Kurse und Gruppen für Patienten

Cours et groupes pour patients

2017

Fondation Cancer

Info · Aide · Recherche

www.cancer.lu

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: Tel.: 45 30 331 oder per Mail an: patients@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 tél. : 45 30 331 ou par courriel : 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 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

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 als 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 et psychothérapeute

Luxemburgisch / français

Fondation Cancer

Jeden 2. Montag im Monat von 14-16 Uhr / chaque 2e lundi du mois de 14h à 16h

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 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 parole 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 et psychothérapeute

Français

Fondation Cancer

Les mercredis de 15h à 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 à 11h

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

Sophrologie-Gruppe

Die Sophrologie kann Ihnen helfen, Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden zu verbessern.

Mit Hilfe der Atmung, der Vorstellungskraft, der Reduktion von muskulären Verspannungen kann diese Entspannungstechnik Ihnen helfen, wieder Zugang zum eigenen Körper zu finden, innere Ruhe zu finden und neue Ressourcen aufzubauen.

Kleine Übungen, die Sie zu Hause machen können, zeigen Ihnen, wie Sie den Fokus wieder auf sich richten können und somit die innere Ruhe bewahren.

Groupe de sophrologie

La sophrologie peut vous aider à retrouver un certain équilibre tant physique que psychique. En utilisant la respiration, les tensions musculaires et l'imaginaire, elle a pour objectif de vous aider à reprendre contact avec votre corps, à retrouver un certain calme intérieur et à mobiliser de nouvelles ressources.

A travers de petits exercices à faire à domicile, elle vous apprend à rediriger votre attention sur vous-même et à renforcer ce sentiment d'apaisement.

Manon Kucharczyk, Diplom-Psychologin / psychologue diplômée

Luxemburgisch / français

Fondation Cancer

Mittwochs von 15-16 Uhr 30 bei Bedarf / les mercredis de 15h à 16h30 à déterminer

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 sechs 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.

Martine Risch, Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin
Luxemburgisch
Fondation Cancer
bei Bedarf

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.

Barbara Strehler, 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.

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.

Georgette Wagner, Nordic Walking-Trainerin / entraîneur

Luxemburgisch / Deutsch / français

Kockelscheuer, Treffpunkt Parkplatz / rdv parking

Donnerstags um 14 Uhr / les jeudis à 14h

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.

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.

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.

Sabine Kinzinger, zertifizierte Zumba-Trainerin / entraîneur Zumba

Luxemburgisch / français

Bartringen / Bertrange

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

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

Weitere Angebote
Autres Services

- 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

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

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

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

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

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