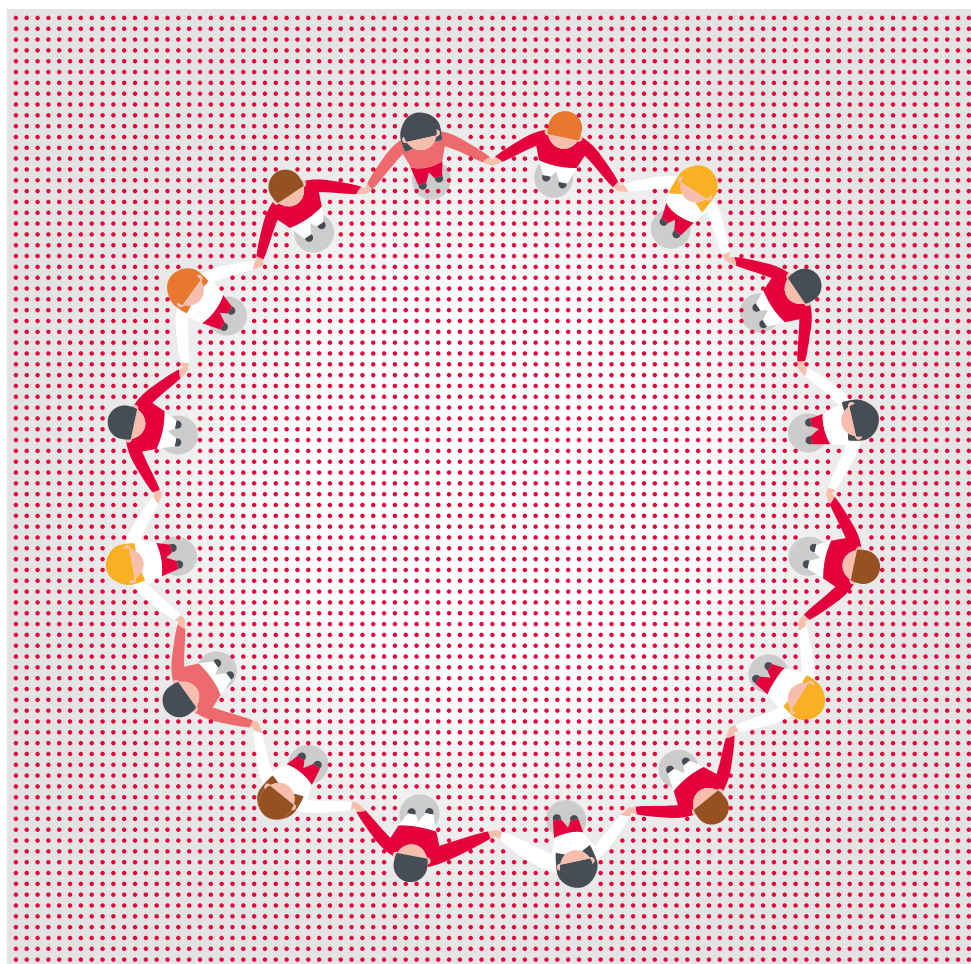


# Kurse und Gruppen für Patienten 2016

## *Cours et groupes pour patients 2016*



## Gruppen für Krebspatienten

Die Fondation Cancer bietet folgende Patientengruppen an:

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

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: Tel.: 45 30 331 oder per Mail an: [patients@cancer.lu](mailto:patients@cancer.lu)

## Groupes pour patients atteints de cancer

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 art-thérapie

Tous ces groupes ont lieu sous guidance professionnelle (psychologue ou personne qualifiée). La langue parlée est généralement le luxembourgeois et pour certains groupes également le français, voire l'allemand.

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 tél. : 45 30 331 ou par courriel : [patients@cancer.lu](mailto:patients@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

 **Luxemburgisch / Deutsch**

 Fondation Cancer

 nach 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.

### • **Gesprächsgruppe für Krebspatienten**

Die Gesprächsgruppe für Krebspatienten ist ein Treffpunkt für Betroffene, die sich mit Gleichgesinnten über ihre Erfahrungen und Erlebnisse - während oder nach der Erkrankung - austauschen möchten.

Unter der Anleitung einer Psychologin bietet die Gruppe sowohl einen Ort des Zuhörens also auch einen Austausch über gemeinsame Schwierigkeiten.

Der Austausch und die emotionale Unterstützung durch Menschen mit ähnlichen Erfahrungen ermöglichen ein besseres Verständnis mit sich selbst und mit anderen, um letztlich in der Lage zu sein, einen gewissen Abstand zur Krankheit und der damit verbundenen Angst zu bekommen.

## Groupe de parole pour personnes atteintes d'un cancer

Le groupe de parole pour personnes atteintes d'un cancer constitue un espace de rencontre pour les personnes concernées par les mêmes préoccupations à un moment donné de leur vie, pendant ou après la maladie, ayant le besoin de dialoguer avec des personnes qui traversent ou ont traversé la même épreuve.

Encadré par une psychologue, ce groupe offre à la fois un espace d'écoute et d'expression qui permet de partager et d'échanger sur les difficultés rencontrées pendant cette période particulière.

L'échange et le soutien émotionnel des autres participants confrontés à une expérience similaire permettent une meilleure compréhension de son état, de mieux communiquer avec autrui, et enfin de pouvoir garder une certaine distance avec la maladie et l'anxiété qui l'accompagne.



Martine Risch, psychologue diplômée



français



Fondation Cancer



à déterminer



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



Martine Risch, Diplom-Psychologin / psychologue diplômée



Luxemburgisch / français



Fondation Cancer



jeden 2. Montag im Monat  
von 14 - 16 Uhr  
chaque 2<sup>e</sup> lundi du mois  
de 14 h à 16 h



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 paroles pour femmes porteuses des 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 paroles vise l'échange mutuel et le soutien moral entre femmes concernées. Le but du groupe est d'aider à résoudre certains problèmes liés à la maladie et de réconforter les personnes concernées.



Martine Risch, psychologue diplômée



français



Fondation Cancer



Les mercredis de 15 h à 17 h à déterminer



Un entretien préliminaire avant la participation au groupe est obligatoire.

## 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 10 h à 11 h



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



## • 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.

## 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, la tension musculaire 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.

## • Schlaftraining – Regeneration für einen erholsameren Schlaf

Sie haben regelmäßig Probleme, guten und erholsamen Schlaf zu finden? Das Abschalten von Problemen fällt Ihnen häufig schwer? Sie sind neugierig, Dinge zur besseren Regeneration ganz praktisch in Ihrem Alltag auszuprobieren?

Das Schlaftraining beinhaltet Techniken zur Verbesserung der Erholungsfähigkeit. Sie erlernen Strategien zur Förderung eines erholsamen Schlafes, sich gedanklich von Problemen zu distanzieren und aktives Erholungsverhalten aufzubauen.

Das Training besteht aus 6 Sitzungen. Eine Sitzung dauert ca. 90 Minuten. Zudem führen Sie Protokoll über die selbstständig durchgeführten Übungen zu Hause, was Ihnen zusammen mit den Übungen für den Alltag hilft, das Erlernte zwischen den Trainingseinheiten zu vertiefen und Erfolge wahrzunehmen.



Manon Kucharczyk, Diplom-Psychologin / psychologue diplômée



**Luxemburgisch / français**



Fondation Cancer



Freitags von 11 - 12 Uhr  
les vendredis de 11 h à 12 h  
03.06. - 08.07. (lux)  
16.09. - 21.10. (fr)



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



Martine Risch, Diplom-Psychologin



**Luxemburgisch**



Fondation Cancer



nach Bedarf

## • Yoga-Walking („Breathwalking“)

Bei Yoga-Walking („Breathwalking“) handelt es sich um eine Art meditatives Gehen. Die Methode eignet sich speziell für diejenigen, die mit Entspannungs- und Atemübungen beginnen möchten. Es ist auch eine ausgezeichnete Methode mehr Bewusstsein und Präsenz im Alltag zu entwickeln. Es geht in erster Linie darum, die Atmung an den Geh-Rhythmus anzupassen. Die einfachen Übungen können jederzeit praktiziert werden. Die Einheiten sollten kurz sein, aber regelmäßig durchgeführt werden.

## Marche afghane

La marche afghane est qualifiée de yoga de la marche. C'est une excellente méthode pour commencer avec les techniques de relaxation et de respiration. C'est un excellent support pour parvenir à la pleine conscience et de présence au quotidien. Il s'agit d'apprendre à synchroniser sa respiration avec un rythme de marche. C'est une technique très simple et utilisable dans tous les moments de la vie. Elle nécessite un entraînement de courte durée mais régulier.

## • 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 zuzuwenden. 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.

## 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.



Laurence Falcetta, Sportlehrerin,  
Lebenscoach / lic. en éd. physique et  
sportive, coach de vie



**Luxemburgisch / français**



Bambësch



Ständige Gruppe,  
dienstags von 10 - 11 Uhr  
groupe permanent,  
les mardis de 10 h à 11 h



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



Barbara Strehler, Diplom-Psychologin



**Luxemburgisch**



Fondation Cancer



nach Bedarf



Martine Risch, psychologue diplômée



**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.

### • 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.

### La marche nordique

La marche nordique est un sport qui permet d'améliorer la respiration, le système cardio-vasculaire, 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.

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.



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.



Georgette Wagner, Nordic Walking-Trainerin / entraîneur



**Luxemburgisch / Deutsch / français**



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



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.



Sabine Kinzinger, zertifizierte Zumba-Trainerin / entraîneur Zumba



**Luxemburgisch / français**



Bartringen/Bertrange



Donnerstags von 11 - 12 Uhr les jeudis de 11 h à 12 h



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

# Kunsttherapie-Workshops

## Ateliers d'art-thérapie

Die Workshops richten sich an alle interessierten Patienten. Es handelt sich dabei um eine begleitende Psychotherapie mit gestaltender Ausrichtung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kunsttherapie-Workshops werden von der Fondation Cancer in Zusammenarbeit mit der Stiftung La Violette (unter der Schirmherrschaft der Fondation de Luxembourg) angeboten.

Les ateliers s'adressent à tout patient intéressé. Il s'agit d'une psychothérapie d'accompagnement à médiation artistique. Il n'y a pas de conditions ou de connaissances demandées (pas besoin d'être doué ou d'avoir déjà fait de la peinture, etc.). Les ateliers d'art-thérapie sont proposés par la Fondation Cancer en collaboration avec la Fondation La Violette (sous l'égide de la Fondation de Luxembourg).



Elena Bienfait, Sozialpädagogin und Kunsttherapeutin  
éducatrice graduée, art-thérapeute



**Luxemburgisch / français / Deutsch**



Fondation Cancer



Freitags von 14 - 16 Uhr  
les vendredis de 14 h à 16 h  
nach Bedarf / à déterminer

## Weitere Angebote

- 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

**Sie möchten noch mehr darüber erfahren?  
Dann wenden Sie sich gerne per Mail oder  
Telefon an uns.**

## Autres Services

- 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

***Vous désirez en savoir plus?  
N'hésitez pas à nous contacter par courriel  
ou par téléphone.***



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

209, route d'Arlon · L-1150 Luxembourg  
Tel (+352) 45 30 331 · patients@cancer.lu

[www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)