



Rheuma im Alltag

Unsere Angebote und
Dienstleistungen

Inhaltsverzeichnis

Was ist Rheuma? _____	4
Der Mensch im Zentrum _____	5
Information _____	7
Sozialberatung _____	8
Hilfsmittel _____	10
Bewegungskurse _____	11
Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt _____	14
Team _____	15
Kontakt _____	16

Die Rheumaliga ist Angebotspartnerin

der KulturLegi Kanton Zürich Caritas



der KulturLegi Zentralschweiz Caritas



der KulturLegiAargau Caritas



Was ist Rheuma?

Was viele nicht wissen: Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen sind fast immer die Folge von rheumatischen Erkrankungen. Menschen aller Altersgruppen können davon betroffen sein.

Der Begriff rheumatische Erkrankung, steht stellvertretend für über 200 Krankheitsbilder, bei denen der Bewegungsapparat beeinträchtigt ist. Manche dieser Erkrankungen werden als Volkskrankheit bezeichnet; In der Schweiz sind rund zwei Millionen Menschen davon betroffen.

Häufigste rheumatische Erkrankungen

- Arthritis (Gelenkentzündung)
- Arthrose (Gelenkabnutzung)
- Osteoporose (Knochenschwund)
- Rückenschmerzen (z. B. Diskushernie)
- Weichteilrheuma (z. B. Fibromyalgie)

Der Mensch im Zentrum

Bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität im Mittelpunkt.

Der Mensch bildet eine Einheit von Körper, Geist und Seele. Leidet der Körper, wirkt sich das auf die Psyche aus. Umgekehrt können sich auch psychisch belastende Situationen körperlich bemerkbar machen.

Klare Informationen erleichtern den Betroffenen, sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen und zu entscheiden, was ihnen persönlich am besten hilft.

Wir sind das Kompetenzzentrum in allen Fragen, die den Bewegungsapparat betreffen.



Unser Angebot

Durch Beratung, Veranstaltungen, Kurse und Broschüren informieren wir Sie über die vielen Krankheitsbilder unter dem Sammelbegriff rheumatische Erkrankungen.



- Aktiv-Ferienwochen
- Ausflüge
- Workshops (z.B. Yoga, Feldenkrais)
- Erzählcafé – Erzähltradition aufleben lassen
- Singen in der Gruppe
- Gesund informiert – Referate in kleinem Rahmen
- Gesundheits-Forum
- Modular zusammenstellbare Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens
- Kostenlose Broschüren und Merkblätter mit Tipps zur Vorbeugung und Behandlung
- Informationsmagazin «forumR» – mit Mitgliedschaft kostenlos
- Ergonomische Hilfsmittel (Beratung und Verkauf)
- Verkauf von Publikationen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Firmenkurse) im Modulsystem, wunschgemäß zusammengestellt
- Mitwirken an Fachmessen und Ausstellungen

Sozialberatung

Ihre persönlichen Anliegen sind uns wichtig. Unser Team aus Fachleuten berät Sie individuell und kostenlos.

Was können Sie von der Sozialberatung erwarten?

Unsere Sozialarbeitenden nehmen sich Zeit für Sie und beantworten Ihre Fragen rund um die Themen:

- **Gesundheit** Wenn Ihnen Schmerzen den Alltag schwer machen, helfen wir weiter. Sie erhalten Antworten auf alle Fragen rund um die Gesundheit. Das Wissen über Entstehung und Natur einer Erkrankung trägt dazu bei, die Situation besser zu bewältigen und Beschwerden vorzubeugen. Profitieren Sie auch von unseren Informationsbroschüren und Informationsveranstaltungen.
- **(Sozial-) Versicherungen** Bei Fragen zu Ihren (Sozial-) Versicherungen wie IV, AHV, Ergänzungsleistung, Pensionskasse, Krankenkasse, Unfallversicherung sowie Krankentaggeldversicherung beraten wir Sie und unterstützen Sie bei der Korrespondenz.
- **Arbeit** Stossen Sie an Ihrem Arbeitsplatz auf wenig Verständnis für Ihre gesundheitliche Situation? Wir unterstützen Sie. Auch bei Fragen rund um das Arbeitsrecht und die Kommunikation mit der Arbeitgeberin/ dem Arbeitgeber beraten wir Sie gerne.
- **Weitere Anliegen** Bei persönlichen Anliegen beraten und unterstützen wir Sie. Wenn Sie Hilfsmittel und spezielle Therapien nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, finden wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen.

Unser Beratungsteam nimmt sich Zeit für Sie

Rufen Sie uns an, kommen Sie vorbei oder schreiben Sie uns.

- **Telefon**
Gesundheits-Telefon (Normaltarif) 0840 408 408
- **E-Mail**
gesundheit@rheumaliga-zza.ch



Nicole Ramos



Rahel Dohner



Fulya Zafer



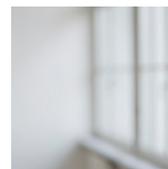
Tamara Hermann



Franziska Huwyler



Lea Petermann



Alexandra Imhof

Hilfsmittel

Um den Alltag so angenehm und einfach wie möglich zu gestalten, hilft es, die Gelenke zu entlasten.

Die Rheumaliga hat ein grosses Angebot an praktischen Hilfsmitteln. Darunter sind Artikel, die auf eine spezifische Bewegungseinschränkung ausgerichtet sind. Ein Grossteil davon ist aber für uns alle nützlich und sorgt für Gelenkentlastung im Alltag, zum Beispiel beim Öffnen von Flaschen und Büchsen, beim Gemüserüsten oder bei Arbeiten im Garten.

In unserem Shop können Sie alle Hilfsmittel ausprobieren. Nur indem Sie die Artikel selbst testen, können Sie sicher sein, dass diese die gewünschte Erleichterung verschaffen. Gerne beraten wir Sie ausführlich und demonstrieren Ihnen, wie die Artikel sicher und richtig gehandhabt werden. Alle Artikel können gekauft und gleich mitgenommen werden. Besuchen Sie uns.

Unsere Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag, 08.30–11.45 Uhr und 13.30–16.30 Uhr. Nach Vereinbarung sind wir auch ausserhalb der Öffnungszeiten für Sie da.

Für Online-Bestellungen besuchen Sie unsere Homepage www.rheumaliga-shop.ch



Bewegungskurse

Gelenkschonende Bewegung tut nicht nur gut, sondern macht auch Spass. Dafür sorgen unsere Kursleiterinnen und Kursleiter. In unserem breitgefächerten Angebot finden Sie den auf Sie und Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Kurs.

Darum sind unsere Kurse für Sie besonders attraktiv

- Kurse tagsüber und abends
- Fortlaufende Semesterkurse mit wöchentlichen Lektionen
- Kostenlose Probelektion (nach Voranmeldung)
- Einstieg jederzeit möglich, auch ohne Vorkenntnisse
- In den Wasserkursen ist die Wassertemperatur bei rheumatischen Erkrankungen ideal
- Hohes Niveau durch qualifizierte Kursleitende

Ob Sie mit dem Kursbesuch eine Stärkung Ihres Bewegungsapparates und somit eine bessere Alltagsbewältigung anstreben oder einfach präventiv etwas für Ihre Gesundheit machen möchten: Bei uns finden Sie das passende Angebot.



Gelenkschonende Bewegung tut gut und macht Freude! Egal, ob im Wasser oder im Trockenen: Unsere motivierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter sorgen für viel Spass bei der Bewegung.

Bewegen im Wasser

- Aquawell – das Wassertraining
- Aquajogging – das Laufen im Wasser
- Aquakombi – Wassertraining schwebend und stehend
- Aquacura – das sanfte Wassertraining

Rückentraining mit Köpfchen

- Aktive Backademy – das Rückentraining
- Diskushernie-Gymnastik
- Rückenwell – die Rückengymnastik

Bewegt entspannt

- Easy Dance
- Easy Moving – Bewegung im Freien
- EverFit – Bewegung und Balance im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Personal Training
- Sanftes Pilates – die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong – die sanfte Bewegung
- Sanftes Yoga – Klassisch/Luna/Vini

Therapeutische Gymnastik nach Mass

- Arthrosegymnastik
- Osteogym – die Osteoporosegymnastik
- Diskushernie-Gymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis

Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt

Bei der Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität im Mittelpunkt. Gesunde Menschen werden durch Prävention und Information darin unterstützt, ihre Gesundheit zu erhalten. Menschen mit eingeschränkter Gesundheit lässt die Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau durch medizinische, therapeutische, soziale und präventive Massnahmen Hilfe zukommen. Dieses Engagement ist nur möglich dank einer breiten Basis an Mitgliedern.

Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich

- | | | |
|---------------------|---------------|---------|
| • Einzelmitglied | Jahresbeitrag | CHF 50 |
| • Kollektivmitglied | Jahresbeitrag | CHF 200 |
| • Gönnermitglied | Jahresbeitrag | CHF 300 |

Eine Mitgliedschaft bringt Vorteile für Sie

- Vierteljährlich erhalten Sie das Magazin «forumR».
- Sie profitieren von reduzierten Preisen bei unseren Veranstaltungen (Referate, Workshops, Ausflüge).

Gutes tun, das bleibt

Möchten Sie spenden oder können Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Informieren Sie sich, wie Sie unser Engagement ermöglichen können.

Postkonto 80-33440-7
IBAN CH88 0900 0000 8003 3440 7



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen



Mitarbeitende

Geschäftsleitung

044 405 45 50

Catherine Bass
Dominique Schwank

info@rheumaliga-zza.ch

Geschäftsleiterin
Stev. Geschäftsleiter

Beratung

044 405 45 30

Rahel Dohner
Fulya Zafer
Franziska Huwyler
Nicole Ramos
Lea Petermann
Tamara Hermann
Alexandra Imhof
Wangmo Gyaljong

beratung@rheumaliga-zza.ch

Sozialarbeiterin
Sozialarbeiterin
Sozialarbeiterin
Sozialarbeiterin
Sozialarbeiterin
Sozialarbeiterin
Sozialarbeiterin in Ausbildung

Kurse

044 405 45 55

Karin Wettstein
Monika Kneubühl
Sabrina Heyder
Astrid Jaeger
Brigitte Uhlmann
Monika Pfister

kurse@rheumaliga-zza.ch

Fachkoordinatorin
Organisatorin Kurse
Organisatorin Kurse
Koordinatorin Kurse
Koordinatorin Kurse
Qualitätssicherung Wasser

Administration

044 405 45 50

Dominique Schwank
Monika Pfister
Silvia Rothaug

admin@rheumaliga-zza.ch

Administration/Hilfsmittelberatung
Administration
Finanzen/Adaministration

Sie möchten mehr erfahren? Fragen Sie uns.

**Rheumaliga Zürich,
Zug und Aargau**
Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 50
info@rheumaliga-zza.ch

[rheumaliga.ch/zza](https://www.rheumaliga.ch/zza)

Öffnungszeiten

Montag – Freitag 09.00 – 12.00 Uhr
14.00 – 16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

