

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Freundinnen von TAVOLA ROSA BASEL



Umarm sie, sag was de dänggsch  
Alles OK, jede Daag isch e Gschänk  
Umarm sie, sag was de dänggsch  
Alles OK, jede Daag isch e Gschänk  
Kum umarm sie  
Kum sag was de dänggsch  
Alles OK, jede Daag isch e Gschänk  
*Brandhård «Umarm sie»*

Wir freuen uns, euch unseren fünften Jahresrückblick zu senden.

Eure Vorstandsfrauen

Angela Muñiz  
Anita Antonietti  
Barbara Halusa  
Beatrice Mundschin  
Barbara Kundert

## Der Verein

Tavola Rosa Basel wurde im November 2019 für Frauen mit Brustkrebs gegründet. Der Verein bestand zu Beginn aus lediglich fünf Vorstandsmitgliedern. Heute zählen wir 90 Mitglieder. Viele der betroffenen Frauen nutzen regelmässig unsere Angebote.

### Ein Engagement von Betroffenen für Betroffene.

Wichtig ist uns das Auffangen und die Unterstützung, wenn es heisst: „Sie haben Brustkrebs“. Denn eine solche Diagnose verbindet.

Unser Netzwerk ermöglicht einen regen Austausch mit anderen Betroffenen, ganz im Sinne von „Hilfe zur Selbsthilfe“, und fördert das Gefühl des Verstandenwerdens.

Wir bieten unterschiedliche Aktivitäten, um zusammenzukommen und so gemeinsam der drohenden Isolation durch die Krankheit vorzugreifen.

Wir arbeiten für mehr Sichtbarkeit und Enttabuisierung und möchten mehr Aufmerksamkeit erlangen für das Thema «ein Leben mit Brustkrebs», weshalb wir versuchen, an fachspezifischen Informationsveranstaltungen vor Ort zu sein.

Alle Vorstandsmitglieder engagieren sich aus Überzeugung und ehrenamtlich.

## Unsere Aktivitäten

### TAVOLA ROSA MEETS - Stammtische

- TAVOLA ROSA „YOUNG“
- TAVOLA ROSA Gruppen Barbara & Regina
- TAVOLA ROSA „The Circle“

Unsere 4 „Stammtische“ finden monatlich statt – manchmal drinnen in einem Café, manchmal draussen bei einem Spaziergang. Die meisten Teilnehmerinnen sind noch in Therapie, bei einigen liegt die Akutphase schon einige Zeit zurück.

Alle Gruppen bieten eine Plattform zum Austauschen, Zuhören und Erzählen. So können wertvolle Begegnungen entstehen, mitunter sogar Freundschaften.

TAVOLA ROSA „The Circle“ hat sich sehr gut etabliert und wird seitdem mit viel Engagement, eigener Erfahrung und Fachwissen von Alessandra geführt.

Die Gruppen TAVOLA ROSA „B“ und „Young“ werden weiterhin und mit viel Empathie und persönlichem Engagement von Barbara geleitet.

Die Gruppe „R“ wurde bis zum Spätsommer mit viel Freude von Regina geleitet. Leider ist es ihr nicht mehr möglich, weiterzumachen, weshalb die Stammtische der Gruppen „B“ und „R“ bis auf weiteres zusammen stattfinden.

### TAVOLA ROSA MOVES – Bewegung steigert das Wohlbefinden

#### LA-MIT – Unser „Haus-Lauf“ wird jedes Jahr grösser

2022 erstmals durchgeführt - ohne Startgeld und ohne Zeitmessung - durften wir dieses Jahr bereits um die 30 Teilnehmende zählen, die begeistert mitgewalked oder mitgejogged sind. Die Route führte vom St. Jakob die Birs abwärts zum Birschöpfli, wo wir zum Abschluss mit einem grosszügigen orientalischen Brunch vom Restaurant du Coeur empfangen wurden.



Mit dem Team TAVOLA ROSA am **BASLER FRAUENLAUF-**  
weil wir alle ein wenig Siegerinnen sind

Bereits zum 5. Mal waren wir mit einem TAVOLA ROSA Team, bestehend aus 15 Teilnehmerinnen und Helferinnen, beim Rennen und mit eigenem Stand und unserem Zelt am Marktplatz vertreten.

TAVOLA ROSA BASEL war gut sichtbar und konnte vielen Läuferinnen und Interessentinnen Informationsmaterial abgeben oder sie im persönlichen Gespräch über unsere Initiative und Angebote aufklären.



Mit dem Team TAVOLA ROSA am **BASLER RHEINSCHWIMMEN**

Diese Aktivität wurde von Priscilla organisiert. Auch hier waren wir sichtbar: am und im Rhein. Danach gab es ein schönes Picknick in Priscillas Garten...



und es wurde sogar gerudert: **RAMER EN ROSE**

Rudern gibt Kraft und Energie. Das Programm «Ramer en rose» richtet sich an Frauen, die sich noch in Behandlung befinden wegen einer Brustkrebserkrankung, wie auch an Frauen, die den Behandlungsprozess bereits abgeschlossen haben. Das Training bietet Unterstützung bei der Wiederaufnahme körperlicher Aktivität. Es geht darum, Kraft und Ausdauer zu gewinnen sowie neue motorische Fähigkeiten zu erwerben. Der Nutzen von körperlicher Aktivität im Kampf gegen die Nebenwirkungen der Behandlung und das Risiko eines Krebsrückfalls ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.



## TAVOLA ROSA WORKSHOPS

– in vertrautem Rahmen: Praktisch und interaktiv

### TÖPFERN

Bereits zur Tradition geworden, durften wieder – unter Anleitung von Wolf – in seinem und Dagmars wunderschönen Garten töpfeln.

Raku – deutsch: „Freude“ – ist eine japanische Brennmethode aus dem 16. Jh.

Raku oder „Freude“ - ein Gefühl, das uns diese zwei Tage intensiv begleitet hat.

Gestalten mit Ton. Ein Workshop (2 Tage) von, mit und bei Dagmar und Wolf. Die wiederholenden Bewegungen des Formens und Glättens des Tons tragen zu einem meditativen Rhythmus bei, der Entspannung und geistige Klarheit fördert. Während wir uns in den kreativen Prozess vertieften, haben wir ein Gefühl der Ruhe und Präsenz im Moment erlebt. Ein grosser Dank geht an Dagmar und Wolf, die uns äusserst herzlich und kompetent durch diese neue Welt geführt haben.



### MODERNES HANDLESEN – Einführung von Ilona

Ilona führte uns in die Kunst des Handlesens ein. Anhand kleiner Linien Richtung Finger lernten wir erkennen, was unsere Begabungen und Stärken sind.



## PASTA – nicht nur Spaghetti

Christoph vom Home Bistro hat uns gezeigt, wie es geht: wir haben gekocht und genossen



## DAS RECHT VERGESSEN ZU WERDEN

Beat Hess von der Schliefbach GmbH hat uns «versicherungstechnisch» darüber aufgeklärt, welche Bedeutung eine Krebserkrankung im Versicherungsdschungel hat und uns vor Augen geführt, dass eine Krebserkrankung – in diesem Fall leider - nie vergessen geht / immer Thema bleibt.

## DER ETWAS ANDERE ADVENTSKRANZ – von Marion

Der positive Effekt beim Basteln lässt sich steigern, wenn du einer „Bastel-Gruppe“ beitretest. Du bist dann nicht nur auf deine kreative Aufgabe konzentriert, sondern teilst sie gleich noch mit anderen. Du kannst dich dabei unterhalten, neue Bekanntschaften schließen und neue Techniken lernen. Das alles freut deine Psyche. Marion gibt regelmässig Kurse und bringt dabei ihre Erfahrung und Leidenschaft mit ein.

## TAVOLA ROSA GEMEINSAM STATT EINSAM

### STRICK TAVOLA und STRICK KINO



Jeden Samstag treffen wir uns zum Reden, Stricken, Häkeln. Zu dritt haben wir angefangen, nun sind wir bereits 10 und es besuchen uns immer wieder Interessierte und Neugierige:

«was isch das für e Club?»



und wir waren auch gemeinsam im Strick Kino:



## SOMMERPICKNICK – was macht uns schon das bisschen Regen...

in Dagmar und Wolfs Garten fand unser diesjähriges (und hoffentlich viele weitere) Picknick statt. Es war geprägt von guter Laune und viel Freude an den Wiedersehen.



## HERZKISSEN

Viele von uns hatten im Spital ein Herzkissen bekommen. Wir haben die fleissigen Frauen, die diese Kissen unentgeltlich herstellen, besucht, haben ihnen unseren Verein vorgestellt und sie hoffentlich spüren lassen, wie dankbar wir dafür waren und sind.



## ADVÄNTSGASS

Die Gesichter sprechen für sich ...



## WEIHNACHTSBRUNCH

Restaurant Bloomell Sissach

Mit euch zusammen das für viele unglaublich harte Jahr ausklingen zu lassen, gemeinsam zu feiern und darauf zu hoffen, dass das kommende Jahr Besserung bringen wird, war etwas ganz Besonderes für mich. Unsere diesjährige Weihnachtskarte wurde von Maren kreiert und von euch für euch mit lieben Worten und Wünschen gefüllt.





## Mitgliederversammlung 2025

Wir danken Daniela und Ruffi für das Organisieren und ihrer Clique "Die Versoffene Deecht" für die Gastrfreundschaft in ihrem schönen Keller

## Mitgliederversammlung 2026

Die nächste Mitgliederversammlung findet am 9. Februar um 18 Uhr bei memox, Bankverein statt.

## Blogs

Seit 2022 wird bei TAVOLA ROSA „gebloggt“. Ein grosser Dank geht an die bewundernswerte Arbeit unserer Bloggerinnen. Sie haben auch im zu Ende gehenden Jahr ihre sehr persönlichen Erfahrungen, Ängste und Freuden mit uns geteilt.

Blogbeiträge 2025:

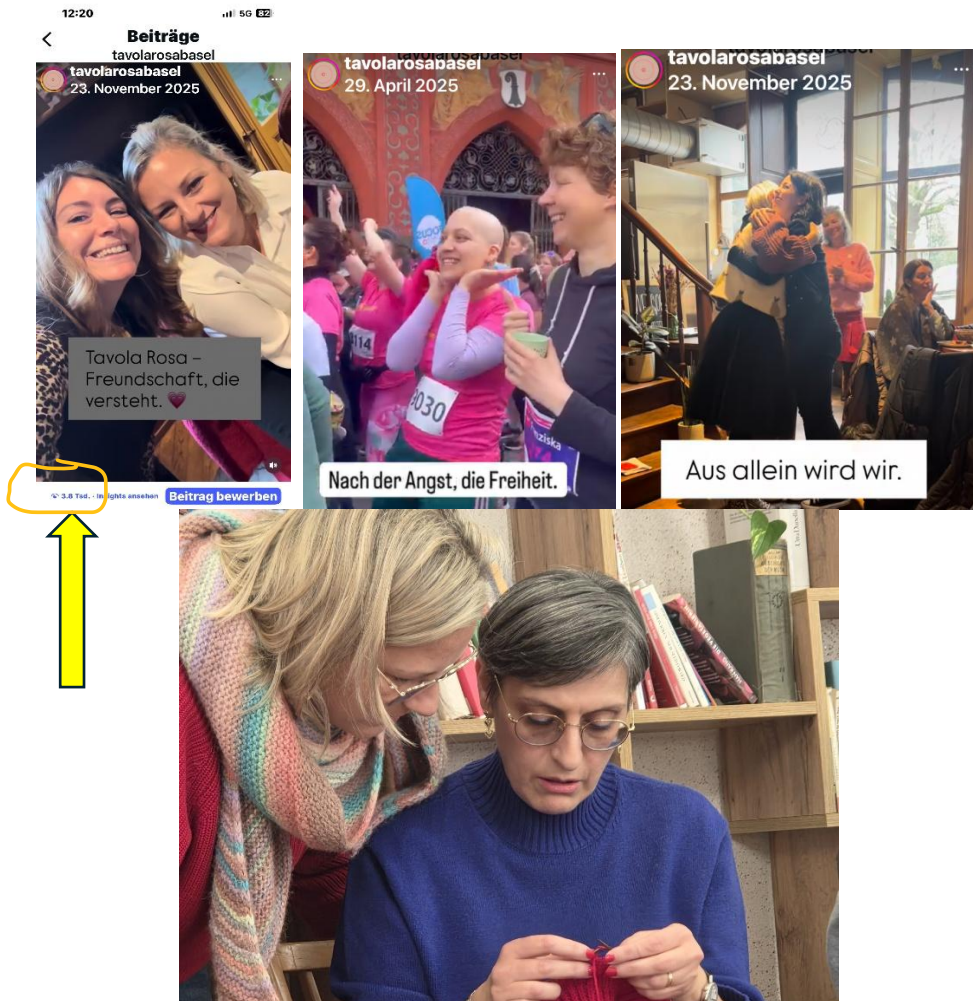
- Wir durften von Verena Abschied nehmen
- Mein Weg zu TAVOLA ROSA BASEL
- Wie durch eine Glastür
- Sichtbar. Strahlend. Schön

Nachzulesen auf unserer Webseite unter  
TAVOLA ROSA BLOG

## DANK

Ohne die Unterstützung unserer Mitglieder, unserer Spendenden und unserer Vorstandsfrauen könnte unser Verein in dieser Form nicht existieren. Ich möchte allen herzlich dafür danken und einen besonderen Dank aussprechen an **Stefania Giuffrida**, der wir unsere tollen Posts in den sozialen Medien sowie die unermüdliche Bearbeitung der Webseite verdanken. Ein grosser Dank geht unter anderem auch an **Priscilla Martin** für ihre Initiative und Durchführung von Aktivitäten und **Pina Furler** für das Teilen ihrer Strickkünste.

Einige von Stefanias Posts:



Ein weiterer Dank geht wieder an **Lena Lüem**. Sie hat das Layout für den La-Mit produziert und die TAVOLA ROSA Cookies gebacken. An die **Haarwerkstatt Basel**, die uns jedes Jahr einen Teil der Einnahmen ihrer Oktoberverkäufe spendet.



haarwerkstatt-basel.ch

## Bestehende Partnerschaften

Das [Restaurant 1777](#) und [das Tibits](#) werden unsere Stammtische auch im neuen Jahr kulinarisch bereichern, wofür wir sehr dankbar sind, genauso wie für die Partnerschaft mit [Nanas Lunchbox](#), dank der wir Familien in schwierigen Zeiten mit einem feinen Familienessen einen Moment der Normalität schenken können. Wir hoffen, dass mit dem Lunchpaket ihre Sorgen für einen Augenblick in den Hintergrund rücken.

[1777.ch](#)

[Tibits.ch](#)

[nanas-lunchbox.ch](#)

Eure Expertise, eure grosszügigen Spenden und euer Vertrauen in unsere Arbeit sind die Grundlagen für das Bestehen und die Weiterentwicklung von TAVOLA ROSA BASEL.

Dafür herzlichen Dank!

Wir starten auch diesmal mit einem Tisch voller Ideen ins neue Jahr.



*N.B. das bin nicht ich*

Herzlich eure, Barbara

Präsidentin, Reinach, 9.1.2026