



## Begegnungszentrum «Turmhaus»

### Veranstaltungen im Dezember 2022

#### 7. Dezember, Mittwoch

10–13 Uhr: **Brunch**, mit dem «Turmhaus»-Team. Wir bitten um Anmeldung bis 5. Dezember.  
Kosten 15 Franken.

#### 7. Dezember, Mittwoch

14–16 Uhr: **Workshop: Einstieg ins Handlettering**, mit Mirijam Inauen, Gestaltungspädagogin.  
Wir bitten um Anmeldung bis 6. Dezember. Kosten 20 Franken.

#### 14. Dezember, Mittwoch

14–16 Uhr: **Vortrag: Schlafprobleme – Ursachen, Therapien und Selbsthilfe**, mit Dr. med. Bruno Pfammatter, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiter Zentrum für Psychoonkologie und ambulante Onko-Reha der Krebsliga Zürich. Wir bitten um Anmeldung bis 12. Dezember.

#### 21. Dezember, Mittwoch

14–16 Uhr: **Adventsnachmittag**, mit dem «Turmhaus»-Team.  
Wir bitten um Anmeldung bis 19. Dezember.

#### 28. Dezember, Mittwoch

14–16 Uhr: **Kreativ werden mit Schwemmholz**, mit Susan Lütolf, Gestaltungs- und Bewegungstherapeutin.  
Wir bitten um Anmeldung bis 27. Dezember. Kosten 20 Franken.

### Vorschau Januar 2023

#### 4. Januar, Mittwoch

14–16 Uhr, **Neujahrs-Apéro und Zinngiessen Neujahrsguss**, mit dem «Turmhaus» Team.

#### 20. Januar, Freitag

18–19.30 Uhr: **Vortrag: Antihormontherapie**, mit Dr.med. Andreas Müller, Chefarzt Brustzentrum KSW

**Beratungsangebot:** Unsere erfahrenen Onkologie-Pflegefachfrauen beraten Sie bei aktuellen Beschwerden oder Folgeerscheinungen von Therapien. Termine nach Vereinbarung.

#### Weitere Treffen:

Montag–Freitag, 12–13 Uhr **gemeinsame Mittagspause** im «Turmhaus» geniessen.

1. Dezember, 17.30–19.30 Uhr: Treff für Krebsbetroffene von 16 bis 26 Jahre. .

Bei kostenlosen Veranstaltungen freuen wir uns über jeden Beitrag an unseren Unkosten.

**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag, 10–17 Uhr.

**Anmeldungen:** «Turmhaus», Haldenstr. 69, 8400 Winterthur, Tel. 052 214 80 00, turmhaus@krebsligazuerich.ch  
Auf Anfrage sind wir für Ihre Anliegen auch ausserhalb der Öffnungszeiten erreichbar.



## Begegnungszentrum «Wäldli»

### Veranstaltungen im Dezember 2022

#### 1. Dezember, Donnerstag

14–16 Uhr: **Vortrag: Wenn mein Kind an Krebs erkrankt**, mit Karin Wickert, MScN Pflegeexpertin Onkologie, Universitäts-Kinderspital Zürich und eine Vertretung der Stiftung Sonnenschein.

Bitte anmelden bis 30. November.

#### 2. Dezember, Freitag

14–16 Uhr: **Workshop: Kreative Augenblicke**, mit Rendel Arner, Künstlerin.

Bitte anmelden bis 1. Dezember.

#### 5. Dezember, Montag

14–16 Uhr: **Vortrag: Angehörige – ein Spagat zwischen Helfen und eigenen Bedürfnissen**, mit Sandra Furrer, Pflegefachfrau Höfa1 Onkologiepflege und Mitarbeiterin der Krebsliga Zürich.

Bitte anmelden bis 2. Dezember.

#### 8. Dezember, Donnerstag

14–16 Uhr: **Workshop: Das Naturprodukt Tonerde als Gestaltungsmittel**, mit Mira Brand, Kunsttherapeutin i.A. mit Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie. Bitte anmelden bis 5. Dezember.

#### 15. Dezember, Donnerstag

13.30–16.30 Uhr: **Workshop: Selbstliebe – Einführung in die Spiegelarbeit**, mit Lydia Hefti-Selm, Energietherapie, ganzheitliche Beratung. Bitte anmelden bis 14. Dezember.

#### 20. Dezember, Dienstag

14–16 Uhr: **Musik: Harfenklänge**, mit Veronika Ehrensperger, Musikerin und Musiktherapeutin.

Bitte anmelden bis 19. Dezember.

#### 22. Dezember, Donnerstag

10–13 Uhr: **Weihnachtsbrunch**, mit dem «Wäldli»-Team. Kosten 15 Franken.

Bitte anmelden bis 20. Dezember.

### Vorschau Januar 2023

#### 5. Januar, Donnerstag

14–16 Uhr: **Workshop: Resilienz-was uns hilft Krisen zu bewältigen**, mit Nicole Baur, Psychologin MSc, ganzheitliche Beraterin.

#### 19. Januar, Donnerstag

14–16 Uhr: **Vortrag: Was bleibt von mir?** mit Sarah Fasolin, Journalistin/Biografin und Sandra Furrer, Mitarbeiterin „Wäldli“ der Krebsliga Zürich.

**Beratungsangebot:** Unsere erfahrenen Onkologie-Pflegefachfrauen beraten Sie bei aktuellen Beschwerden oder Folgeerscheinungen von Therapien. Termine nach Vereinbarung.

#### Weitere Treffen:

- Dienstag, 6. und 13. Dezember, 17–18.30 Uhr **Zündstoff für die geistige Fitness**. Kosten 20 Franken
- Mittwoch, 14. Dezember, 13.30 –16.30 Uhr **Freude am Sticken: Stickbilder aus Fotos**. Kosten 22 Franken
- Donnerstag, 29. Dezember, 14 –16 Uhr **Spielnachmittag**.

Bei kostenlosen Veranstaltungen freuen wir uns über jeden Beitrag an unseren Unkosten.

**Öffnungszeiten:** Montag–Freitag, 9–17 Uhr.

**Anmeldungen:** «Wäldli», Freiestrasse 65, 8032 Zürich, Tel. 044 388 55 33, waeldli@krebsligazuerich.ch  
Auf Anfrage sind wir für Ihre Anliegen auch ausserhalb der Öffnungszeiten erreichbar.