

Kurse und Gruppen für Patienten

Cours et groupes pour patients



2018

Gruppen für Krebspatienten

Groupes pour patients atteints de cancer

Die Fondation Cancer bietet folgende Patientengruppen an:

- Gesprächsgruppen
- Gruppen zur Entspannung und Stressbewältigung
- Gymnastik- und Sportgruppen

La Fondation Cancer propose de nombreux groupes pour patients :

- groupes de parole
- groupes de relaxation et de gestion du stress
- groupes de sport et de gymnastique

Diese Gruppen werden stets von einer ausgebildeten Fachkraft geleitet (von einem Psychologen oder einer anderen qualifizierten Person). Die Sprache ist meistens Luxemburgisch, einige Gruppen finden jedoch auch in französischer oder deutscher Sprache statt.

Die Teilnahme an den Gruppen (die zustande kommen, wenn sich eine Mindestzahl von sieben Teilnehmern angemeldet hat) ist **kostenlos**, eine Voranmeldung ist jedoch erforderlich.

Informationen und Anmeldung bei der Fondation Cancer T 45 30 331 oder per E patients@cancer.lu

Die aktualisierten Gruppenangebote finden Sie auch auf www.cancer.lu.

Tous ces groupes ont lieu sous guidance professionnelle (psychologue ou personne qualifiée). En fonction des groupes, la langue parlée est le luxembourgeois, l'allemand ou le français.

La participation aux divers groupes est **gratuite**, mais une inscription préalable est nécessaire. Il convient de noter que les groupes ne sont organisés que s'il y a un minimum de sept participants.

Informations et inscription à la Fondation Cancer au T 45 30 331 ou par E patients@cancer.lu

Pour connaître les offres des groupes pour patients en cours, vous pouvez aussi consulter le site www.cancer.lu.





Gesprächsgruppen


Groupes de parole


Gesprächsgruppe für junge Erwachsene


Dieses Gruppenangebot wendet sich an Frauen und Männer zwischen 20 und 40 Jahren, die an Krebs erkrankt sind, und die den Austausch mit Gleichaltrigen suchen. Ziel der Gruppe ist es, die Betroffenen in ihrer Kompetenz im Umgang mit der Erkrankung zu stärken und möglichen Problemen vorzubeugen.

 **Barbara Strehler**, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin

 Luxemburgisch / Deutsch


 Fondation Cancer


 bei Bedarf


 Ein Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe.


Groupe de parole pour jeunes adultes


Ce groupe s'adresse à des patients atteints de cancer (hommes et femmes) entre 20 et 40 ans, qui aimeraient avoir l'occasion de dialoguer avec des personnes concernées du même âge.

 **Martine Risch**, psychologue diplômée et psychothérapeute

 Français

 Fondation Cancer

 à déterminer


 La participation au groupe ne pourra avoir lieu qu'après un entretien préliminaire.

Gesprächsgruppe für Krebspatienten


Sie haben kürzlich die Diagnose Krebs erhalten, fühlen sich haltlos aufgrund der Ungewissheit...


Sie befinden sich mitten in der Behandlung? Leiden an Nebenwirkungen? Fiebern der letzten Behandlung entgegen? Sie haben die Behandlung abgeschlossen und versuchen allmählich wieder in Ihren Alltag zu finden? Sie suchen Antworten, Orientierung, Rückhalt... Sie sind am Austausch mit Gleichgesinnten interessiert?


Unter der Leitung einer Psychologin bietet die Fondation Cancer im geschützten Rahmen die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Entdecken Sie, was anderen hilft und entwickeln Sie neue Strategien im Umgang mit der Erkrankung.

 **Charlotte Pull**, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin
Psychologue diplômée et psychothérapeute

 Sprache je nach Gruppe / Langue à définir

 Fondation Cancer

 Jeden 2. Freitag im Monat von 10 –12 Uhr / chaque 2^e vendredi du mois de 10 h - 12h

 Ein Vorgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe.
La participation au groupe ne pourra avoir lieu qu'après un entretien préliminaire.

Groupe de parole pour personnes atteintes d'un cancer

Vous êtes atteint d'un cancer depuis peu et vous vous sentez désorienté, perdu...

Vous êtes au beau milieu des traitements ? Souffrez d'effets secondaires ? Attendez avec impatience la fin des traitements ? Vous avez terminé les traitements et essayez peu à peu de retrouver votre vie normale ? Vous cherchez des réponses, de l'orientation, du soutien... Vous êtes intéressé à échanger votre expérience avec d'autres personnes ayant un vécu similaire ?


Encadré par une psychologue, la Fondation Cancer vous offre dans un cadre protégé un échange avec d'autres personnes concernées. Découvrez ce qui vous aide et développez de nouvelles stratégies dans la gestion de la maladie.




Groupe de parole pour femmes porteuses de mutations génétiques BRCA1 ou BRCA2

Entre 5 % de 10 % des femmes touchées par un cancer du sein sont porteuses de la mutation génétique BRCA1 ou BRCA2. Une femme porteuse de cette anomalie génétique héréditaire présente un risque élevé de cancer du sein. Ces gènes font également augmenter le risque de cancer de l'ovaire. Ce groupe s'adresse aux femmes

porteuses d'une des mutations génétiques BRCA. Le groupe de parole vise l'échange mutuel et le soutien moral entre femmes concernées. Le but du groupe est de réconforter les personnes concernées dans la prévention et la résolution de problèmes liées à la maladie.

 **Martine Risch**, psychologue diplômée et psychothérapeute

 Français

 Fondation Cancer

 Les jeudis de 15h -17h à déterminer

 La participation au groupe ne pourra avoir lieu qu'après un entretien préliminaire.




Entspannungsgruppen Groupes de relaxation


Yoga-Schnupperkurs


Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das Körper und Geist zugleich anspricht. Atemtechniken, Körperübungen und Tiefenentspannung fördern die Gesundheit, wirken entspannend und mobilisieren die Kraftreserven. In diesem Yogakurs haben Sie die Möglichkeit, die Übungen sowohl auf der Matte als auch auf dem Stuhl im Sitzen, je nach Ihrem Befinden, auszuführen. Die Wirkung ist groß und der Schwierigkeitsgrad wird flexibel angepasst.


Cours d'initiation au yoga


Le yoga est une pratique très ancienne qui s'adresse à la fois au corps et à l'esprit. Les techniques de respiration, les postures et les exercices de relaxation apportent de la détente et mobilisent les ressources de chaque participant, exerçant ainsi un effet bénéfique sur la santé. Dans ce cours de yoga, vous avez la possibilité de pratiquer les exercices aussi bien sur un tapis que sur une chaise en position assise, selon votre convenance. Le niveau de difficulté est modéré et adapté à chaque personne.

 **Nicole Bechtold**, Yogalehrerin / professeur de yoga

 Luxemburgisch / français

 Fondation Cancer


 Mittwochs von 10 –11 Uhr / les mercredis de 10h - 11h


 Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.
L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable.





Gruppenangebot „Achtsamkeit erlernen“

Dieses Gruppenangebot wendet sich an alle Betroffenen, die an Krebs erkrankt sind und einen anderen Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen erlernen wollen. Achtsamkeit hilft dabei, Abstand zu Belastungen zu gewinnen, diese besser akzeptieren und sich seinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen wieder bewusst zuwenden. Achtsamkeit hilft, sich selber und das Erlebte besser zu verstehen. Ruhe und Gelassenheit sind positive Effekte von Achtsamkeit. Zudem entschleunigt Achtsamkeit und geht häufig mit einem entspannten Gefühl einher.

 **Martin Risch**, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin


 Luxemburgisch

 Fondation Cancer

 bei Bedarf


Groupe 'la pleine conscience'

Ce groupe s'adresse aux personnes atteintes de cancer qui cherchent à apprendre comment faire face autrement à leurs pensées négatives et à leurs angoisses. La pleine conscience nous permet de mettre une certaine distance entre nous-mêmes et les situations de stress qui nous tourmentent, de mieux les accepter et de pouvoir prendre à nouveau pleinement conscience de nos propres besoins et désirs. La pleine conscience nous amène à mieux nous connaître et aussi à mieux comprendre notre vécu. Elle nous conduit à ralentir notre rythme de vie et favorise ainsi la détente, le calme intérieur et la sérénité.

 **Martine Risch**, psychologue diplômée et psychothérapeute

 Français

 Fondation Cancer


 à déterminer





Sportgruppen Groupes de sport

Sport- und Gymnastik für Frauen mit Brustkrebs


Die gezielten Übungen und Bewegungen sind auf die Bedürfnisse der Patientinnen abgestimmt und dienen vor allem der Rehabilitation sowie der Vorbeugung des Lymphödems.

 **Kirsten Schley-Bäcker**, Diplom-Sportlehrerin mit Lizenz für Sport in der Krebsnachsorge

 Luxemburgisch / Deutsch


 Leudelingen


 Treffen jeden Mittwoch von 18–19 Uhr


 Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.


Nordic Walking für Krebspatienten und ihre Angehörigen


Diese sanfte Form des Laufens ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training. Es trainiert Arme und Beine und kurbelt den Energieumsatz an, ohne die Gelenke zu belasten. Das Tempo der Gruppe orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmer.

 **Georgette Wagner**, Nordic Walking-Trainerin / entraîneur

 Luxemburgisch / Deutsch / français

 Kockelscheuer, Treffpunkt Parkplatz / rdv parking

 Donnerstags um 14 Uhr / les jeudis à 14 h

 Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.
L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable.

Die benötigten Stöcke können anfangs gestellt werden. / Des bâtons peuvent être prêtés au début.


La marche nordique


La marche nordique est un sport qui permet d'améliorer la respiration, le système cardiovasculaire, l'amplitude pulmonaire et de tonifier la chaîne musculaire de l'ensemble du corps. Le cours est adapté au besoin des participants.


Zumba


Zumba ist eine Fitnessmethode, bei der es sich um einen Mix aus Aerobic und lateinamerikanischen Tänzen handelt.


Die Übungen sind auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.

 **Sabine Kinzinger**, zertifizierte Zumba-Trainerin / entraîneur Zumba

 Luxemburgisch / français

 Strassen / Strassen

 Mittwochs von 11:30–12:30 Uhr / les mercredis de 11 h 30 - 12 h 30

 Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.
L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable.

Zumba

La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danses latines.

Le cours est adapté au besoin des participants.

**BARBARA STREHLER**

*Responsable département Psycho-social
Psychologue diplômée
Psychothérapeute*

Wir sind für Sie da
Nous sommes là
pour vous

**MARTINE RISCH**

*Psychologue diplômée
Psychothérapeute*

**CHARLOTTE PULL**

*Psychologue diplômée
Psychothérapeute*

**MAIKE NESTRIEPKE**

*Infirmière diplômée
Pédagogue diplômée des soins
Onco-esthéticienne*

Unsere kostenlosen Angebote

Nos services gratuits

- Psychologische Beratung und Psychotherapie für Krebspatienten, Angehörige, Familien
- Psychologische Beratung und Psychotherapie für Kinder von krebsbetroffenen Eltern
- Beratung bei praktischen und sozialen Anliegen
- Informationen und Broschüren
- Finanzielle Unterstützung
- Consultations psychologiques et psychothérapie pour patients atteints d'un cancer, proches et familles
- Consultations psychologiques et psychothérapie pour les enfants de parents atteints de cancer
- Conseils pour des questions pratiques et sociales
- Informations et brochures
- Aides financières

Wenn Sie gerne einen Termin mit uns vereinbaren wollen, kontaktieren Sie uns T 45 30 331 oder per E patients@cancer.lu

Si vous voulez prendre rendez-vous, contactez-nous au T 45 30 331 ou par E patients@cancer.lu



Die Fondation Cancer,
für Sie, mit Ihnen, dank Ihnen.

La Fondation Cancer
pour vous, avec vous, grâce à vous.

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
www.cancer.lu



**Fondation
Cancer**
Info · Aide · Recherche