



# TAG DER OFFENEN TÜR

Mittwoch, 8. Juni 2022, 10–19 Uhr

In und um das neue Begegnungszentrum «Wäldli»  
Freiestrasse 65, 8032 Zürich

Mit Kurzreferaten, Schnupperkursen, Tipps zu  
Sonnenschutz & Ernährung und einem bunten  
Rahmenprogramm für Gross & Klein.



krebsliga zürich



## KURZREFERATE

Im Kreativraum des «Wäldli», je 20 Minuten

### **Krebsliga Zürich: Ihre Drehscheibe für Krebsthemen**

**10 | 13 | 16 Uhr:** Wissenswertes rund um die Angebote der Krebsliga Zürich

### **Erschöpft und kraftlos: So nehmen Sie Ihr Leben wieder in die Hand**

(Exhausted and powerless: How to take control of your life again.)

**10.30 (deutsch) | 13.30 Uhr (englisch):** Stärkung durch ambulante Onko-Reha und psychoonkologische Begleitung

### **Bitte entlasten: Mehr Zeit für Sie und Ihre Liebsten**

**11 | 14 Uhr:** Unterstützung bei Familien-, Sozialversicherungs- und Arbeitsrechtsfragen

### **Diagnose Krebs: So können Sie als Nahestehende mit der Situation umgehen**

**11.30 | 14.30 Uhr:** Über die Belastung von Angehörigen und Freunden Krebsbetroffener und das Achten ihrer Bedürfnisse

### **Plötzlich urteilsunfähig: So sorgen Sie selbstbestimmt vor**

**12 | 15 Uhr:** Informationen rund um Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

## SCHNUPPERKURSE

Im Gartenzimmer, je 30 Minuten, keine Vorkenntnisse und kein Sportoutfit nötig

**11.30 Uhr, Entspannung mit Yoga**

**14 Uhr, Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

**15 Uhr, Kraft und Ausdauer**

**16 Uhr, Bewegung und Atmung**



## RAHMENPROGRAMM FÜR KLEIN UND GROSS

- › Rezeptideen und Snacks vom Krebsliga-Ernährungsbus-Team
- › Tipps zum Sonnenschutz beim «Ja nicht rot werden»-Stand mit UV-Kamera
- › Gewinne an unserem Tischglücksrad
- › Clown Ron Dideldum mit Ballonfiguren (ab 13 Uhr) und Zaubersession (um 16.30 Uhr)



**Wir freuen uns auf Sie!**

Besuchen Sie uns ganz ungezwungen ohne Anmeldung.

[www.krebsligazuerich.ch/willkommen](http://www.krebsligazuerich.ch/willkommen)