



Einladung zu den Treffen der Selbsthilfe-Gruppe Fibromyalgie und chronische Schmerzen

Liebe Interessierte, Partner, Bekannte und Verwandte

Die Selbsthilfe-Gesprächsgruppe trifft sich auch im Jahr 2026 weiterhin im schönen Begegnungsraum der evangelisch-methodistischen Kirche. Das ist innert ca. 3 Gehminuten vom Bahnhof Richtung Promenade erreichbar, oder mit Bus No 3, 4, 6 bei Bushaltestelle Promenade aussteigen (=1 Haltestelle ab Bahnhof) oder mit Auto Parkplatz unmittelbar davor.

Die Gruppenleiterinnen arbeiten ehrenamtlich. Trotzdem sind wir froh um einen kleinen freiwilligen Beitrag an die Administration oder für Spezial-Abende.

Unsere Treffen sollen fröhlich sein, uns motivieren:

- ✓ der Vereinsamung entgegenwirken
- ✓ einander den Rücken stärken und einander helfen
- ✓ lernen nicht alles auf die „eigene Kappe“ nehmen
- ✓ Akzeptanz und Toleranz fördern

- **Dienstag, 10. Februar 2026**
- **Dienstag, 24. März 2026 Yoga auf dem Stuhl – mit Corinne Aregger**
- **Dienstag, 05. Mai 2026 Lotto**
- **Dienstag, 16. Juni 2026**
- **Dienstag, 28. Juli 2026 Atemübungen – mit Corinne Aregger (verschoben vom 16.6.)**
- **Dienstag, 08. September 2026**
- **Dienstag, 20. Oktober 2026 Lotto**
- **Dienstag, 01. Dezember 2026 Chläusle**

Leitung:

- Ursula Müller-Schärer, Beratungsstelle Rheumaliga Tel. 052 643 44 47

Zeit:	19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	im Begegnungsraum der Evangelisch-methodistischen Kirche, EMK Parkstrasse 24, in Schaffhausen im 1. Untergeschoss

Wir freuen uns, Euch alle im 2026 wieder begrüßen zu dürfen ☺. Die guten Präsenzen zeigen, dass wir mit der Gruppe einem grossen Bedürfnis entsprechen. Eine Abmeldung ist erwünscht.

Mit freundlichen Grüssen
Rheumaliga Schaffhausen

Claudia Hurlig