



Veranstaltungen im Januar 2026

Begegnungszentrum «Turmhaus»

6. Januar, Dienstag

14 – 16h: **Neujahrs-Apéro**, mit dem Turmhaus-Team.

Anmeldung bis 5. Januar.

7. Januar, Mittwoch

10 - 13h: **Brunch** mit dem «Turmhaus»-Team.

Anmeldung 15. Dez. bis 6. Januar. Kosten 20 Franken.

8. Januar, Donnerstag

17.30 – 20h: **Treffen: Junge Krebsbetroffene**, mit Michèle Künzle und Katrin Marti, Mitarbeiterinnen

Begegnungszentren der Krebsliga Zürich.

Anmeldung bis 7. Januar.

14. Januar, Mittwoch

14 - 16h: **Workshop – Bauchtanz**, mit Bauchtanzlehrerin Pascale Hauser.

Anmeldung bis 12. Januar.

15. Januar, Donnerstag

18 - 19.30h: **Vortrag – Lebensspiegel**: Unter fachkundiger Begleitung blicken Betroffene zurück und würdigen damit ihre eigene Lebensgeschichte, mit Markus Eberhard, Projektleiter Lebensspiegel der Andreas Weber Stiftung.

Anmeldung bis 14. Januar.

21. Januar, Mittwoch

14 - 16h: **Fatigue im Alltag – ein Austausch**, mit Michèle Künzle, Pflegefachfrau HF, Psychoonkologische Beraterin SGPO.

Anmeldung bis 20. Januar.

23. Januar, Freitag

14 - 16h: **Workshop - Look good feel better**

mit dem Team von «look good feel better», engagiert für Ihr Wohlbefinden.

Anmeldung bis 20. Januar über www.lgfb.ch/workshops

30. Januar, Freitag

14 - 16h: **Workshop – Line Dance**, mit Mariella Schellenberg, Tanzlehrerin, Inhaberin Tanzschule Line dance by Marielle.

Anmeldung bis 28. Januar.

Vorschau Februar 2026

24. Februar, Dienstag

14-16h **Vortrag Fatigue**, mit Michèle Künzle, Psychoonkologische Beraterin SGPO

Anmeldung bis 20. Februar.

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 Januar 2026

Begegnungszentrum «Wäldli»

5. Januar, Montag

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

mit Sandra Furrer, Pflegefachfrau, Onkologiepflege, CAS IPC, Mitarbeiterin Krebsliga Zürich. Anmeldung bis 2. Januar

7. Januar, Mittwoch

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

8. und 15. Januar, Donnerstag

14.00h - 16.00h: **Kursreihe - Qigong - Mediation in Bewegung**, mit Daniela Nea Cho Hauri, Taiji und Qigong

Lehrerin. Anmeldung bis jeweils zum Vortag.

13. Januar, Dienstag

18.00h - 19.30h: **Vortrag - Lungenkrebs**, mit Dr. med. Stephan Wieser, FMH-Pneumologie und Allg. Innere Medizin, Lungen-Klinik Bethanien, Zürich. Anmeldung bis 9. Januar

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 bis 12. Januar über www.lgfb.ch/workshops

22. Januar, Donnerstag

14.00h - 16.00h: **Workshop - Der Weg zu einer Patientenverfügung**, mit Sandra Furrer, ACP-Beraterin der Krebsliga Zürich. Anmeldung bis 21. Januar.

22. Januar, Donnerstag

13.00h - 15.00h: **Sozialberatung im Wäldli**, mit «Persönliche Beratung und Unterstützung» der Krebsliga Zürich. Keine Anmeldung nötig.

26. Januar, Montag

11.00h - 13.00h: **Gemeinsam genussvoll Essen**, mit Farnaz Ghaffarie, dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin SVDE. Anmeldung bis 22. Januar. Kosten: AHV/IV 32 Franken / Regulär: 42 Franken.

29. Januar, Donnerstag

10.00h - 13.00h: **Brunch mit dem «Wäldli»-Team**. Anmeldung bis 27. Januar. Kosten 20 Franken.

Vorschau Februar 2026

3. Februar, Dienstag

18.00h - 19.30h: **Vortrag – Ernährung bei Krebs – auf was ist zu achten?**

Mit Farnaz Ghaffarie, dipl. Oecotrophologin, Ernährungsberaterin SVDE

5. Februar, Donnerstag

14.30h - 16.30h: **Workshop – Entspannung im Atemfluss**, mit Natalie Boehler, dipl. Yogalehrerin.

Selbsthilfegruppen:

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



Anmeldungen: Telefonisch unter 044 388 55 33 oder per E-Mail an waelddi@krebsligazuerich.ch

Bei kostenlosen Veranstaltungen freuen wir uns über jeden Beitrag zur Deckung unserer Kosten.

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