an Krebs erkrankt und Sie wünschen sich einen Austausch mit anderen Angehörigen? Jeweils am letzten Dienstag im Monat können Sie sich mit anderen Mitbetroffenen treffen, über Ihre Themen sprechen und in der Gruppe Unterstützung erhalten. Die Gruppe wird moderiert von der Psychoonkologin des Kantonsspitals Baselland in Liestal, Marie-Luise Fontana.

Daten: 25. August, 29. September, 27. Oktober und 24. November im Kantonsspital Baselland, 3. Stock, Sprechzimmer Psychoonkologie, Rheinstrasse 26 in Liestal

HaarRaum Donnerstag 14 bis 16 Uhr

Der Kurs bietet Raum für individuelle Kreativität wie Kappen nähen, Schmuck herstellen, im geschützten Rahmen sich die Haare schneiden lassen und verschiedene Haarsersatz-Möglichkeiten ausprobieren. Betroffene und Angehörige haben die Möglichkeit Fragen rundum das Thema Haarverlust zu stellen und sich darüber auszutauschen.

Daten: 3. September, 1. Oktober, 5. November und 3. Dezember

Aromapflege Donnerstag 14 bis 16 Uhr

Hier können Sie einfache Grundlagen der Aromapflege kennenlernen. Die Vorstellung von simplen Rezepten und Anwendungen und wie diese im Alltag umgesetzt werden können. Sie erhalten Tipps um die Steigerung des Wohlbefindens zu ermöglichen.

Daten: 17. September, 15. Oktober, 19. November und 17. Dezember

Kreativgruppe Donnerstag 14 bis 17 Uhr

Im kreativen Gestalten arbeiten wir mit einfachen Hilfsmitteln und schaffen so einen Raum für den Ausdruck verschiedener Gefühle. Stunden im kreativen Tun sind für die Teilnehmer eine Auszeit, eine Insel, ein Raum ohne Alltagsorgen.

Daten: 10. September, 8. Oktober, 12. November und 10. Dezember

Spiel Spass & Brunch Freitag 10.30 bis 13.30 Uhr

Nehmen Sie sich mal wieder richtig Zeit um zu spielen, sich mit einem leckeren Brunch verwöhnen zu lassen und gemeinsam einen schönen Moment zu verbringen. Ein Unkostenbeitrag von CHF 7 pro Person ist vor Ort zu entrichten.

Daten: 28. August, 25. September, 30. Oktober und 27. November

Kindernachmittag Freitag 14 bis 16 Uhr

Die Krebsliga beider Basel bietet Nachmittage für Schulkinder von 6 bis 12 Jahren an, die dem Thema Krebs in ihrem Familienalltag begegnen. Ziel ist es, durch Wissensvermittlung Ängste abzubauen sowie mit den Kindern Strategien zu erarbeiten, wie sie eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen, ausdrücken und mit ambivalenten Gefühlen umgehen können.

Daten: 28. August, 25. September und 27. November



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Wir bieten Ihnen

- Kurzberatung ohne Voranmeldung
- Umfassende Beratung und Begleitung nach telefonischer Terminvereinbarung
- Vernetzung mit Fachstellen

Öffnungszeiten

«Haus der Krebsliga beider Basel»:
Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr

Haus der Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12 | 4051 Basel

Telefon 061 319 99 88

Fax 061 319 99 89

Krebsliga beider Basel

Kasernenstrasse 41 | 4410 Liestal

Telefon 061 319 99 88

Fax 061 319 99 89

info@klbb.ch

www.klbb.ch

Facebook

Spendenkonto: PC 40-28150-6

IBAN-Nr.: CH11 0900 0000 4002 8150 6

