

# Kurse und Gruppen für Patienten

## Cours et groupes pour patients



2020



# 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



**BARBARA STREHLER**

*Diplomierte Psychologin  
und Psychotherapeutin*





**MARTINE RISCH**


*Psychologue diplômée  
et psychothérapeute*


### 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.

 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.

 Français

 Fondation Cancer

 à déterminer

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









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



**MARTINE RISCH**

*Psychologue diplômée et psychothérapeute*

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.

-  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



**SIMONE ZEIMES**

*Yogalehrerin /  
professeure de yoga*


Yoga der Antike an die Bedürfnisse der Menschen in unserer schnelllebigen Zeit angepasst. Dieser Yogakurs wird nach der Tradition von *Sivananda* (ein ganzheitliches Yoga) geleitet und Sie haben die Möglichkeit die Übungen sowohl auf der Matte als auch auf dem Stuhl im Sitzen, je nach Ihrem Befinden, auszuführen. Der Schwierigkeitsgrad wird flexibel angepasst.


### Yoga für das Leben von heute


Yoga bedeutet frei von jeglichem Leistungsdruck achtsam mit dem eigenen Körper umzugehen, den Geist und die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und dadurch die eigene Mitte zu finden und dass sich dieser Zustand auch im Alltag halten lässt. Nicht nur der Körper gewinnt durch das regelmäßige Praktizieren von Yoga an Beweglichkeit, Kraft und Energie, auch das Denken wird bewusster und flexibler. Dadurch erhalten Sie die Möglichkeit zu erkennen was Ihnen wirklich am Herzen liegt und Ihr Leben entsprechend zu gestalten. In den Kursen werden neben den aktiven und dynamischen *Yang*-Übungen auch die ruhigen und passiven *Yin*-Übungen eingebaut. Dadurch wird das klassische


### Yoga pour la vie d'aujourd'hui

Le yoga permet de prendre conscience de son propre corps, d'apaiser son esprit, ses pensées, et trouver ainsi son propre équilibre. Au fil des séances, vous apprendrez à mieux appréhender votre corps et à vous recentrer. Dans ce cours, des éléments de *Yin* (passif) et de *Yang* (dynamique) du Yoga sont intégrés. Ils ont des apports différents et sont complémentaires. Le cours se déroule selon la tradition de *Sivananda*, un yoga holistique. 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.

 Luxemburgisch / français

 Fondation Cancer

 Donnerstags von 10:30 - 12 Uhr / les jeudis de 10h30 - 12h

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



**MARTINE RISCH**

*Diplom-Psychologin und  
Psychotherapeutin / psychologue  
diplômée et psychothérapeute*

## Kleine Auszeiten – Tiefe Entspannung

Die Fondation Cancer bietet jeweils freitags vormittags von 11 bis 12 Uhr an mehreren Terminen die Gelegenheit, einfach und unverbindlich in unterschiedliche Entspannungstechniken hinein zu schnuppern, und zu entdecken welche Art der Entspannung Ihnen hilft, Belastungen loszulassen und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Dieses offene und flexible Angebot richtet sich an alle Patienten. Sie können jederzeit neu einsteigen oder bewusst die Termine auswählen, die Sie interessieren.


Lernen Sie mithilfe von Entspannung psychische und physische Stressreaktionen wie Anspannung, Unruhe und Schlafprobleme, sowie Nebenwirkungen der Behandlung zu lindern, und für mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden in Ihrem Alltag zu sorgen.


## Petites pauses - moments de détente profonde


La Fondation Cancer vous propose de découvrir des techniques de relaxation, de manière simple et sans engagement, certains vendredi matin, de 11 heures à midi, afin que vous puissiez trouver la technique qui vous aide à relâcher des tensions et à accéder à un état de calme intérieur.


Tous les patients peuvent profiter de cette offre flexible. Vous pouvez participer à ces séances à tout moment ou choisir spécifiquement celles qui vous intéressent.

À l'aide des techniques de relaxation, apprenez à soulager des réactions physiques et psychologiques au stress, telles que des tensions, une agitation intérieure, des problèmes de sommeil et à atténuer les effets secondaires de votre traitement, afin de pouvoir profiter d'une plus grande paix intérieure, d'un état de calme et d'un sentiment de bien-être au quotidien.

 Luxemburgisch / français

 Fondation Cancer

 Autogenes Training / Entraînement autogène ; Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen / Détente musculaire progressive, selon la méthode de Jacobsen ; Mindfulness und Meditation / Pleine conscience et méditation ; Phantasiereise / Visualisation guidée ; Auto-Hypnose / Autohypnose. Voir dates sous [www.cancer.lu/fr/groupe-de-relaxation](http://www.cancer.lu/fr/groupe-de-relaxation) / [www.cancer.lu/de/entspannungsgruppen](http://www.cancer.lu/de/entspannungsgruppen)

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

**MANON KUCHARCZYK**

*Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin /  
psychologue diplômée et psychothérapeute*


## 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, 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.



 Luxemburgisch / français

 Fondation Cancer

 Bei Bedarf / à déterminer

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



# Sportgruppen

## Groupes de sport





**KIRSTEN SCHLEY-BÄCKER**


*Diplom-Sportlehrerin mit Lizenz für Sport in der Krebsnachsorge / professeure 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.

 Luxemburgisch / Luxembourgeois

 Leudelingen / Leudelange

 Mittwochs von 18 - 19 Uhr / les mercredis de 18h - 19h

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

### Cours de gymnastique pour femmes atteintes d'un cancer du sein

Les exercices et mouvements, spécialement adaptés aux besoins des patientes, sont destinés à la réhabilitation et à la prévention du lymphoedème.






**ANJA OLINGER**


*Gesundheitstrainerin, Sport-Reha-/Cardiotrainerin,  
Lehrerin für Fitness / professeure de sport*


## Vitalität, Kraft und Entspannung mit Pilates


Der Bedeutung von körperlicher Bewegung und Sport bei einer onkologischen Erkrankung wird ein immer größerer Stellenwert zugesprochen.

Bei diesem Training wird durch alltagsnahe Bewegungsabläufe, mit Elementen aus Pilates und Funktionstraining, die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke nachhaltig verbessert und das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Fühlen Sie sich fitter und wohler!

 Luxemburgisch / français

 Fondation Cancer

 Dienstags von 11 - 12 Uhr / les mardis de 11h - 12h

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

## Vitalité, force et relaxation avec le Pilates

La recommandation médicale de l'exercice physique et du sport dans une pathologie telle que le cancer devient la norme.

Cette discipline vise le renforcement musculaire du corps et la pérennité de la mobilité des articulations grâce à des séances de mouvements quotidiens comprenant des éléments du Pilates et de l'entraînement fonctionnel. Le cardio est activé et renforcé. Soyez plus en forme et plus à l'aise !





# Hautpflege und Kosmetik

## Soins de la peau et soins de beauté



**MAIKE NESTRIEPKE**

*Krankenschwester und  
onkologische Kosmetikerin /  
infirmière et esthéticienne  
spécialisée en oncologie*

### 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.

### Conseils et traitements esthétiques destinés aux 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.



Luxemburgisch / français



Fondation Cancer



11. Februar / 11 février, 14h - 16h  
29. April / 29 avril, 10.30h - 12.30h  
1. Juli / 1 juillet, 10.30h - 12.30h  
20. Oktober / 20 octobre, 14h - 16h  
9. Dezember / 9 décembre, 10.30h - 12.30h

# Weitere kostenlose Angebote

## Nos autres 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 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)

 @fondationcancer  
 @FondationCancer  
 @fondationcancerluxembourg  
 Fondation Cancer Luxembourg  
 Fondation-Cancer



**Fondation  
Cancer**  
Info · Aide · Recherche