

# Rheumaliga Patientenbildung

Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen



**Kursinhalte:** Vorträge und Fachinputs durch Facharzt FMH oder Gesundheitscoach zu Themen wie Gesundheitsfaktoren und Prävention; Stress-Symptome, Vermeidung, Bewältigung; Ernährung, Bewegung, Alltags-Hilfsmittel; Non-verbale und verbale Kommunikation; Sozialversicherungen und Finanzplanung. Vier bis acht Personen, fachgeleitete Gruppe. Änderungen der Kursinhalte vorbehalten.

**Kursort:** Rheumatologie im Silberturm, Rorschacher Strasse 150, 9006 St. Gallen

**Kursdaten:** mittwochs, 17.00 bis zirka 19.30 Uhr

**Modul 1:** 23., 30. Mai und 6. Juni 2018, Prävention, Stress, Ernährung, Bewegung, **Modul 2:** 13., 20. und 27. Juni 2018, Kommunikation, Finanzen und Sozialversicherungen

**Kurskosten:** Mitglieder der Rheumaliga, pro Modul Fr. 45.– Nichtmitglieder zahlen pro Modul zusätzlich Fr. 25.–

**Auskunft:** Beratungsstelle Rheumaliga St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein, Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz, Tel. 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch  
Das Anmeldeformular mit Wegbeschreibung erhalten Sie nach erfolgter Kontaktaufnahme.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung bis 30. April 2018!**