



## 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](http://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](http://krebsligazuerich.ch/selbsthilfegruppen)



**Anmeldungen:** Telefonisch unter 052 214 80 00 oder per E-Mail an [turmhaus@krebsligazuerich.ch](mailto: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](http://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 - Meditation 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](http://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](http://krebsligazuerich.ch/selbsthilfegruppen)



**Anmeldungen:** Telefonisch unter 044 388 55 33 oder per E-Mail an [waeldli@krebsligazuerich.ch](mailto: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](http://krebsligazuerich.ch/begegnungszentren)