



Veranstaltungen im Dezember 2025

Begegnungszentrum «Turmhaus»

1., 8., 15. und 22. Dezember, Montag

13.00h - 14.30h: **Kursreihe – Nordic Walking**

mit Sonja Kaiser, dipl. Sportpädagogin, dipl. Sportwissenschaftlerin, Sporttherapeutin bei der Krebsliga Zürich
Anmeldung bis 28. November. Kosten 20 Franken pro Nachmittag.

1. Dezember, Montag

18.00h - 20.00h: **Treffen - Für Angehörige von Menschen mit Krebs**

mit Sandra Furrer, Pflegefachfrau, Onkologiepflege, CAS IPC, Mitarbeiterin Krebsliga Zürich
Anmeldung bis 28. November

2. Dezember, Dienstag

14.00h - 16.00h: **Workshop – Winter-Floristik**

mit Monika Stähli, Floristin
Anmeldung bis 1. Dezember. Kosten 30 Franken.

2. Dezember, Dienstag

18.00h - 19.30h: **Vortrag – Sexualität und Intimität nach Krebs**

mit Stefan Mamié, Psychoonkologischer Psychotherapeut SGPO, zertifizierter Psycho-Sexologe (ESSM). Onko-sexologische Spezialsprechstunde im KSW. Anmeldung bis 28. November. Kosten 20 Franken

3. Dezember, Mittwoch

10.00h - 13.00h: **Brunch mit dem «Turmhaus»-Team**

Anmeldung 17. November - 1. Dezember. Kosten 15 Franken.

10. Dezember, Mittwoch

14.00h - 16.00h: **Workshop – Einstieg ins Handlettering**

mit Mirjam Inauen, Gestaltungspädagogin
Anmeldung bis 9. Dezember. Kosten 20 Franken plus Materialkosten von 2-5 Franken.

17. Dezember, Mittwoch

14.00h - 16.00h: **Adventsnachmittag**

mit dem «Turmhaus»-Team
Anmeldung bis 15. Dezember

Vorschau Januar 2026

21. Januar 2026

14.00h – 16.00h: **Fatigue im Alltag – ein Austausch**

Mit Michéle Künzle, Pflegefachfrau HF, Psychoonkologische Beraterin SGPO

Selbsthilfegruppen:

Laufende Gruppen, Anmeldung und weitere Infos unter: krebsligazuerich.ch/selbsthilfegruppen



Anmeldungen: Telefonisch unter 052 214 80 00 oder per E-Mail an turmhaus@krebsligazuerich.ch
Bei kostenlosen Veranstaltungen freuen wir uns über jeden Beitrag zur Deckung unserer Kosten.
Begegnungszentren: Alle Infos finden Sie unter: krebsligazuerich.ch/begegnungszentren



Veranstaltungen im Dezember 2025

Begegnungszentrum «Wäldli»

3. Dezember, Mittwoch

17.00h - 18.00h: **Treffen - Prostata-Café**, mit Pia Albin, Pflegeexpertin Urologie, USZ Ohne Anmeldung

4. Dezember, Donnerstag

14.00h - 16.00h: **Kursreihe - Qigong - Meditation in Bewegung**

Mit Daniela Nea Cho Hauri, Taiji und Qigong Lehrerin. Anmeldung bis 3. Dezember. Kosten 20 Franken.

4. Dezember, Donnerstag

17.30h - 20.00h: **Treffen - Junge Krebsbetroffene**, mit Michèle Künzle, Pflegefachfrau HF, Psychoonkologische Beraterin SGPO. Anmeldung bis 3. Dezember.

9. Dezember, Dienstag

18.00h - 19.30h: **Vortrag – Moderne Radiotherapie im Fokus: wenn Strahlen Krebs bekämpfen**, mit PD Dr. Dr. med. Kathrin Zaugg, Chefärztin Klinik Radioonkologie, Stadtspital Triemli Zürich. Anmeldung bis 5. Dezember.

10. Dezember, Mittwoch

14.00h - 16.00h: **Fatigue im Alltag – ein Austausch**, mit Antje Mirwald, Dipl. Pflegefachfrau, Höfa1 in Onkologiepflege. Anmeldung bis 9. Dezember.

11. Dezember, Donnerstag

14.00h - 16.00h: **Gemeinsames backen und gemütliches Zusammensein am Adventsnachmittag**, mit dem «Wäldli»-Team. Anmeldung bis 9. Dezember.

18. Dezember, Donnerstag

10.00h - 13.00h: **Weihnachtlicher Brunch** mit dem «Wäldli»-Team. Anmeldung bis 16. Dezember. Kosten 15 Franken.

30. Dezember, Dienstag

14.00h - 16.00h: **Spielnachmittag - Brändy Dog**, mit dem «Wäldli»-Team. Anmeldung bis 29. Dezember.

Vorschau Januar 2026

8. und 15. Januar, Donnerstag

14.00h - 16.00h: **Kursreihe - Qigong - Meditation in Bewegung**

Mit Daniela Nea Cho Hauri, Taiji und Qigong Lehrerin

16. Januar, Freitag

14.00h - 16.00h: **Workshop – Look good feel better**, mit dem Team von «look good feel better», engagiert für Ihr Wohlbefinden. Anmeldung über www.lgfb.ch/workshops

Selbsthilfegruppen:

Laufende Gruppen, Anmeldung und weitere Infos unter: krebsligazuerich.ch/selbsthilfegruppen



Anmeldungen: Telefonisch unter 044 388 55 33 oder per E-Mail an waeldli@krebsligazuerich.ch
Bei kostenlosen Veranstaltungen freuen wir uns über jeden Beitrag zur Deckung unserer Kosten.

Begegnungszentren: Alle Infos finden Sie unter: krebsligazuerich.ch/begegnungszentren