

Nationale Schmerztagung 2019

Schlaf - Achtsamkeit - Entspannung



Samstag, 18. Mai 2019, 10-16 Uhr
Kantonsspital Olten (KSO)
Baslerstrasse 150, 4600 Olten



**Rheumaligen Aargau, Luzern
beider Basel, Bern, Solothurn
und Zürich**

4. Schmerztagung 2019

Programm

10.00 Uhr Kaffee und Gipfeli

10.30 Uhr **Begrüssung**
Rheumaligen Aargau, Luzern, beider Basel,
Bern, Solothurn und Zürich

10.40 Uhr Referat mit anschliessender Fragerunde
Gesunder Schlaf als Therapie bei Rheuma
Dr. med. Nele Kischel, Fachärztin Psychiatrie
und Psychotherapie FMH

12.00 Uhr Mittagspause, gemeinsames **Mittagessen**
(im Preis inbegriffen)

13.30 Uhr **Sanfte Bewegungssequenz ***
Easy Moving, Tai Chi oder eigenes Programm

14.15 Uhr Referat mit Vorführung und anschliessender Fragerunde
MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Nicole Wassmer, MBSR Lehrerin und dipl. Physiotherapeutin

16.00 Uhr Abschluss der Tagung, Verabschiedung

Anmeldung Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Deshalb bitten wir Sie, sich frühzeitig anzumelden. Bitte nehmen Sie mit Ihrer kantonalen Rheumaliga Kontakt auf. Wir freuen uns, Sie in Olten begrüßen zu dürfen.

* Bei Anmeldung die gewünschte Bewegungssequenz angeben

**Anmelde-
schluss** Freitag, 12. April 2019

Datum	Samstag, 18. Mai 2019	
Zeit	10–16 Uhr	
Ort	Kantonsspital Olten Mehrzweckraum Baslerstrasse 150 4600 Olten	
Eintritt	Mitglieder	30 CHF
	Nichtmitglieder	45 CHF
Easy Moving	In einem abwechslungsreichen Gruppentraining in der Natur lernen Sie mit Freude Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Sie verbessern die Ausdauer und nutzen die natürliche Umgebung für Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen.	
Tai Chi	Tai Chi stammt aus China und basiert auf uraltem Wissen. Langsame, fließende Bewegungen im Einklang mit dem Atem führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und fördern somit die Gesundheit sowie die geistige Aktivität.	
Anfahrt	<p>Zu Fuss vom Bahnhof Olten (10 Minuten): Ausgang Stadt benutzen, über die Bahnhofbrücke nach rechts in den Amthausquai (der Aare entlang). Nach 400 Metern links über einen kurzen Waldweg zum Haupteingang Spital.</p> <p>Mit öffentlichen Verkehrsmitteln vom Bahnhof (5 Minuten): Ausgang Stadt benutzen und mit dem Bus Linie 502 (Richtung Trimbach) bis Haltestelle Kantonsspital.</p> <p>Mit dem Auto: In Olten Richtung Trimbach/Basel fahren. Das Spital befindet sich 500 Meter vom Stadtzentrum entfernt auf der rechten Seite. Gebührenpflichtiges Parkhaus vorhanden.</p>	

Mit jeder Stunde, die wir uns schenken, erleben wir tiefe Entspannung

Entspannt einschlafen und schnell einschlafen - wer wünscht sich das nicht? Oftmals sind es gerade nächtliche Schmerzen, die Rheumakranke um den Schlaf bringen. Einschlafen ist nicht so leicht, man ist müde und trotzdem wach. Gerade chronische Krankheiten, wie Rheuma verstärken die Schlafschwierigkeiten besonders.

Schlafprobleme können jedoch in vielen Fällen mit Tricks und Verhaltensmassnahmen verbessert werden. Es wird aufgezeigt, wie Psyche und Schlaf zusammenhängen, Sie erhalten einen Überblick, über den Ablauf und die Funktionen des Schlafes und die Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen. Dabei wird besonders der Achtsamkeit auf das momentane Geschehen im Körper grosse Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Schmerztagung 2019 beschäftigt sich mit verschiedenen Möglichkeiten, die Schmerzpatientinnen und -patienten durch Achtsamkeit und Entspannung zu mehr Lebensenergie und gesundem Schlaf verhelfen können.



Rheumaliga Luzern
Telefon 041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch



Rheumaliga Zürich
Telefon 044 405 45 35
gesundheit.zh@rheumaliga.ch



Rheumaliga beider Basel
Telefon 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch



Rheumaliga Aargau
Telefon 056 442 19 42
info.ag@rheumaliga.ch



Rheumaliga Bern
Telefon 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch



Rheumaliga Solothurn
Telefon 032 623 51 71
rheumaliga.so@bluewin.ch

Sponsoren:



MEDI SERVICE
Ihre Spezialapotheke