



krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Kurse und Veranstaltungen 2023



Herzlich willkommen im Begegnungszentrum
Haus der Krebsliga beider Basel am Petersplatz 12.

Ernährung | Austausch



Austausch für Angehörige in Basel

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 16.00–17.30 Uhr

Daten: 19.1. | 16.2. | 16.3. | 13.4. | 11.5. | 1.6. | 13.7. | 17.8. | 21.9. | 12.10. | 16.11. | 14.12.2023

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88

Der Austausch für Angehörige findet auch in Liestal statt: Daten siehe www.klbb.ch

Spiel, Spass und Brunch

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 10.30–13.30 Uhr

Daten: 19.1. | 16.2. | 16.3. | 13.4. | 11.5. | 8.6. | 13.7. | 17.8. | 14.9. | 12.10. | 16.11. | 14.12.2023

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Kosten: CHF 7

Yoga und Brunch

Datum | Zeit: Mittwoch, 26. Juli 2023, von 9.00–13.00 Uhr

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 25. Juli

Kosten: CHF 7

Raclette-Abend im CURA

Datum | Zeit: Donnerstag, 9. November 2023, um 17.30 Uhr

Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Begegnungszentrums CURA

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 8. November

Kosten: CHF 7

Kochwerkstatt

Zeit: Jeweils am Freitag, von 10.30–13.30 Uhr

Daten: 27.1. | 24.2. | 24.3. | 21.4. | 19.5. | 16.6. | 14.7. | 11.8. | 8.9. | 6.10. | 3.11. | 1.12.2023

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Kosten: CHF 7

Jung und Krebs – AYA* Event: Ein Tag ganz im Zeichen der AYA

Datum | Zeit: Samstag, 6. Mai 2023, von 9.00–17.00 Uhr

Anmeldung: m.doebeli@klbb.ch oder Tel. 061 531 99 26

Kosten: CHF 7

Jung und Krebs – AYA* Online: Austausch via Zoom – unkompliziert und von zuhause aus

Zeit: Jeweils am Freitag, von 16.30–18.30 Uhr
Daten: 27.1. | 24.2. | 28.4. | 28.7. | 24.11.2023
Anmeldung: m.doebeli@klbb.ch oder Tel. 061 531 99 26

Jung und Krebs – AYA* Anniversary: 5 Jahre AYA-Programm der KLBB

Datum | Zeit: Samstag, 23. September 2023, ab 17.00 Uhr
Anmeldung: m.doebeli@klbb.ch oder Tel. 061 531 99 26

Jung und Krebs – AYA* Christmas: Das Haus der Krebsliga wird zur Backstube

Datum | Zeit: Donnerstag, 7. Dezember 2023, von 14.00–19.00 Uhr
Anmeldung: m.doebeli@klbb.ch oder Tel. 061 531 99 26
Kosten: CHF 7

* AYA = Adolescents and Young Adults with cancer

Wissen



Krebs online – Umgang mit Informationen im Internet

Zeit: Jeweils am Mittwoch, von 17.00–19.00 Uhr
Daten: 19.4.2023 | 25.10.2023
Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88

Jung und Krebs – AYA* Input: Fachinputs zu AYA-spezifischen Themen (hybrid)

Zeit: Jeweils am Mittwoch, von 17.00–19.00 Uhr
Daten: 15.3. | 14.6. | 18.10.2023
Anmeldung: m.doebeli@klbb.ch oder Tel. 061 531 99 26

Gesundheitliche Vorausplanung Patientenverfügung «plus» im CURA

Daten: siehe www.klbb.ch

Recht einfach – Sie fragen, wir antworten

Daten: siehe www.klbb.ch

Achtsamkeit | Bewegung | Entspannung



Atemübungen (auch online)

Zeit: Jeden Mittwoch, von 15.00–16.00 Uhr

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Sanftes Yoga & Meditation

Zeit: Jeden Montag, von 10.00–11.30 Uhr

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Freitag davor

Kräftigendes Yoga & Meditation

Zeit: Jeden Freitag, von 14.00–15.30 Uhr

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Yoga & Achtsamkeit (auch online)

Zeit: Jeden Dienstag, von 10.00–12.00 Uhr

Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Begegnungszentrums CURA

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Progressive Muskelrelaxation (auch online)

Entspannungsverfahren nach Jacobson

Zeit: Jeden Dienstag, von 14.00–15.00 Uhr

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Qi-Gong

Eine chinesische Meditations- und Bewegungsform, die Koordination und Beweglichkeit trainiert. Die Methode hilft, Verspannungen zu lösen, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und den Stoffwechsel anzuregen.

Zeit: Jeden Mittwoch, von 10.15–11.15 Uhr im CURA

Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Begegnungszentrums CURA

Anmeldung: info@begegnungszentrum-cura.ch oder Tel. 079 899 80 75

Nordic Walking

Zeit: Jeden Mittwoch, von 11.00–12.00 Uhr

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Tango

Daten: siehe www.klbb.ch

Lachyoga (auch online)

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 10.30–11.30 Uhr

Daten: 12.1. | 26.1. | 9.2. | 23.2. | 9.3. | 23.3. | 6.4. | 20.4. | 4.5. | 18.5. | 1.6. | 22.6. | 20.7. | 27.7. | 10.8. | 24.8. | 7.9. | 21.9. | 5.10. | 26.10. | 9.11. | 23.11.2023

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Weihnachtsyoga

Datum | Zeit: Mittwoch, 13.12.2023, von 9.00–11.00 Uhr

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 12.12.2023

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

20. Oktober bis 15. Dezember 2023

Zeit: Jeweils am Freitag, von 10.00–12.30 Uhr

Daten: 20.10. | 27.10. | 3.11. | 17.11. | 24.11. | 1.12. | 8.12. | 15.12.2023
und am Samstag, 2.12.2023, von 10.00–16.00 Uhr

8-wöchiges evidenzbasiertes Kursprogramm zur Stressbewältigung, welches auf der Entwicklung von Achtsamkeit beruht. Es wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts entwickelt. Seither wird es weltweit in zahlreichen Institutionen im Gesundheitsbereich und darüber hinaus erfolgreich angewendet.

Der Kurs hilft innere Ressourcen zu aktivieren, gelassener mit Herausforderungen (z.B. Schmerzen) umzugehen und kann so Stress, Angst, Erschöpfung und Schlafstörungen verringern. Das Wohlbefinden und die Lebensqualität werden gefördert. Weiter hat sich gezeigt, dass der Gruppenkurs dazu beitragen kann, das Gefühl der sozialen Unterstützung, Wertschätzung für das Leben und die Fähigkeit, neue Möglichkeiten zu sehen, zu erhöhen.

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 16.10.2023

Kosten: CHF 750

Mitten im Leben – achtsam und gestärkt

Kurswoche für Frauen nach einer Krebserkrankung

Montag, 13. März bis Freitag, 17. März 2023, Seminarhotel Appenberg in Zäziwil (BE)

Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung sind die Grundlagen für ein vitales Leben, für Lebensqualität und Wohlbefinden. In dieser Kurswoche setzen sich die Teilnehmerinnen mit ihren eigenen Wünschen, Ressourcen und ihrer Motivation auseinander und entwickeln wirksame Strategien für einen achtsamen, selbstbestimmten Lebensstil.

Daneben bleibt Raum, um sich mit anderen Frauen auszutauschen und voneinander zu lernen.

Gemeinsames Angebot Krebsliga beider Basel, Krebsliga Bern und Krebsliga Schweiz.

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 10.2.2023

Kosten: CHF 748 (Unterkunft und Verpflegung, exklusiv individuelle An- / Abreise)

Spuren im Schnee – Auszeit für Körper und Geist

Ein Wochenende für Betroffene, das in Erinnerung bleibt.

Donnerstag, 9. März bis Sonntag, 12. März 2023, Fafleralp, Wallis

Der Blockkurs «Spuren im Schnee» bietet mit geführten Schneeschuhwanderungen eine wirkungsvolle und eindrückliche Möglichkeit, körperlich wieder fitter zu werden und die chronische «Fatigue» zu reduzieren. Die atemberaubende Umgebung in der Natur des Lötschentals hilft dabei, Energie zu tanken und frische Motivation zu finden. Am Abend leisten Yogaübungen einen wertvollen Beitrag zur persönlichen Entspannung und zu einem harmonischen Ausklang. Abgerundet wird der Kurs durch gemeinsame Gesprächsrunden, in denen die Themen des Tages aufgegriffen und Eindrücke, Gefühle und Gedanken geteilt werden.

Gemeinsames Angebot Krebsliga beider Basel und Krebsliga Solothurn

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88

Kosten: CHF 565 (Einzelzimmer) bzw. CHF 720 (Doppelzimmer zur Einzelnutzung)
(Unterkunft und Verpflegung, exklusiv individuelle An-/Abreise)

Kreatives



Kreatives Malen

Das Angebot kombiniert kreatives Malen, je nach Wunsch und Bedarf der Teilnehmenden, mit Fantasiereisen, Entspannungsübungen und Meditation. In diesem Kurs werden verschiedene Techniken verwendet (z. B. Aquarell, Gouache, Acrylfarbe, Fingerfarben, Nass-in-Nass-Techniken, trockene Techniken sowie Mischtechniken). Es wird jeweils zusammen mit den Teilnehmenden geschaut, welche kreativen Vorlieben gegeben sind und diese in freier Atmosphäre mit fachkundiger Anleitung unterstützt.

Zeit: Jeweils am Montag, von 14.00–17.00 Uhr

Daten: 20.3. | 17.4. | 15.5. | 19.6. | 17.7. | 21.8. | 18.9. | 16.10. | 13.11. | 11.12.2023

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Freitag vorher

Musik zum Entspannen und Beleben

Lauschen, gemeinsam spielen und singen

Zeit: Jeweils am Montag, von 16.00–17.00 Uhr

Daten: 27.2. | 27.3. | 24.4. | 22.5. | 26.6. | 24.7. | 28.8. | 25.9. | 30.10. | 27.11. | 4.12.2023

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens 12.00 Uhr

HaarRaum

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

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 14.00–16.00 Uhr

Daten: 12.1. | 2.2. | 16.3. | 20.4. | 11.5. | 15.6. | 6.7. | 17.8. | 14.9. | 19.10. | 16.11. | 14.12.2023

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am Vortag

Kindernachmittag

Der Kindernachmittag richtet sich an 6- bis 12-Jährige, die Kinder oder Enkel von krebsbetroffenen Eltern oder Grosseltern sind. Auch Kinder, die ein krebskrankes Geschwisterkind oder krebsbetroffene Freunde haben, sind herzlich willkommen. Spiele, Basteln, gemeinsames Zvieri unter der Leitung einer Psychotherapeutin sowie eines Bewegungsschauspielers/Kinderzirkuspädagogen.

In Zusammenarbeit mit der Stiftung für krebskranke Kinder, Regio Basiliensis und mit ideeller Unterstützung der Krebsliga Zürich.

Daten: siehe www.klbb.ch

Kinderbetreuung (Basteln und Spielen)

Zeit: Jeweils am Mittwoch, von 14.00–16.00 Uhr

Daten: 11.1. | 08.2. | 8.3. | 5.4. | 3.5. | 31.5. | 28.6. | 26.7. | 23.8. | 20.9. | 18.10. | 15.11. | 13.12.2023

Anmeldung: info@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88

Sommerfest 22. Juni 2023

CURA Sommerwoche 26. bis 30. Juni 2023

Unser Begegnungszentrum «Haus der Krebsliga» ist von Montag bis Freitag von 10.00–17.00 Uhr geöffnet. Nehmen Sie sich mal wieder richtig Zeit, um sich zu entspannen, sich kreativ auszuleben, sich auszutauschen oder Neues zu lernen.

Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter <https://basel.krebsliga.ch/veranstaltungen-kurse>
Kurse und Veranstaltungen ohne Kostenangaben sind kostenlos.
Spenden sind herzlich willkommen – wir freuen uns über jeden Unterstützungsbeitrag.





krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Haus der Krebsliga beider Basel
Petersplatz 12
4051 Basel
Telefon 061 319 99 88

info@klbb.ch
www.klbb.ch

Krebsliga beider Basel
Kasernenstrasse 41
4410 Liestal
Telefon 061 319 99 88



Folgen Sie uns auf Social Media

Ihre Unterstützung ist wichtig

Spendenkonto:
PC 40-28150-6
IBAN-Nr.:
CH11 0900 0000 4002 8150 6

