krebsliga beider basel

beraten – unterstützen – informieren

Kurse und Veranstaltungen 2024

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

Herzlich willkommen im Begegnungszentrum

Liebe Besucherinnen und Besucher

Das Begegnungszentrum im Haus der Krebsliga beider Basel am Petersplatz 12 ist ein offener Ort mit Räumen, die Wärme ausstrahlen. Geprägt von einer freundlichen Atmosphäre, in der man sich wohlfühlt, Menschen sich für die Besucherinnen und Besucher Zeit nehmen und neue Begegnungen stattfinden können. Es bietet Betroffenen, ihren Angehörigen, Hinterbliebenen, Fachpersonen sowie Interessierten ein breites und qualitativ hochstehendes Beratungs- und Informationsangebot mit einem vielfältigen und attraktiven Kursprogramm.

In unseren schönen Räumlichkeiten in Basel und Liestal finden im 2024 wieder zahlreiche Kurse und Veranstaltungen statt – viele davon auch online. Mit unserem Kursangebot möchten wir dazu beitragen, die Lebensqualität, Krankheitsbewältigung und Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Wesentlich dabei ist die regelmässige Stärkung von Ressourcen, die wir in folgenden Bereichen anbieten:

Achtsamkeit | Bewegung | Entspannung

Ernährung | Austausch

Kreatives

Wissen

Unser Begegnungszentrum ist von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 und von 13.00 bis 16.00 Uhr für Sie geöffnet. Kommen Sie bei einem Kaffee oder Tee mit anderen Gästen an unserem langen Holztisch ins Gespräch. Oder stöbern Sie durch unsere Infothek, wo Sie wertvolle Informationen rund um das Thema «Krebs» finden. Gemütliche Sofas und Sessel laden ein, gleich einen Blick in ein Buch zu werfen oder auch einfach eine Pause zu machen. Im Sommer ist unser schöner Garten eine Oase der Ruhe, wo Sie der Hitze und dem Alltagsstress für einen Moment entfliehen können. Während unserer Öffnungszeiten steht Ihnen das Team «Beratung & Unterstützung» zudem für Kurzberatungen ohne Voranmeldung zur Verfügung.

Schmökern Sie durch unser Programm, bestimmt ist auch für Sie etwas dabei!

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüssen!

Dr. phil. Martin Prätzlich
Leiter Begegnungszentrum

Miriam Döbeli
Beraterin Begegnungszentrum

Achtsamkeit | Bewegung | Entspannung

Yoga

Datum | Zeit: Jeden Montag, von 10.00 bis 11.30 Uhr

Yoga & Achtsamkeit (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Dienstag, von 10.00 bis 12.00 Uhr
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Begegnungszentrums CURA

Progressive Muskelrelaxation (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Dienstag, von 14.00 bis 15.00 Uhr

Qi-Gong

Datum | Zeit: Jeden Mittwoch, von 10.15 bis 11.15 Uhr im CURA
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Begegnungszentrums CURA

Atemübungen (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Mittwoch, von 15.00 bis 16.00 Uhr

Rheinbrise – Spazierend im Austausch bleiben

Datum | Zeit: Jeden Donnerstag, von 14.00 bis 15.00 Uhr

Yoga für die Faszien (auch online)

Datum | Zeit: Jeden Donnerstag, von 18.00 bis 19.30 Uhr

Tanzen – Loslassen und Entspannen im Rhythmus der Musik

Zeit: Jeweils am Dienstag, von 17.45 bis 19.15 Uhr
Daten: 2.1. | 6.2. | 5.3. | 2.4. | 7.5. | 2.7. | 6.8. | 3.9. | 1.10. | 5.11. | 3.12.2024

Lachyoga (auch online)

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 10.30 bis 11.30 Uhr
Daten: 11.1. | 25.1. | 8.2. | 29.2. | 14.3. | 21.3. | 11.4. | 18.4. | 2.5. | 16.5. | 13.6. | 27.6. | 11.7. | 25.7. | 15.8. | 29.8. | 12.9. | 26.9. | 10.10. | 31.10. | 14.11. | 28.11.2024

Weihnachtsyoga

Datum | Zeit: Mittwoch, 11.12.2024, von 9.00 bis 11.00 Uhr

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Datum: **15. Oktober bis 17. Dezember 2024**
Zeit: Jeweils am Dienstag, von 17.00 bis 19.30 Uhr
Daten: 15.10. | 22.10. | 5.11. | 19.11. | 26.11. | 3.12. | 10.12. | 17.12. und am Samstag 7.12.2024, von 10.00 bis 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.

Kosten: CHF 750
Anmeldung: kurse@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 07.10.2024

Spuren im Schnee – Auszeit für Körper und Geist

Ein Wochenende für Betroffene, das in Erinnerung bleibt.
Datum: **Donnerstag, 29. Februar bis Sonntag, 3. März 2024**
Ort: **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.

Kosten: CHF 510 (Einzelzimmer), CHF 663 (Doppelzimmer zur Einzelnutzung)
Miete Schneeschuhe: CHF 32
Anmeldung: kurse@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 12.02.2024
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und Solothurn.

Mitten im Leben – achtsam und gestärkt

Kurswoche für Frauen nach einer Krebserkrankung

Datum: **Montag, 18. März bis Freitag, 22. März 2024**
Ort: **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.

Kosten: CHF 824 (Unterkunft und Verpflegung, exklusiv individuelle An-/Abreise)
Preisänderungen vorbehalten
Anmeldung: kurse@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 16.02.2024
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel, Bern und Krebsliga Schweiz.

Kraft der Natur – Auszeit für Körper und Geist

Ein Wochenende für Betroffene, das in Erinnerung bleibt.

Datum: **Donnerstag, 22. August bis Sonntag, 25. August 2024**
Ort: **Fafleralp, Wallis**

Der Blockkurs «Kraft der Natur» bietet mit geführten Wanderungen 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.

Kosten: CHF 535 (Einzelzimmer), CHF 688 (Doppelzimmer zur Einzelnutzung)
Anmeldung: kurse@klbb.ch oder Tel. 061 319 99 88 bis spätestens am 05.08.2024
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und Solothurn.

NEU

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

Ernährung | Austausch

Begegnungs-Café (ohne Voranmeldung)

Datum | Zeit: Jeden Mittwoch, von 14.00 bis 16.00 Uhr

Austausch für Angehörige in Liestal

Zeit: Jeweils am Dienstag, von 17.00 bis 18.30 Uhr
Daten: 16.1. | 20.2. | 19.3. | 16.4. | 21.5. | 18.6. | 16.7. | 20.8. | 17.9. | 15.10. | 19.11. | 17.12.2024

Austausch für Angehörige in Basel

Zeit: Jeweils am Mittwoch, von 17.00 bis 18.30 Uhr
Daten: 10.1. | 7.2. | 6.3. | 10.4. | 8.5. | 19.6. | 10.7. | 14.8. | 18.9. | 9.10. | 6.11. | 11.12.2024

Trauer-Apéro (ohne Voranmeldung)

Zeit: Jeweils am Mittwoch, von 18.00 bis 20.00 Uhr
Daten: 7.2 | 10.4 | 5.6 | 7.8 | 25.9 | 27.11.2024
Dieses Angebot richtet sich an Hinterbliebene.
Auf Wunsch sind individuelle Trauerbegleitungen möglich.
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Palliativzentrums Hildegard.

Brunch

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 10.30 bis 12.30 Uhr
Daten: 18.1. | 15.2. | 21.3. | 18.4. | 16.5. | 27.6. | 18.7. | 15.8. | 19.9. | 17.10. | 21.11. | 19.12.2024
Kosten: CHF 7

Kochwerkstatt

Zeit: Jeweils am Freitag, von 10.30 bis 13.30 Uhr
Daten: 5.1. | 2.2. | 1.3. | 5.4. | 3.5. | 5.7. | 2.8. | 6.9. | 4.10. | 1.11. | 6.12.2024
Kosten: CHF 7

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

Zeit: Jeweils am Freitag, von 16.30 bis 18.30 Uhr
Daten: 26.1. | 22.3. | 26.4. | 26.7. | 27.9. | 29.11.2024

Jung und Krebs – AYA* Concert: Benefiz-Konzert mit The European Doctors Orchestra

Datum | Zeit: Sonntag, 23.6.2024, um 17.00 Uhr im Stadtcasino Basel
Zu diesem Anlass sind alle herzlich eingeladen!

Yoga und Brunch

Datum | Zeit: Mittwoch, 10.7.2024, von 9.00 bis 13.00 Uhr
Kosten: CHF 7

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

Datum | Zeit: Samstag, 24.8.2024, von 10.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: CHF 7

Raclette-Abend mit dem CURA

Datum | Zeit: Donnerstag, 7.11.2024, von 17.30 bis 20.30 Uhr
Kosten: CHF 7
Gemeinsames Angebot der Krebsliga beider Basel und des Begegnungszentrums CURA

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

Datum | Zeit: Donnerstag, 5.12.2024, von 14.00 bis 19.00 Uhr
Kosten: CHF 7

*** AYA = Adolescents and Young Adults with cancer**

Kreatives

Kreatives Malen

Zeit: Jeweils am Montag, von 14.00 bis 17.00 Uhr
Daten: 22.1. | 12.2. | 11.3. | 8.4. | 6.5. | 3.6. | 1.7. | 12.8. | 9.9. | 14.10. | 11.11. | 9.12.2024

Musik zum Entspannen und Beleben

Zeit: Jeweils am Montag, von 16.00 bis 17.00 Uhr
Daten: 15.1. | 29.1. | 5.2. | 26.2. | 4.3. | 15.4. | 29.4. | 13.5. | 27.5. | 10.6. | 17.6. | 8.7. | 19.8. | 16.9. | 21.10. | 18.11. | 2.12. | 16.12.2024

HaarRaum: alles rund um Haarverlust, Perücken und Kopfbedeckungen

Zeit: Jeweils am Donnerstag, von 14.00 bis 16.00 Uhr
Daten: 11.1. | 8.2. | 14.3. | 18.4. | 16.5. | 13.6. | 4.7. | 15.8. | 12.9. | 17.10. | 14.11. | 12.12.2024

Kindernachmittage

Datum | Zeit: wird auf der Webseite bekannt gegeben

Wissen

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

Zeit: Jeweils am Mittwoch, von 17.00 bis 19.00 Uhr
Daten: 14.2. | 15.5. | 16.10.2024

Krebs online – Umgang mit Informationen aus dem Internet (auch online)

Zeit: Jeweils am Mittwoch, von 17.00 bis 19.00 Uhr
Daten: 24.4. | 23.10.2024

Selbstwirksamkeit stärken: Empowerment-Programm für Krebsbetroffene Blockkurs à 4 Wochen

Zeit: Jeweils am Dienstag, von 17.30 bis 20.00 Uhr
Daten: Kurs 1: 27.2. | 5.3. | 12.3. | 19.3.2024
Kurs 2: 21.5. | 28.5. | 4.6. | 11.6.2024
Kurs 3: 15.10. | 22.10. | 29.10. | 5.11.2024

Gesundheitliche Vorausplanung Patientenverfügung «plus»

Zeit: 17.30 Uhr
Daten: 10.4.2024 im Begegnungszentrum CURA
24.10.2024 im Haus der Krebsliga beider Basel

Weitere Veranstaltungen

KLBB Sommerfest 20. Juni 2024

CURA Sommerwoche 24. bis 28. Juni 2024

Rheinschwimmen 13. August 2024

Unsere Kursleitenden

Sabina Böni, Coiffeuse, Onkoflage-Visagistin
Kurse: HaarRaum

Roberto Chiriatti, Dipl. Bewegungsschauspieler, Kinderzirkuspädagoge,
Traumdoktor der Stiftung Theodora
Kurse: Kindernachmittage

Stephanie Dicke, Yogalehrerin, Humortrainerin
Kurse: Lachyoga, Yoga für die Faszien

Miriam Döbeli, Sozialpädagogin FH, CAS Psychoonkologie
Kurse: Austausch für Angehörige, Begegnungs-Café, Brunch, Kochwerkstatt,
Rheinbrise, Tanzen, Jung und Krebs, Krebs online

Christina Gröhbiel, Kunsttherapeutin
Kurse: Kreatives Malen

Dave Gut, Seelsorger
Kurse: Trauer-Apéro

Dr. phil. Martin Prätzlich, Psychologe, MBSR- & Yogalehrer
Kurse: Yoga & Achtsamkeit, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen,
Musik zum Entspannen und Beleben, MBSR, Mitten im Leben, Spuren im Schnee,
Kraft der Natur

Claudia Schulthess, Trauerbegleiterin
Kurse: Trauer-Apéro

Guiseppina Venerito, Coiffeuse, Onkoflage-Visagistin
Kurse: HaarRaum

Manuela Wäfler, SVEB Erwachsenenbildnerin,
Dipl. Stress-/Resilienz- & LifeCoach
Kurse: Selbstwirksamkeit stärken:
Empowerment-Programm für Krebsbetroffene

Michèle Widler, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
Kurse: Kindernachmittage

NEU

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

Weitere Informationen

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe?

In unseren Räumlichkeiten treffen sich regelmässig Selbsthilfegruppen aus der Region. Fragen Sie bei uns nach, wir vermitteln Ihnen gerne den Kontakt zu den Gruppen.

Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie unter

Kurse und Veranstaltungen ohne Kostenangaben sind kostenlos.

Spenden sind herzlich willkommen – wir freuen uns über jeden Unterstützungsbeitrag.

Öffnungszeiten Begegnungszentrum «Haus der Krebsliga»

Unser Begegnungszentrum «Haus der Krebsliga» ist von Montag bis Freitag von 9.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 16.00 Uhr geöffnet.

Kommen Sie vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Bleiben Sie informiert

Sie möchten 1x pro Monat per E-Mail über die aktuellen Kurse und Veranstaltungen und/oder 4x pro Jahr per Newsletter über die Tätigkeiten der KLBB informiert werden.

Melden Sie sich mit nebenstehendem QR-Code an.

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

Spenden mit TWINT:

Krebsliga beider Basel

TWINT

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO