



## Zufrieden und aktiv trotz chronischer Krankheit

### Kursausschreibung

Haben Sie eine chronische Erkrankung, z.B. der Lungen- und Atemwege, Rheuma oder Diabetes? Wollen Sie trotz Schmerzen und Schwierigkeiten aktiv bleiben und am Leben teilhaben? In diesem Kurs erhalten Sie während vier Nachmittagen Informationen und Tipps zu Themen wie

- Umgang mit Schmerz, Müdigkeit und Erschöpfung
- Körperliche Aktivität und Ernährung
- Zusammenarbeit mit Fachpersonen und Institutionen
- persönliche Zielsetzungen



Der Kurs besteht aus vier Modulen (vier Nachmittage). Er wird geleitet von Iris Häussler (Pflegefachfrau/Atemtherapeutin) und Corinne Zosso (Kommunikation)

**jeweils am Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr**

**2. November, 9. November, 16. November und 23. November 2022**

Kursort: Bahnhofbuffet, Bahnhofplatz 2, 3186 Düringen

Kursgeld: Fr. 60.-

(für Mitglieder SPITEX Sense, SPITEX See oder Lungenliga Freiburg: Fr. 50.-)

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.



### Kursanmeldung „Zufrieden und aktiv trotz chronischer Krankheit“

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Mitgliedschaft:  SPITEX Sense  SPITEX See  Lungenliga Freiburg  
(ankreuzen falls Mitglied)

Bitte bis am 20. Oktober 2022 einsenden an:

Lungenliga Freiburg, Route St-Nicolas-de-Flüe 2, Postfach, 1701 Freiburg

Tel.: 026 426 02 70, Mail: [info@liguepulmonaire-fr.ch](mailto:info@liguepulmonaire-fr.ch), [www.lungenliga.ch/de/lungenliga-freiburg](http://www.lungenliga.ch/de/lungenliga-freiburg)