

TAVOLA ROSA

JAHRESBERICHT 2023

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und
Freundinnen von TAVOLA ROSA BASEL

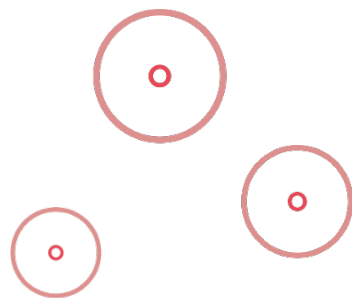
«Im Grunde sind es die Verbindungen mit
Menschen,
die dem Leben seinen Wert geben!»

Wilhelm von Humboldt (1767-1835)

Wir freuen uns, euch unseren dritten Jahres-
rückblick vorzulegen.

Eure Vorstandsfrauen

Barbara Kundert
Angela Muñoz
Anita Antonietti
Barbara Halusa
Beatrice Mundschin



S. 1	Verein
S. 2	Stammtische
S. 2	Veranstaltungen
S. 6	Blogs
S. 6	Auszeichnung
S. 7	Weiteres
S. 8	Dank

Der Verein

Dieser wurde im November 2019 für Frauen mit Brustkrebs gegründet. Der Verein bestand zu Beginn aus lediglich fünf Vorstandsmitgliedern. Heute zählen wir 80 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 Verstanden-Werdens.

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

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

Alle Vorstandsmitglieder engagieren sich aus Überzeugung und ehrenamtlich.

Stammtische – TAVOLA ROSA MEETS

- TAVOLA ROSA „YOUNG“
- TAVOLA ROSA WALKS

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

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

Im letzten Jahr wurden diese Gruppen so rege besucht, dass wir – um die Qualität und Intimität dieser Treffen zu erhalten – eine zusätzliche Gruppe geplant haben.

Neu wird Regina, die bereits seit Beginn Mitglied und Teilnehmerin ist, unseren dritten Stammtisch moderieren.

Veranstaltungen

Ravioli und Pasta Kochkurs mit
gemeinsamem Essen in der Markthalle

Dank professioneller Anleitung vom Team Isula konnten wir in die Welt des Pasta-Machens eintauchen. Wir haben gelernt, wie man knetet, faltet und füllt, und dabei sind köstliche Ravioli entstanden, welche wir anschliessend gemeinsam genossen haben.

www.isula.ch



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

2022 erstmals durchgeführt – ohne Startgeld und ohne Zeitmessung, durften wir dieses Jahr bereits ca. 20 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 Umtrunk von unseren Helferinnen empfangen wurden



Basler Frauenlauf – Let's run, let's walk Team TAVOLA ROSA!

Bereits zum 3. Mal waren wir mit einem TAVOLA ROSA Team, bestehend aus 10 Teilnehmerinnen und Helferinnen, beim Rennen sowie einem eigenen Stand und neuem 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.

meinfrauenlauf.ch



Städtetrip Schaffhausen «Lappi tue d'Auge uf»

Daniela, eine unserer langjährigen Teilnehmerinnen, organisierte für eine 10-er Gruppe einen schönen Ausflug in ihre Heimatstadt inkl. Städtetour. Bei sonnigem Wetter und ausgelassenem Beisammensein verbrachten die Teilnehmerinnen einen lehrreichen Tag, abseits vom Krebsalltag.



BRA-DAY - Informationsveranstaltung für Brustwiederherstellung nach Brustkrebs

Auch in diesem Jahr waren wir beim «BRA-DAY» im Hotel Odelia in Basel mit einem Tisch vertreten. Bei der Podiumsdiskussion konnte ich als Vertreterin einer Patientinengruppe, für die Bedeutung der Selbsthilfe auf dem Weg zur eigenen Gesundheitskompetenz aufmerksam machen.

*BREAST RECONSTRUCTION AWARENESS DAY, die Informationsveranstaltung vom Universitätsspital Basel zur Wiederherstellung der Brust nach Brustkrebs
www.braday.ch





«YOUNGS»-Wanderungen

Bewegung steigert nicht nur unser Wohlbefinden, sondern hat auch in präventiver Hinsicht einen positiven Effekt

Dank der Initiative und Organisation von Mirjam, einem weiteren langjährigen Mitglied, sind ihre Wanderungen perfekt organisiert, sehr beliebt und eine willkommene Abwechslung.

DECO-Workshops by 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.

Einige unserer Advents-Kreationen:



Sommer-Picknick

Ein Sommertag wie im Bilderbuch: 30 Mitglieder mit ihren Familien und Freunden bei einem wunderbaren Picknick auf dem Bruderholz.

Danke an Isula für das leckere Catering.

isula.ch



Tavola Rosa Öl Workshop

Abschluss

AROMA-Workshops by Camille Dinkel

Camille, Aromatherapeutin, entführte uns gekonnt in die Welt der ätherischen Öle. Sie liess uns regelrecht eintauchen und so konnten wir uns gleich selbst von deren Wirkung überzeugen.

Liess gerne auch den [Blogbeitrag](#) eines Mitglieds dazu.



Kraft der Natur
Aromen und ihre Wirkung

Haus der
Krebsliga
Petersplatz 12

28.11.2023
17-19 Uhr

Kosten
10.-



TAVOLA ROSA X-MAS

Das diesjährige Weihnachtsessen fand im Rostigen Anker statt. Mit einer stimmungsvollen Weihnachtsgeschichte und feinem Essen verbrachten wir 30 Frauen einen schönen Abend und somit eine wunderbare Abschlussveranstaltung 2023.

rostigeranker.ch



Blogs

Seit 2022 wird bei TAVOLA ROSA „gebloggt“ – Einen ganz grossen Dank an die bewundernswerte Arbeit unserer Bloggerinnen Karin, Melanie, Mella und Nina. Sie haben ihre sehr persönlichen Erfahrungen, Ängste und Freuden mit uns geteilt.

Blogbeiträge 2023:

- Mit Alexa zum RAV
- Tango Tango
- Aromatherapie
- Weihnachtsgeschichte

Nachzulesen auf unserer Webseite unter

[TAVOLA ROSA BLOG](#)



Auszeichnung



Freiwilligenpreis Baselland 2023 – unser aller Engagement erhält eine grosse Anerkennung der Öffentlichkeit.

Freudig und stolz durften wir am 5. Dezember von Regierungsrätin Kathrin Schweizer im Namen des gesamten Regierungsrats Basel-Landschaft den Freiwilligenpreis im Sozialbereich 2023 entgegennehmen.

Das mit CHF 8000.- dotierte Preisgeld bietet unserem Verein neue Möglichkeiten.

Hierbei ist es unser Anliegen, dass nebst einer Investition in unsere Sichtbarkeit insbesondere unsere Mitglieder direkt davon profitieren können.

Näheres zum Baselbieter Preis für Freiwilligenarbeit 2023 in der [Medienmitteilung](#) des Kantons BL sowie unter [benevol.ch](#).

Ausserdem hat Bajour am 11. Dezember in [BASLER*IN des Tages](#) auf den Preis aufmerksam gemacht.

Weiteres...

Mitgliederversammlung

Für diese wurden wir ins stilvolle Restaurant i favoriti im Modehaus Grieder Basel eingeladen, wo wir exklusiv tagen durften und im Anschluss mit einem wunderbaren und äusserst grosszügigen Apéro verwöhnt wurden.

An dieser Stelle nochmals ein grosses Dankeschön an Ricardo Scarpellino und sein Team.

ifavoriti.ch



Einladung zu Kaffee und Kuchen

Erneut wurden wir von i favoriti, diesmal im caffè by grieder, willkommen geheissen und verköstigt. Grazie!

Noch immer wird Tango getanzt...

Auch in diesem Jahr ging der Kurs bei Oxana und Sia weiter.

Denn Tanzen macht den Kopf frei und kann das Wohlbefinden und Selbstvertrauen von Krebspatienten stärken.

tango-mariposa.com

Auch beim diesjährigen **Sommerfest der Krebsliga** waren wir mit dabei.

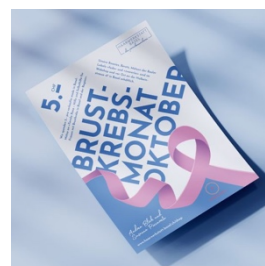
[Krebsliga beider Basel](#)

Spendenaktion zu Gunsten TAVOLA ROSA BASEL

Im Rahmen des Brustkrebsmonats Oktober hatte sich die Haarwerkstatt Basel was Tolles einfallen lassen und unterstützte so unseren Verein.

Nochmals herzlichen Dank für eure Initiative und grosszügige Geste.

haarwerkstatt-basel.ch



Vorstandstreffen

Ende Jahr trafen sich die Vorstandsfrauen für einen gemeinsamen Rückblick sowie einen Ausblick ins Vereinsjahr 2024. Ideen und Motivation sind genügend vorhanden, erste Pläne wurden bereits in die Wege geleitet. Hier ein kleiner Vorgeschmack:

Neue & bestehende Partnerschaften ab 2024

Für das neue Jahr dürfen wir uns auf Unterstützung durch das Restaurant 1777 und das Tibits freuen, die künftig unsere MEETS-Stammtische kulinarisch ausstatten werden. So ist es vorerst möglich, dass unsere Frauen sich auch finanziell entspannt zurücklehnen können, da dies künftig in Kooperation mit den Lokalen durch TAVOLA ROSA BASEL offeriert werden kann.

1777.ch

Tibits.ch

Zur Überarbeitung und künftigen Pflege der Webseite tavola-rosa.ch dürfen wir wieder aufs BÜRO SPRENG zählen. Dank einer guten Offerte lässt sich dieser Part zur Entlastung nun vorerst ausgliedern und professionalisieren.

buerosprenng.ch

TAVOLA ROSA BASEL dankt...

Es ist immer wieder wunderbar zu sehen und zu spüren, wieviel Motivation und Energie plötzlich entsteht, wenn man etwas gemeinsam unternimmt.

Ich möchte mit einem persönlichen Dank an euch Mitglieder, Helfende und Sponsoren sowie an meine engagierten Vorstandskolleginnen schliessen.

Ein besonderer Dank geht dieses Jahr an:

Nina, die das ganze Jahr unsere Webseite „gefüttert“ hat.

Stefania, die unsere Social Media Aktionen zu professionellen TAVOLA ROSA BASEL Auftritten gemacht hat.

Regina, die sich mutig bereit erklärt hat, unseren dritten Stammtisch zu moderieren.

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...

„I have made a long voyage
and have been to a strange country,
I have seen darkness very close, ...

...but I never had to
feel alone.“

Thomas Wolfe (1938)
zitiert und ergänzt von mir (2020)



Barbara Kundert
Initiantin und Präsidentin

TAVOLA ROSA BASEL
Bruderholzstrasse 26
4153 Reinach
info@tavola-rosa.ch