

# Kurse und Gruppen für Patienten

## Cours et groupes pour patients



2019



# 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
- Workshops für onkologische Hautpflege und Kosmetik

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
- Ateliers en soins onco-esthétiques et maquillage

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 E patients@cancer.lu

Die aktualisierten Gruppenangebote finden Sie auch auf [www.cancer.lu](http://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 T 45 30 331 ou E patients@cancer.lu

Pour connaître les offres des groupes pour patients en cours, vous pouvez aussi consulter le site [www.cancer.lu](http://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.



## Begegnungsgruppe

In der Gruppe sind alle Patienten und ehemalige Patienten willkommen. Dies soll ein Ort sein, um über Themen zu sprechen, die einem am Herzen liegen, Fragen zu stellen und vielleicht neue Menschen kennenzulernen.

Gerne darf man auch nur teilnehmen, ohne reden zu müssen.

Ziel dieser Gruppe ist es, aus den eigenen vier Wänden herauszukommen, neue Ideen zu entwickeln und andere Menschen kennenzulernen.

Am Bedarf der Gruppenteilnehmer orientiert, wird die Gruppenleiterin spezifische Angebote anpassen.



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



Lëtzebuergesch / Deutsch / Français / English



Fondation Cancer



Jeden 1. Donnerstag im Monat von 14 - 16 Uhr / Chaque 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 14h - 16h

## Groupe de rencontre

Tous les patients et anciens patients sont les bienvenus dans ce groupe. C'est un lieu pour parler de sujets qui tiennent à cœur, poser des questions et aussi rencontrer de nouvelles personnes.

La participation peut se faire juste par une présence, sans nécessairement parler. Participer au groupe permet de sortir de la routine du quotidien, de développer de nouvelles idées et de faire connaissance avec d'autres personnes. En fonction des desideratas des participants, la psychologue proposera des offres spécifiques et les adaptera.

## Groupe de parole pour femmes porteuses d'une mutation génétique de BRCA1 ou BRCA2

Entre 5 % de 10 % des femmes touchées par un cancer du sein sont porteuses d'une mutation génétique de 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 reconforter 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 15 h - 17 h, 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: Stressreduktion durch Achtsamkeit

Dieses effektive Anti-Stress-Programm wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und seitdem erfolgreich eingesetzt, auch in der Psychoonkologie. MBSR (*Mindfulness based stress reduction*) vermittelt Ihnen praktische Übungen im Umgang mit Stress, schmerzhaften Gefühlen und körperlichen Missempfindungen. Die Wirksamkeit ist gut untersucht: Es stellt sich eine grössere Gelassenheit ein und eine Beruhigung von Körper und Geist. Sie machen die Erfahrung, dass Sie auf Ihren Zustand und Ihr Empfinden Einfluss nehmen können. Zahlreiche internationale Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR.

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


 Luxemburgisch


 Fondation Cancer


 à déterminer

## 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






## Sophrologie-Gruppe


Sophrologie ist eine Entspannungsmethode die sich aus verschiedenen Entspannungstechniken zusammensetzt. Anhand der Atmung, der körperlichen Spannungen und der Vorstellungskraft fördert sie ein körperliches und geistiges Wohlbefinden, Sie kann einer Person helfen sich zu entspannen, besser mit den Gefühlen umzugehen, neue Ressourcen aufzubauen und/oder das Gedächtnis zu verbessern. Sie kann auch eingesetzt werden, um die Nebenwirkungen der Behandlung zu lindern. In diesem Kurs werden die Übungen auf dem Stuhl im Sitzen ausgeführt. Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.

## Groupe de sophrologie

La sophrologie renvoie à un ensemble de techniques de relaxation qui a pour but de favoriser une harmonie tant physique que psychique chez la personne. En utilisant la respiration, les tensions musculaires et l'imaginaire, elle peut aider à se détendre, à mieux gérer ses émotions, à mobiliser des ressources et à améliorer sa concentration. Elle peut également contribuer à diminuer les effets secondaires liés au traitement. Lors des séances, les exercices se pratiquent sur une chaise en position assise. L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable.



 **Manon Kucharczyk**, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin /  
psychologue diplômée et psychothérapeute

 Luxemburgisch / français

 Fondation Cancer

 Bei Bedarf/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

 Mittwochs von 18 - 19 Uhr


 Die Teilnahme setzt das Einverständnis des behandelnden Arztes voraus.





## 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 - 12 Uhr / les mercredis de 11h - 12h

 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.


## Escrime pour patient(e)s

La Fondation Cancer propose des cours gratuits d'initiation à l'escrime sous guidance professionnelle pour des patient(e)s ou ex-patient(e)s atteints de cancer. L'escrime permet en effet de faire travailler la mobilité du bras, mobilise le haut du corps pour la coordination, le bas du corps pour l'équilibre tout en sollicitant plus globalement le système cardiovasculaire. Pour les femmes atteintes du cancer du sein, l'escrime aide à la prévention du lymphœdème. Maître Nelson Loyola dispose d'une formation spéciale pour assurer un suivi professionnel des personnes atteintes d'un cancer qui parlent d'expériences positives de cette pratique. Le *Cercle Escrime Sud* fournira le matériel. L'accord du médecin traitant sera demandé au préalable.

 **Nelson Loyola**, maître d'armes

 Français


 Salle d'armes du *Cercle Escrime Sud*,  
rue J.-P. Bausch, Esch-sur-Alzette


 A partir du 5 février les mardis  
de 11h - 12h




## Hautpflege und Kosmetik- Workshop für Frauen mit Krebs

Dieser Workshop richtet sich an Patientinnen mit Fragen zur Hautpflege während und nach der Krebsbehandlung. Unter dem Motto ‚Zeit für mich‘ können Sie in diesem Workshop wohltuende Pflegerituale entdecken und ausprobieren. In puncto Make-up lernen Sie Tipps und Tricks kennen, zur Anwendung zuhause.

 **Maike Nestriepke**, Krankenschwester und onkologische Kosmetikerin /  
infirmière diplômée et onco-esthéticienne

 Luxemburgisch / français

 Fondation Cancer

 **auf luxemburgisch:**

02.04 14 - 16 Uhr

25.06 10 - 12 Uhr

23.09 14 - 16 Uhr

12.11 10 - 12 Uhr

## Atelier soins de la peau et esthétique pour femmes atteintes de cancer

Cet atelier s'adresse aux patientes qui s'interrogent sur les soins de la peau pendant et après le traitement contre le cancer. Grâce à cet atelier et sa devise « Du temps pour moi », vous pourrez découvrir des rituels de soins bienfaisants et surtout les expérimenter. Conseils et astuces en maquillage seront également proposés pour le quotidien.

 **en français :**

12.03 10h - 12h

13.05 14h - 16h

09.07 10h - 12h

21.10 14h - 16h

10.12 10h - 12h

## Gutschein Bon

Für eine wohltuende Hautpflegebehandlung  
und Kosmetikberatung bei Krebs.

Une séance gratuite de conseils et soins de  
la peau pour patients atteints de cancer.



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

T: 45 30 331

E: patients@cancer.lu



# Unsere kostenlosen Angebote

## Nos services gratuits

- Psychologische Beratung und Psychotherapie für Krebspatienten, Angehörige, Familien
- Psychologische Beratung und Psychotherapie für Kinder von krebserkrankten Eltern
- Beratung bei praktischen und sozialen Anliegen
- Informationen und Broschüren
- Finanzielle Unterstützung
- Onkologische Kosmetik – Beratung und Pflegebehandlungen für Krebspatienten
- 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
- Conseils et soins onco-esthétiques pour patients atteints d'un cancer

**Wenn Sie gerne einen Termin mit uns vereinbaren wollen, kontaktieren Sie uns T 45 30 331 oder E [patients@cancer.lu](mailto:patients@cancer.lu)**

**Si vous voulez prendre rendez-vous, contactez-nous au T 45 30 331 ou E [patients@cancer.lu](mailto: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](mailto:fondation@cancer.lu)  
**[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)**



**Fondation  
Cancer**  
Info · Aide · Recherche