

## 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 im November 2020 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**

**4. November, 11. November, 18. November und 25. November 2020**

Kursort: HFR Spital Tafers, Saal Maggenberg (Erdgeschoss)

Kursgeld: Fr. 60.- (für Mitglieder SPITEX Sense oder Lungenliga Freiburg: Fr. 50.-)

Maximale Teilnehmerzahl: 16 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  Lungenliga Freiburg (ankreuzen falls Mitglied)

Bitte bis am 28. Oktober 2020 einsenden an:  
SPITEX Sense, Spitalstrasse 1, 1712 Tafers

Tel.: 026 419 95 55, Fax: 026 419 95 50, Mail: info@spitexsense.ch, www.spitexsense.ch