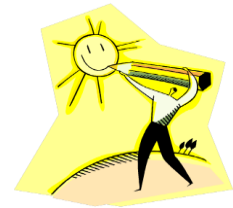


Zufrieden und aktiv trotz chronischer Krankheit

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 2021 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

3. November, 10. November, 17. November und 24. November 2021

Kursort: Bahnhofbuffet, Bahnhofplatz 2, 3186 Düringen

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

Maximale Teilnehmerzahl: 10 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 21. Oktober 2021 einsenden an:

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

Tel.: 026 426 02 70, Mail: info@liguepulmonaire-fr.ch, www.lungenliga.ch/de/lungenliga-freiburg