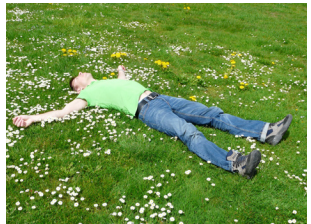




## Fit fürs Leben

Haben Sie eine rheumatische Erkrankung und möchten sich an drei aufeinanderfolgenden Nachmittagen aktiv mit dem persönlichen Umgang mit den Beschwerden auseinandersetzen? Dann nehmen Sie an unserem Fit fürs Leben teil! Im Vordergrund stehen die Themen Krankheitsbewältigung, Alltagsmanagement und Humor. Sie befassen sich mit Ihrer persönlichen Lebensgestaltung, (re)aktivieren schlummernde Fähigkeiten und tauschen sich in der Gruppe aus.



**Wann** Montags 28. Mai/4. und 11. Juni 2018  
jeweils 17.00–19.30 Uhr

**Wo** Rheumaliga Zürich  
Badenerstrasse 585  
8048 Zürich

**Kosten** Mitglieder CHF 70/Nichtmitglieder CHF 90

**Anmeldung,  
Fragen** Wir bitten um eine Anmeldung bis zum **14. Mai 2018**  
Nicole Anderhub  
Telefon 044 405 45 54  
E-Mail [nicole.anderhub@rheumaliga.ch](mailto:nicole.anderhub@rheumaliga.ch)

## Informationen zu den jeweiligen Themen

---

### Krankheitsbewältigung und Bewältigungsstile

Am ersten Abend werden Ihnen nach einer Vorstellungsrunde die Phasen der Krankheitsbewältigung näher gebracht. Wir setzen uns mit unserer eigenen Situation auseinander und stellen uns die Frage: Kenne ich diese Phasen? Wo schätze ich mich ein?

### Alltagsmanagement und Schmerzen

Am zweiten Abend wird der persönliche Tages- und Wochenablauf betrachtet. Was gibt mir Energie? Was bereitet mir Schmerzen? Wie kann ich meine Schmerzen positiv beeinflussen? Wie kann ich meinen Tagesablauf sinnvoll einteilen? In einer Ideenwerkstatt werden gemeinsam verschiedene Möglichkeiten erarbeitet.

### Humor

Am letzten Abend bringt uns der Humorcoach, Leo Bär, das Thema Humor näher. Wir erfahren konkrete Tipps und Strategien für den Alltag.

---

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!  
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

---

**Sie möchten mehr erfahren? Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!**

Rheumaliga Zürich  
Badenerstrasse 585  
Postfach 1320  
8048 Zürich  
Telefon 044 405 45 54  
nicole.anderhub@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/zh



Öffnungszeiten  
Montag–Freitag  
08.30–11.45 Uhr  
13.30–16.30 Uhr  
nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten