

Fit fürs Leben

Fibromyalgie-Syndrom

Moderation/Coaching

Christine Morger,
dipl. Sozialarbeiterin HFS,
Rheumaliga Bern und Oberwallis

Gabi Reuter,
dipl. Sozialarbeiterin FH,
Rheumaliga Bern und Oberwallis

Veranstaltungsort

Französische Kirche, Le Cap
Salle Arche/Refuge, 1. Stock
Predigergasse 3
3011 Bern

Reformiertes Kirchgemeindehaus
Frutigenstrasse 22
3600 Thun

Kosten

Fr. 80.– für Mitglieder der RLBO Fr. 100.– für Mitglieder der RLBO
Fr. 130.– für Nichtmitglieder Fr. 190.– für Nichtmitglieder

Bei finanziellen Schwierigkeiten wenden Sie sich bitte an uns.

Anmeldung

bis spätestens 7. Sept. 2020
max. 15 Teilnehmer/innen

bis spätestens 16. Okt. 2020
max. 12 Teilnehmer/innen

Interessiert? Rückfragen und Anmeldung:

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Gurtengasse 6
3011 Bern
031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch

Flyer zu beiden Angeboten: www.rheumaliga.ch/be/veranstaltungen

Wir danken der Stiftung Vinetum für die grosszügige Unterstützung.

Veranstaltungsreihe – Gesundheit lernen

FIT FÜRS LEBEN – LEBENSQUALITÄT MIT RHEUMA

1. – 29. Oktober 2020, 4 Module
Französische Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, Bern



FIBROMYALGIE-SYNDROM – TÄGLICH EINE HERAUSFORDERUNG

5. November – 3. Dezember 2020, 5 Module
ref. Kirchgemeindehaus, Frutigenstrasse 22, 3600 Thun



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

- **Haben Sie eine rheumatische Erkrankung und möchten wissen, wie Sie Lebensqualität erhalten und schlummernde Fähigkeiten (re)aktivieren können?**
- **Ist Ihnen ein Austausch mit Betroffenen wichtig?**
- **Möchten Sie Informationen zu Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement?**

Dann nehmen Sie an unserem **Fit fürs Leben teil!**

An vier Abenden bieten wir Ihnen in Zusammenarbeit mit Fachleuten aus dem Gesundheitswesen die Möglichkeit, sich aktiv mit den alltäglichen Herausforderungen, die eine rheumatische Erkrankung mit sich bringen kann, auseinanderzusetzen. Wir möchten Ihnen für Ihre persönliche Lebensgestaltung positive, lösungsorientierte Inputs mitgeben und Ihnen ermöglichen, sich in der Gruppe auszutauschen. Christine Morger begleitet Sie an allen Abenden.

4 Module

jeweils am Donnerstag, 18 h – 20.30 h, in Bern

- 1. Okt. 2020 Krankheitsbewältigung und Alltagsmanagement**
Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH, Rheumaliga Bern und Oberwallis
Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS, Rheumaliga Bern und Oberwallis
- 8. Okt. 2020 Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining**
Gabriela Carmen von Arx, Geschäftsführerin Born I von Arx – Institut für Identität und Selbsterkenntnis, Dozentin MBSR
- 15. Okt. 2020 Leichter leben mit Humor**
Gabriela Imhof, zert. Humorberaterin HCDA, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Geschäftsleiterin RealisAction, Werkstatt für Humor, Coaching und Kommunikation
- 29. Okt. 2020 Betroffene für Betroffene, Selfempowerment**
Daniela Harbolla, Rheumabetroffene
Michelle Zimmermann, Betroffene epidermolysis bullosa dystrophica

- **Sie möchten mehr über Fibromyalgie wissen und die Krankheit besser verstehen?**
- **Sie suchen nach Wegen und Möglichkeiten für mehr Lebensqualität?**
- **Sie möchten trotz der Einschränkungen und Schmerzen das Leben aktiv gestalten und sich mit Betroffenen austauschen?**

Dann nehmen Sie an unserem Angebot **Fibromyalgie-Syndrom teil!**

In der Patientenbildung vermitteln Ihnen Fachleute aus unterschiedlichen Fachrichtungen Hintergrundwissen. Wichtig ist, dass auch Sie als Betroffene/r Ihre Erfahrungen einbringen können. Am Ende haben Sie Ihre Krankheitskompetenzen vergrössert und nehmen einen Koffer gefüllt mit Strategien und Techniken im Umgang mit FMS mit nach Hause. Gabi Reuter begleitet Sie an allen Abenden.

5 Module

jeweils am Donnerstag, 18 h – 20 h, in Thun

- 5. Nov. 2020 Das Fibromyalgie-Syndrom – Was bedeutet das?**
Dr. med. Gion Caliezi, Rheumatologe, Berner Rheumazentrum
- 12. Nov. 2020 Wie wird das Fibromyalgie-Syndrom behandelt?**
Dr. med. Gion Caliezi, Rheumatologe, Berner Rheumazentrum
- 19. Nov. 2020 Leichter leben mit Humor**
Gabriela Imhof, zert. Humorberaterin HCDA, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Geschäftsleiterin RealisAction, Werkstatt für Humor, Coaching und Kommunikation
- 26. Nov. 2020 Mir tut alles weh – Warum also Bewegung?**
Caudine Romann, dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Bern und Oberwallis
- 3. Dez. 2020 Gestärkt in den Alltag – Wege aus der Schmerzspirale**
Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH, Rheumaliga Bern und Oberwallis
Marianne Liechti, Betroffene, Leiterin Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Thun