krebsliga aargau

Die Veranstaltungen der Krebsliga Aargau

2018

Inhaltsverzeichnis

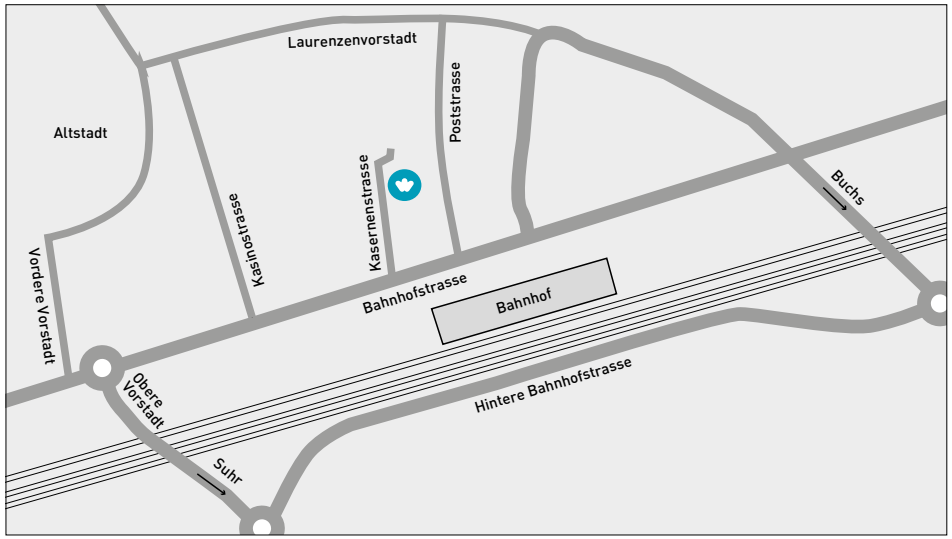
Mit Ernährung Krebs vorbeugen – Mythen und Fakten	5
Achtsamkeitsübungen bei Angst, Schmerz und Stress	5
Was ist zu tun vor dem Todesfall? Informationen zu Recht und Vorsorge	6
Medizinische Hypnose in der Onkologie	6
Komplementärmedizin bei Krebs	7
Krebs im Alltag – wie weiter nach abgeschlossener Behandlung?	7
Beauty-Workshop Look Good Feel Better	8
Die Patientenverfügung - In meinem Sinne bis zuletzt	8
Die Wochenendoase für Familien	9
Wir haben Zeit, Raum und Rat	10
Unsere weiteren Angebote	11

Die Infotreffen

Die aufgeführten Angebote richten sich an Krebsbetroffene, Fachleute, Angehörige sowie Freunde und Bekannte. Von Januar bis November 2018 finden Kurzreferate zu unterschiedlichen Themen statt. Im Anschluss tauschen sich die Teilnehmenden in der Gruppe zum jeweiligen Thema aus und berichten über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse. Die Referenten beantworten während der Infotreffen gerne auch individuelle Fragen.

Veranstaltungsort

Krebsliga Aargau, Kasernenstrasse 25, 5000 Aarau (Seiteneingang UBS-Gebäude)



Alle Veranstaltungen in der Übersicht

Di. 16.01.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Mit Ernährung Krebs vorbeugen: Mythen und Fakten

Di. 20.02.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Achtsamkeitsübungen bei Angst, Schmerz und Stress

Di. 20.03.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Was ist zu tun vor dem Todesfall? Informationen zu Recht und Vorsorge

Di. 17.04.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Medizinische Hypnose in der Onkologie

Di. 22.05.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Komplementärmedizin bei Krebs

Di. 05.06.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Krebs im Alltag – wie weiter nach abgeschlossener Behandlung?

Di. 14.08.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Achtsamkeitsübungen bei Angst, Schmerz und Stress

Fr. 24.08.18 bis So. 26.08.18
Wochenend-Oase für krebsbetroffene Familien

Mo. 29.10.18, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr
Mehr Selbstwertgefühl und Wohlbefinden - Beauty-Workshop Look Good Feel Better

Di. 06.11.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Die Patientenverfügung –
In meinem Sinne bis zuletzt

Di. 20.11.18, 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Komplementärmedizin bei Krebs

Kosten und Anmeldung

Der Besuch der Infoveranstaltungen ist kostenlos.
Bitte melden Sie sich jeweils bis Donnerstag der Vorwoche an, telefonisch, 062 834 75 75 oder per Mail, admin@krebsliga-aargau.ch
(Kosten und Anmeldung Wochenend-Oase, siehe Seite 9)

Sollten zu wenig Anmeldungen für eine Veranstaltung eingehen, kann diese kurzfristig abgesagt werden. Die Teilnehmenden werden informiert.

Mit Ernährung Krebs vorbeugen: Mythen und Fakten

Dienstag, 16. Januar 2018 / 18.00 – 19.30 Uhr

Das Krebsrisiko minimieren dank der richtigen Ernährung? Empfehlungen finden sich zu Hauf: Der Verzicht auf Kohlenhydrate und Zucker. Kurkuma als Wunderwaffe gegen Krebs. Vitamintabletten. Kein rotes Fleisch.
Was aber stimmt? Was sind nur unbelegte Behauptungen? Gibt es überhaupt eine vorbeugende Ernährung?
Diesen Fragen wird bei diesem Infotreffen nachgegangen. **Kerstin Zuk, Diplom Ökotrophologin FH bei der Krebsliga Schweiz** zeigt auf, was für den Körper gut sein kann, was ihm eher schadet und wie jeder sein Verhalten optimieren kann.

Achtsamkeitsübungen bei Angst, Schmerz und Stress

Dienstag, 20. Februar und 14. August 2018 / 18.00 – 19.30 Uhr

Achtsamkeit ist eine universelle menschliche Fähigkeit, ein Weg, uns mit der Fülle des Lebens zu verbinden und jeden Moment bewusst zu erleben. Für Menschen, die die Diagnose Krebs erhalten, sind von einem Augenblick auf den anderen die Welt und das Leben auf den Kopf gestellt. Wie können sie mit diesem Stress, mit Angst und Schmerz umgehen? Wie gelingt es, den Körper neben den schulmedizinischen Behandlungen mit den Gedanken und Gefühlen so zu unterstützen, dass seine Selbstheilungskräfte aktiviert werden können?
Das wissenschaftlich evaluierte Programm, das Patienten mit chronischen Schmerzen hilft, mit ihren herausfordernden Situationen auf eine heilsame und geschickte Art umzugehen, nennt sich MBSR (mindfulness-based stress reduction) und wird übersetzt mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit.
Tina Taminé, dipl. Pflegefachfrau und MBSR-Kursleiterin, wird Ihnen an dieser Info-Veranstaltung die Welt der Achtsamkeit anhand theoretischer und praktischer Elemente näher führen.

Was ist zu tun vor dem Todesfall? Informationen zu Recht und Vorsorge

Dienstag, 20. März 2018 / 18.00 – 19.30 Uhr

Eine Krebserkrankung ist eine Nachricht, die einen unvorbereitet trifft. Wenn die Diagnose Krebs sich zu einer Palliativsituation entwickelt, stehen im Hinblick auf die persönlichen Geschäfte viele ungeklärte Fragen im Raum. Sind meine Angelegenheiten in meinem Sinne geregelt? Welche Vorkehrungen muss ich in Bezug auf den Nachlass treffen?
Jedermann kennt die Rechtsbegriffe des Testaments, Ehe- und Erbvertrags, Vorsorgeauftrags und der Patientenverfügung. Doch was beschreiben diese genau? Gibt es andere Dinge die bereits geregelt werden müssen? Wie kann ich diese Instrumente der persönlichen Willensäusserung richtig nutzen? Und was gilt es dabei besonders zu beachten?
Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen **Dr. Michael Hunziker, LL.M., Rechtsanwalt und Notar, Schärer Rechtsanwälte, Aarau**, an dieser Informationsveranstaltung.

Medizinische Hypnose in der Onkologie

Dienstag, 17. April 2018 / 18.00 – 19.30 Uhr

Hypnose ist ein uraltes und wissenschaftliches Therapieverfahren. Sie ermöglicht, die eigenen Ressourcen des Patienten nutzbar zu machen. In der Onkologie wird sie vielseitig angewendet: Bei akuten wie chronischen Schmerzen, Angstzuständen, Übelkeit und Erbrechen oder vor einer Untersuchung, einer Operation oder in der palliativen Medizin.
In der hypnotherapeutischen Trance können Ressourcen und neue Verhaltensmuster entdeckt und therapeutisch genutzt werden.
Das Infotreffen wird gehalten von **Dr. med. Beatrice Gay, Onkologin**, mit eigener Praxis für medizinische Hypnose.

Komplementärmedizin bei Krebs

Dienstag, 22. Mai und 20. November 2018 / 18.00 – 19.30 Uhr

Krebserkrankungen wecken oft ungeahnte, bisher verborgene Kräfte. Viele Betroffene möchten eine aktive Rolle spielen und suchen neben der Schulmedizin nach ergänzenden Methoden. Einige Methoden der komplementären Medizin können die schulmedizinischen Therapien positiv unterstützen.
Durch das Infotreffen führen **Dr. med. Petra Fellmann, Oberärztin Onkologie und Hämatologie, Palliative Care, Kantonsspital Aarau und Dr. med. Regula Rickenbach (Kinder und Jugendmedizin FMH und FA Akupunktur-TCM (ASA))**.

Krebs im Alltag - wie weiter nach abgeschlossener Behandlung?

Dienstag, 5. Juni 2018 / 18.00 – 19.30 Uhr

Die Therapie ist beendet, die Kontrollen werden seltener, viele Unsicherheiten und Fragen bleiben. Wohin sich wenden? Die Krebsliga Aargau schliesst mit dem Beratungsangebot «Krebs im Alltag» diese Lücke und berät Sie bei Gesundheitsproblemen als Langzeitfolge der Krankheit und Therapie.
Das Angebot richtet sich an Menschen, die ihre Erstbehandlung abgeschlossen haben und bei denen die Krankheit ihre Spuren hinterlassen hat. Dies können emotionale Belastungen sein. Häufig bleiben auch körperliche Beschwerden bestehen. Das Angebot bietet eine Unterstützung in der Bewältigung auftretender Begleiterscheinungen, wie z. B. Müdigkeit, Schmerzen und Ängste. Wir können mit Ihnen Ihre Bedürfnisse erfassen und Ihnen im Umgang mit der Situation beratend und mit konkreten Hilfestellungen zur Seite stehen.
Wir sind nicht therapeutisch tätig.
Marlies Ebi, Fachberaterin «Krebs im Alltag» bei der Krebsliga Aargau und MAS Oncological Care, wird Sie über dieses Angebot informieren.

Mehr Selbstwertgefühl und Wohlbefinden - Beauty-Workshop Look Good Feel Better

Montag 29. Oktober 2018 / 14.00 – 16.00 Uhr

Das Programm von Look Good Feel Better richtet sich an alle Krebspatientinnen, die sich einer medizinischen Behandlung unterziehen. Während des zweistündigen Gruppen-Workshops vermitteln Ihnen ausgebildete Kosmetikerinnen Wissenswertes zur Hautpflege und geben Tipps sowie praktische Anleitungen zum Schminken.
In einer entspannten Atmosphäre lernen Sie, wie Sie mit den äusserlichen Veränderungen, verursacht durch die Therapie, umgehen und diese clever kaschieren können. Sie erhalten eine Geschenktasche mit Hautpflege- und Make-up Produkten, die während des Kurses zum Einsatz kommen. Die Feedbacks der über 9000 Frauen, die in der Schweiz bereits einmal einen Workshop besucht haben, waren sehr positiv. **Der Beauty-Workshop von Look Good Feel Better ist kostenlos. Weitere Informationen finden Sie unter www.lgfb.ch.**

Die Patientenverfügung – In meinem Sinne bis zuletzt

Dienstag, 6. November 2018 / 18.00 – 19.30 Uhr

In einer Patientenverfügung halten Sie fest, wie Sie medizinisch behandelt werden wollen, was Ihnen wichtig ist und was Sie auf keinen Fall möchten. Eine Patientenverfügung gilt, wenn Sie selber nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen und Ihren Willen zu äussern. Mit einer Verfügung entlasten Sie Ihre Angehörigen und geben dem ärztlichen Behandlungsteam konkrete Handlungsanweisungen für schwierige Entscheidungssituationen. Ihr schriftlich festgehaltener Wille ist für das Behandlungsteam und für Ihre Angehörigen rechtsverbindlich.
Die Patientenverfügung der Krebsliga geht vertieft auf spezifische Fragen ein, die sich bei einer Krebserkrankung stellen können. Sie thematisiert Massnahmen zur Linderung von Schmerzen, Atemnot und anderen Symptomen, greift Themen wie Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr auf und schliesst Fragen über Massnahmen zur Wiederbelebung ein.
An diesem Informationsanlass wird Ihnen **Marlies Ebi, MAS Oncological Care, Fachberaterin bei der Krebsliga Aargau**, verschiedene Patientenverfügungen vorstellen und deren Nutzen und Grenzen aufzeigen.

Wochenend-Oase für krebsbetroffene Familien

Freitag, 24. August bis Sonntag, 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 wohl zu fühlen.
Die Wochenend-Oase bietet ein abwechslungsreiches Programm.

Ort: Tagungshaus Rügel, Sarmenstorferstrasse 52, 5707 Seengen

Zeit: Freitag, 17 Uhr, bis Sonntag, 14.30 Uhr

Kosten: 75 Franken pro Kind, 90 Franken pro erwachsene Person
Die Kosten für die Seminarleitung übernimmt die Krebsliga Aargau.

Teilnehmerzahl: Mindestens 7 Erwachsene, maximal 22 Personen

Anmeldeschluss: **Freitag, 3. August 2018**

Anmeldung: 062 834 75 75 oder admin@krebsliga-aargau.ch

Wir haben Zeit, Raum und Rat

Jährlich erkranken rund 3500 Personen im Kanton Aargau an Krebs. Die Diagnose hat oft gravierende Auswirkungen auf die Betroffenen. Ihr Leben und das ihrer Angehörigen verändert sich schlagartig. Es entstehen Ängste, Unsicherheiten und Fragen. Mit unseren Angeboten begleiten und unterstützen wir krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen in allen Phasen der Krankheit, um ihre Lebensqualität zu erhalten und zu fördern.

«Wir haben Zeit, Raum und Rat» - dieser Aussage werden wir als zentrale Anlaufstelle im Kanton Aargau für alle Fragen rund um Krebs gerecht.

Unsere Beratungsstellen

Geschäftsstelle Krebsliga Aargau,
Kasernenstrasse 25, 5000 Aarau, **Montag bis Freitag, 8-17 Uhr**

Kantonsspital Aarau, Tellstrasse 25, 5001 Aarau

Hirslanden Klinik Aarau, Tumorzentrum, Rain 34, 5000 Aarau

Kantonsspital Baden, Im Ergel 1, 5404 Baden

Spital Menziken, Spitalstrasse 1, 5737 Menziken

An allen Beratungsstellen finden die Termine nach Vereinbarung statt.

Unsere weiteren Angebote

Ein Pflegebett für zu Hause
Viele krebskranke Menschen wünschen sich, zuhause gepflegt zu werden. Mit dem Pflegebettendienst ermöglicht die Krebsliga Aargau eine gute Versorgung im eigenen Daheim.

Arbeitgeber-Coaching
Die Krebsliga Aargau unterstützt Arbeitnehmer und Arbeitgeber durch persönliche Beratung und ein Coaching, das auf den Erhalt des Arbeitsplatzes zielt.

Monatliche Gesprächsgruppen
In separaten Gruppen können sich krebsbetroffene Frauen, Männer und Angehörige, in geschütztem Rahmen und begleitet von einer Mitarbeiterin der Krebsliga Aargau, austauschen.

Auf www. krebsliga-aargau.ch finden Sie mehr Informationen zu unseren Angeboten.

krebsliga aargau

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
Postfach 3225
5001 Aarau
Telefon 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebsliga-aargau.ch
www.krebsliga-aargau.ch

Öffnungszeiten
Montag bis Freitag
8.00 – 17.00 Uhr

Spendenkonto: 50-12121-7
IBAN CH09 0900 0000 5001 2121 7

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO