

## Allgemeine Informationen

### Veranstalter

Rheumaliga Schweiz, nationale Geschäftsstelle  
Pädiatrische Rheumatologie Schweiz

### Jugend- und Kinderprogramm

Mitarbeitende der Rheumaliga Schweiz  
Ergo- und Physiotherapeutinnen  
Kinderrheumatologinnen

### Zielgruppe

Jugendliche und Kinder mit Rheuma,  
Eltern, Geschwister

### Zeit und Ort

Samstag, 18. November 2023, 9.00 h bis ca. 16.45 h  
Bocken in Horgen ZH  
[www.bocken.ch](http://www.bocken.ch)

### Kosten

Erwachsene Fr. 50.-  
Elternpaare Fr. 75.-  
Kinder kostenlos (inkl. Verpflegung)

### Für Fragen und Anmeldungen

Stefanie Wipf, Kurse und Weiterbildung  
[kurse@rheumaliga.ch](mailto:kurse@rheumaliga.ch), Tel. 044 487 40 00  
[www.rheumaliga.ch/familientag](http://www.rheumaliga.ch/familientag)



## Familientag

**Für Jugendliche und Kinder mit Rheuma,  
ihre Eltern und Geschwister**

**18. November 2023  
Bocken in Horgen ZH**



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt



Pädiatrische Rheumatologie Schweiz  
Pédiatrie Rhumatologique Suisse  
Pediatria Reumatologica Svizzera **PRS**



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

### Liebe Kinder

Habt ihr Lust, einen Tag lang in einem Hotel zu spielen, zu backen und kreativ zu sein? Wir wollen zusammen Grittibänze backen und unsere Feinschmeckernasen und -zungen testen. Viele andere Kinder mit Rheuma und ihre Geschwister kommen auch. Freut euch auf einen grossartigen Tag!

### Liebe Jugendliche

Am Familientag der Rheumaliga Schweiz trifft ihr Leute in eurem Alter. Egal, ob ihr selbst Rheuma habt oder eure Geschwister – was wolltet ihr schon immer mal wissen? Nutzt die Gelegenheit euch mit anderen Jugendlichen, einem Betroffenen und Fachpersonen auszutauschen, seid neugierig und stellt all eure Fragen. Nachmittags taucht ihr in die Medienwelt ein und seid als Reporter\*innen unterwegs oder direkt in Podcastaufnahmen kreativ mit dabei. Eine Runde am Billardtisch oder am Töggelikasten ist dazwischen auch möglich.

### Liebe Eltern

Unabhängig davon, ob Sie frisch mit der Diagnose Ihres Kindes konfrontiert sind oder bereits einige Jahre mit Rheuma unterwegs sind, der Familientag richtet sich an alle und bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit medizinisch-therapeutischen Themen auseinanderzusetzen und andere Familien kennenzulernen.

Eine Ernährungsberaterin wird beleuchten, welche Ernährung für ein gesundes Wachstum sinnvoll ist und dabei auch auf Ihre spezifischen Fragen eingehen. In zwei weiteren Blöcken findet ein Austausch mit anderen Müttern und Vätern sowie den Jugendlichen statt. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich auszutauschen, weiterzubilden und Ihre Fragen zu stellen.

### Rheuma persönlich:

#### Der Podcast mit Fakten, authentischen Geschichten und Humor

Im Podcast «Rheuma persönlich» kommen Menschen zu Wort, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit rheumatischen Erkrankungen gemacht haben und diese mit anderen teilen möchten. Das können Betroffene und ihre Angehörigen, aber auch Fachpersonen sein. Die Episoden sind auf [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) oder allen gängigen Podcast-Plattformen zum Hören bereit.

Wir freuen uns, am Familientag eine **Episode** aufzunehmen. Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen dürfen – sofern sie und die Eltern dies möchten – einen aktiven Teil zu dieser Podcast-Aufnahme beitragen.

## Programm (Änderungen vorbehalten)

09.00 h   Ankunft mit Kaffee, Saft und Gipfeli

09.30 h   Begrüssung und Kennenlernen

### Für Kinder

10.00 h   **Grittibänzen backen und Basteln**

12.30 h   Gemeinsames Mittagessen

14.00 h   **Rätseln, Basteln und Spielen**

### Für Jugendliche und Eltern

10.00 h   Medizinisch-therapeutisches **Basisreferat «Kinder und Jugendliche mit Rheuma»** für Erstteilnehmende

*Dr. med. Seraina Palmer Sarott, Kinderspital Zürich*

**«Bewusst entspannt»** für Eltern, die bereits einmal teilgenommen haben

*Nicole Wassmer, Dipl. Physiotherapeutin und MBSR Instruktorin, Zürich*

#### **Jugendliche & Rheuma**

Frage- und Informationsrunde für Jugendliche

*Dr. med. Isabel Bolt, Inselspital Bern*

*Roman Sifrig, Primarlehrer und Betroffener*

11.30 h   **«Speed Dating» - Erfahrungsaustausch unter Eltern und Jugendlichen**

12.30 h   Gemeinsames Mittagessen

ab 14.00 h **Jugendliche: Einführung in die Medienwelt**  
Podcast-Aufnahmen oder unterwegs als «Reporter»

14.00 h   **«Gesunde und genussvolle Ernährung bei Rheuma»**

*Nathalie Metzger, Ernährungsberaterin MSc, Kinderspital Zürich*

15.15 h   **«Speed Dating» - Erfahrungsaustausch unter Eltern**

ca.16.45 h Ende der Veranstaltung