



Rheumaliga Zürich

Veranstaltungen, Workshops, Ausflüge und Kurse

Eine vielfältige Auswahl an Veranstaltungen und
Aktivitäten wartet auf Sie: Gesangskurs,
Erzählcafé, Aktiv-Ferienwochen, Ausflüge und
Vorträge. Bestimmt ist auch etwas für Sie dabei!



Die Rheumaliga Zürich ist seit 2012 Angebotspartnerin der KulturLegi Kanton Zürich von Caritas.



KulturLegi
Kanton Zürich

Bewegung in den Sommerferien und Aktiv-Ferienwoche

■ Sommertreff in Winterthur und Sommer Potpourri in Zürich

Sind Sie in den Sommerferien daheim und haben Lust auf Bewegung? Eine abwechslungsreiche Bewegungswoche wartet auf Sie!

Täglich können Sie mitmachen und verschiedenste Bewegungsformen ausprobieren – alles im Freien.

In Winterthur, Schloss Hegi

Montag, 3. August bis Freitag, 7. August 2020

In Zürich, Labyrinthgarten

Montag, 10. August bis Freitag, 14. August 2020

■ Aktivferien – Bewegungswoche in Pontresina

Geniessen Sie gemeinsame Aktivferien im wunderschönen Oberengadin. Inmitten der herrlichen Bergwelt auf 1800 Metern beleben Sie Ihren Körper und Geist. Das Oberengadin bietet rund 300 Sonnentage und gehört mit seinen Bergmassiven und Seelandschaften zu den schönsten Erholungsgebieten der Schweiz. Neben einer täglichen Aquawell-Lektion von 30–45 Minuten im stehiefen Wasser können Sie Yoga ausprobieren und an Wanderungen und Ausflügen teilnehmen. Zahlreiche Cafés und Geschäfte laden in Pontresina zum gemütlichen Verweilen ein.

Wann Sonntag, 13. September bis Samstag, 19. September 2020

**Information/
Anmeldung** René Willi, Telefon +41 44 405 45 59 oder kurse.zh@rheumaliga.ch
Verlangen Sie den separaten Informationsflyer mit Anmeldeformular

Ausflüge

Donnerstag

27. Februar 2020

Führung und Mittagessen im Radio Studio SRF in Zürich

Hat Sie schon immer interessiert, wie eine Radiosendung produziert wird? Bei dieser Führung erhalten Sie während 1 ½ Stunden hautnah einen Einblick in die Studios SRF 1 und 3, SRF Musikwelle und SRF Virus. Im Anschluss geniessen wir im SRF Restaurant ein feines Mittagessen.

Dienstag

5. Mai 2020

**Abgesagt
wegen Corona**

Führung im Verkehrshaus Luzern

Auf der 1 ½ stündigen Führung besuchen wir alle Themenbereiche der Mobilität und erhalten so einen umfassenden Überblick über die Schweizer Verkehrsgeschichte. Anschliessendes Mittagessen im Restaurant Mercato.

Donnerstag

18. Juni 2020

**Abgesagt
wegen Corona**

Uferwanderung am Klöntalersee von Vorauen nach Löntschobel

Wir starten vom Campingplatz in Vorauen und wandern entlang des Klöntalersees. Nach rund 2 Stunden ist ein Mittags-Picknick geplant. Weiter geht es ca. 1 ½ Stunden Richtung Löntschobel. Mit Bus und Zug fahren wir via Glarus wieder nach Zürich zurück.

Dienstag

25. August 2020

Führung in der Villa Patumbah mit anschliessendem Besuch im Hammam Basar

Sie lernen die renovierte Villa Patumbah – eine der wichtigsten Villen des ausgehenden 19. Jahrhunderts in der Stadt Zürich – hautnah kennen. Im Anschluss geniessen wir im nahegelegenen Hammam Basar ein erfrischendes Getränk nach Ihrer Wahl.

Kosten

inkl. MwSt.

Je nach Ausflug

Mitglieder

CHF 25 bis CHF 78

Nichtmitglieder

CHF 30 bis CHF 85

Anmeldung

Telefon +41 44 405 45 55 oder kurse.zh@rheumaliga.ch

Wissen ist ... – Tipps und Tricks im Austausch

«Wissen – das einzige Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt.» Zitat der österreichischen Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach (1830 – 1916).

Das Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach beschreibt schön dieses Angebot der Rheumaliga Zürich. Bei Wissen ist ... haben Sie die Möglichkeit, Ihre persönlichen Kenntnisse, Erfahrungen und Tipps und Tricks mit anderen zu teilen. Ein Thema von allgemeinem Interesse steht jeweils im Vordergrund. In einer lockeren Runde entsteht so ein Austausch und alle können ihr Wissen erweitern.

In Zürich

Mittwoch, 18. März 2020

Thema noch offen

In Winterthur

Donnerstag, 1. Oktober 2020

Thema noch offen

Dienstag, 8. Dezember 2020

Thema noch offen

Da «Wissen ist ...» Inputs der Teilnehmenden berücksichtigt, können die Themen erst kurzfristig bestimmt werden. Haben Sie ein Interessengebiet, worüber Sie Ihre Tipps und Tricks weitergeben möchten? Melden Sie sich bei uns.

Zeit und Ort

Variiert je nach Anlass

Kosten

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Information und Anmeldung

Lea Petermann, Telefon +41 44 405 45 37 oder lea.petermann@rheumaliga.ch

Erzählcafé in Zürich und Winterthur

Geschichten birgt das Leben viele. Und persönliche Geschichten sind es, die an Erlebtes erinnern.

Bereits starten wir ins zehnte Jahr mit dem Erzählcafé. Es ist der Ort, wo Geschichten zu einem vorgegebenen Thema hörbar gemacht und mit anderen Menschen geteilt werden können. Das Erzählen ist freiwillig und auch zuhörende Gäste sind willkommen. Denn erzählen und zuhören sind wie Schraube und Mutter; sie gehören zusammen.

Und was wäre ein Erzählcafé ohne Kaffee? Im Anschluss und in gemütlicher Runde kann zu der einen oder anderen Geschichte des Nachmittags vielleicht noch mehr erfahren werden.

Wann und wo

Thema

Freitag, 31. Januar 2020
Zürich, Silo

Schatztruhe

Dienstag, 25. Februar 2020
Winterthur, Bahnhüsli

Freundschaft

Freitag, 27. März 2020
Zürich, Silo

Wasser

Dienstag, 28. April 2020
Winterthur, Bahnhüsli

Ordnung

Abgesagt
wegen Corona

Freitag, 29. Mai 2020
Zürich, Silo

Orte

Abgesagt
wegen Corona

Dienstag, 28. Juli 2020
Winterthur, Schloss Hegi

Düfte

Freitag, 28. August 2020
Zürich, Labyrinthgarten

Begegnung

Dienstag, 29. September 2020
Winterthur, Bahnhüsli

Peinlich!

Freitag, 30. Oktober 2020
Zürich, Silo

Momente

Dienstag, 24. November 2020
Winterthur, Bahnhüsli

Joker-Thema

Freitag, 18. Dezember 2020
Zürich, Silo

Joker-Thema

Zeit

Jeweils 14.00–16.00 Uhr

Kosten

Freiwilliger Unkostenbeitrag



Information

Dominique Schwank

Telefon +41 44 405 45 34 oder dominique.schwank@rheumaliga.ch

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Singen – Powerfood für Körper, Geist und Seele

Sie singen gerne und in einer Gruppe bereitet es Ihnen noch mehr Freude? Sie wollten schon lange wieder einmal singen doch die Gelegenheit fehlt? Sie möchten singen und brauchen fachliche Anleitung? Wenn hier etwas zutrifft, dann ist dieser Gesangskurs genau das Richtige für Sie! Singen macht nicht nur Spass, sondern steigert auch das Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Was aktuelle Studien belegen: Singen stärkt die Abwehrkräfte, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und hält das Gedächtnis fit.

Die Freude am Singen steht im Zentrum. Dass Atmung und Haltung stimmen, dafür sorgt eine erfahrene und engagierte Atem- und Gesangspädagogin. Probieren Sie es aus und singen Sie mit!

Vorkenntnisse sind keine erforderlich und der Einstieg ist jederzeit möglich.

In Zürich

Lektionen à 90 Minuten

Geschäftsstelle Rheumaliga Zürich

Dienstag

17.45–19.15 Uhr

Pfarramt Heilig Kreuz (alle 14 Tage)

Donnerstag

17.00–18.30 Uhr

Kurskosten pro Lektion (exkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 25

Nichtmitglieder CHF 29

Information und Anmeldung

Sabrina Heyder

Telefon +41 44 405 45 55

kurse.zh@rheumaliga.ch



Gesund informiert – Referate, Tagungen, Workshops

Mit verschiedenen Dienstleistungen unterstützen wir Menschen mit muskuloskeletalen Erkrankungen bei der Bewältigung ihres Alltags. Unsere Angebote richten sich auch an Angehörige und an der Thematik Interessierte. Expertinnen und Experten aus verschiedenen Fachgebieten vermitteln in unterschiedlichen Veranstaltungen Wissen zu aktuellen Themen und beantworten Ihre Fragen.

Datum/Zeit

5. März 2020
09.30–12.00 Uhr
Zürich

Feldenkrais Workshop – Die Wirbelsäule
Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55

11. März 2020
14.00–16.00 Uhr
Zürich

Therapiehunde im Dienste benachteiligter Menschen
Fritz Roth, Therapiehunde Schweiz
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 20, Nichtmitglieder CHF 30



Quelle: www.therapiehunde.ch

2. April 2020
09.30–12.00 Uhr
Zürich

Feldenkrais Workshop – Das Gehen
Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55

8. April 2020
14.00–16.00 Uhr
Zürich

Achtsamkeitsbasierendes Schmerzmanagement MBPM
Nicole Wassmer, dipl. Physiotherapeutin, MBSR-Instruktorin
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 20, Nichtmitglieder CHF 30

Gesund informiert (Fortsetzung)

16. April 2020

09.30 – 12.00 Uhr
Winterthur

Feldenkrais Workshop – Die Wirbelsäule

Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55

30. April 2020

09.30 – 11.00 Uhr

Abgesagt
wegen Corona

Workshop – Med. Progressive Muskelentspannung

Antonia Züger-Secreti, dipl. Fachfrau für med. Progressive Muskelentspannung, med. Autogenes Training

Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 40, Nichtmitglieder CHF 50

6. Mai 2020

18.00 – 20.00 Uhr

Abgesagt

Säuren und Basen in der Ernährung

Gertrud Fassbind, dipl. Ernährungsberaterin HF SVDE und Dozentin für Ernährung

Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 20, Nichtmitglieder CHF 30

7. Mai 2020

09.30 – 12.00 Uhr

Abgesagt

Feldenkrais Workshop – Die Atmung

Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55

9. Mai 2020

10.00 – 16.00 Uhr

Abgesagt

Nationale Schmerztagung in Olten

Ernährung für Rheumabetreffene

Kosten (exkl. MwSt.) Mitglieder CHF 30, Nichtmitglieder CHF 45

14. Mai 2020

09.30 – 11.00 Uhr

Abgesagt

Workshop – Med. Autogenes Training

Antonia Züger-Secreti, dipl. Fachfrau für med. Progressive Muskelentspannung, med. Autogenes Training

Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 40, Nichtmitglieder CHF 50



14. Mai 2020
09.30–12.00 Uhr

Abgesagt

Feldenkrais Workshop – Die Hand-, Arm- und Schulter-Koordination

Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55

4. Juni 2020
09.30–12.00 Uhr

Abgesagt

Feldenkrais Workshop – Das Becken

Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55

18. Juni 2020
09.30–12.00 Uhr

Abgesagt

Feldenkrais Workshop – Vom Sitzen zum Stehen

Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55



3. September 2020
09.30–12.00 Uhr
Zürich

Feldenkrais Workshop – Vom Liegen übers Sitzen zum Stehen

Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55

7. September 2020
ab 14.00 Uhr

Abgesagt

Aktionstag zum Thema «Rückenschmerzen»

Jahresthema (separates Programm)

21. September 2020 Tag des Testaments
14.00–16.00 Uhr
Zürich

Gesund informiert (Fortsetzung)

23. September 2020 **Akupunktur bei muskuloskelettalen Erkrankungen**

18.00–20.00 Uhr Markus Hofer, dipl. Akupunkteur und Tuina Therapeut TCM-FVS
Winterthur **Kosten (inkl. MwSt.)** Mitglieder CHF 20, Nichtmitglieder CHF 30

23. September 2020 **Workshop – Med. Progressive Muskelentspannung**

09.30–11.00 Uhr Antonia Züger-Secreti, dipl. Fachfrau für med. Progressive
Zürich Muskelentspannung, med. Autogenes Training
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 40, Nichtmitglieder CHF 50



1. Oktober 2020

Feldenkrais Workshop – Das Sehen

09.30–12.00 Uhr Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Zürich **Kosten (inkl. MwSt.)** Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55

03. Oktober 2020

Gesundheits-Forum 2020

09.30–16.00 Uhr Thema noch offen
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 50, Nichtmitglieder CHF 60

Abgesagt

19. Oktober 2020

Workshop – Med. Autogenes Training

09.30–11.00 Uhr Antonia Züger-Secreti, dipl. Fachfrau für med. Progressive
Zürich Muskelentspannung, med. Autogenes Training
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 40, Nichtmitglieder CHF 50

-
- 21. Oktober 2020** **Musiktherapie – Saitenklang und Trommelpower**
14.00–16.00 Uhr Beate Roelcke, dipl. Musiktherapeutin FH SFMT, klinische
Zürich Musiktherapeutin MAS
Kosten (inkl. MwSt.) Mitglieder CHF 20, Nichtmitglieder CHF 30
-
- 5. November 2020** **Feldenkrais Workshop – Die Hand-, Arm- und Schulter-
Koordination**
09.30–12.00 Uhr Jacqueline Huber Moreno, dipl. Feldenkrais-Lehrerin
Zürich **Kosten (inkl. MwSt.)** Mitglieder CHF 45, Nichtmitglieder CHF 55
-
- 26. November 2020** **Workshop – Meditation – Einfach nur sitzen und nichts tun?**
09.30–11.00 Uhr René Willi, Fachleiter Kurse Rheumaliga Zürich
Zürich **Kosten (inkl. MwSt.)** Mitglieder CHF 40, Nichtmitglieder CHF 50
-



Information und Anmeldung

Telefon +41 44 405 45 50

info.zh@rheumaliga.ch

Weitere Angebote und Dienstleistungen

Informieren

Mit verschiedensten Veranstaltungen, Kursen und Broschüren informieren wir Sie über die vielen Krankheitsbilder unter dem Sammelbegriff muskuloskelettale Erkrankungen.

- Veranstaltungen und Vorträge für Betroffene, Interessierte sowie für Fachleute des Sozial- und Gesundheitswesens. Diese Veranstaltungen werden im Modulsystem wunschgemäss zusammengestellt
- Kostenlose Broschüren und Merkblätter mit Tipps zur Vorbeugung und Behandlung
- Informationsmagazin «forumR» – für unsere Mitglieder unentgeltlich
- Verkauf von Publikationen
- Betriebliche Gesundheitsförderung (Firmenkurse) im Modulsystem, wunschgemäss zusammengestellt
- Mitwirkung an Fachmessen und Ausstellungen



«Ich danke Ihrem Team von ganzem Herzen für diese besondere Aufmerksamkeit. Es ist gut, dass es Sie gibt, denn mit den vielen Ratschlägen und Veranstaltungen helfen Sie unzähligen Menschen Krankheiten zu mildern oder zu ertragen.»

A. Münzel, langjähriges Mitglied der Rheumaliga Zürich

Beraten

Wir beraten Sie kompetent und kostenlos bei allen Fragen rund um Ihre 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 zur Vorbeugung und Bewältigung bei. Fragen Sie nach unseren Informationsbroschüren und Informationsveranstaltungen!

Ihre persönlichen Anliegen nehmen wir ernst. Unser Team aus Fachleuten (Sozialarbeitende, Pflegefachfrau, Bewegungsfachleute, Rheumatologinnen, Rheumatologe, Sozialversicherungsfachleute) berät Sie individuell und kostenlos. Wir vermitteln zum Beispiel bei Konflikten mit den Arbeitgebenden oder anderen Personen im Umfeld und helfen im Kontakt mit der Invalidenversicherung und weiteren Sozialversicherungen. Wenn Sie Hilfsmittel und spezielle Therapien nicht aus eigenen Mitteln finanzieren können, finden wir gemeinsam mit Ihnen Lösungen. Wir helfen Ihnen bei der Korrespondenz mit Sozialversicherungen wie IV, AHV, Zusatzleistungen, Pensionskassen, Kranken- und Unfallversicherungen.

Bei Bedarf können wir dank unseres Netzwerks weitere Fachleute vermitteln, z. B. Ergotherapeutinnen und -therapeuten, zertifizierte Liege- und Schlafberater/innen, Ernährungsfachleute, Physiotherapeutinnen und -therapeuten.



Rufen Sie uns an, Gesundheits-Telefon 0840 408 408 (Normaltarif) oder +41 44 405 45 50, kommen Sie vorbei, schreiben oder mailen Sie uns.

Bewegen

Unsere rund 590 Bewegungskurse richten sich an alle, egal ob Sie sich im Wasser oder im Trockenen bewegen möchten. Und dass es auch Spass macht, dafür sorgen unsere motivierten und engagierten Kursleiterinnen und Kursleiter. Sie zeigen Ihnen, dass gelenkschonende Bewegung nicht nur gut tut, sondern auch Freude bereitet.



Gleichwohl, 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.

■ **Bewegen im Wasser**

- Aquawell – Das Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Aquacura – Das sanfte Wassertraining

■ **Rückentraining mit Köpfchen**

- Active Backademy – Das Rückentraining
- Diskushernie-Gymnastik
- Rückenwell – Die Rückengymnastik

Bewegen (Fortsetzung)

■ Bewegt entspannt

- Easy Dance
- Easy Moving – Aktiv im Freien
- EverFit – Balance und Bewegung im Alter
- Faszientraining – Bewegung von Kopf bis Fuss
- Feldenkrais – Mit Leichtigkeit bewegen lernen
- Personal Training
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Qi Gong/Tai Chi – Die sanfte Bewegung
- Sanftes Yoga – Klassisch/Luna/Marma/Vini
- Workout für Männer

■ Therapeutische Gymnastik nach Mass

- Arthrosegymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Diskushernie-Gymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Weichteilrheuma-Gymnastik



Information und Anmeldung

Telefon +41 44 405 45 55 oder kurse.zh@rheumaliga.ch

Bewirken

Unterstützen Sie, was Sie und uns bewegt!

Die Rheumaliga Zürich wurde 1951 gegründet. Ihr Ziel ist, den Gesundheitszustand von Menschen mit Rheuma bzw. muskuloskelettalen Erkrankungen zu verbessern, muskuloskelettalen Erkrankungen vorzubeugen sowie deren Folgen zu mildern. Die Organisation lässt sich dabei von den anerkannten Grundsätzen der medizinischen Wissenschaft und der Sozialen Arbeit leiten.

Ihre Unterstützung macht unsere Arbeit erst möglich!

■ Mitgliedschaft

■ Einzelmitgliedschaft	Jahresbeitrag	CHF 50.00
■ Gönnermitgliedschaft	Jahresbeitrag	CHF 300.00
■ Juristische Person	Jahresbeitrag	CHF 200.00

Wir vertreten Ihre Interessen und informieren Sie regelmässig über neue Angebote und Aktivitäten. Durch eine Mitgliedschaft profitieren Sie von günstigeren Preisen.

■ Gutes tun, das bleibt!

Möchten Sie spenden oder können Sie sich vorstellen, unsere Tätigkeit mit einem Legat zu unterstützen? Gerne senden wir Ihnen unseren Testament-Ratgeber zu. 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.**

seit 1955

Team der Rheumaliga Zürich



Nicole Anderhub



Monika Pfister



Silvia Rothaug



Dominique Schwank



Rahel Dohner



Lea Petermann



Fulya Celebi



Janine Kappeler



René Willi



Monika Kneubühl



Sabrina Heyder



Alessandra Kohler



Sven Gerber

Nutzen Sie unsere 70-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 50
info.zh@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