



Veranstaltung zum Schwerpunktthema 2024

«Bewusst bewegt»

Freitag, 8. März 2024 – Volkshaus, Zürich

Ziele

- Sie kennen die wichtigsten Strukturen des Bewegungsapparates sowie deren Funktion.
- Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick ins Thema „Bewegung als Therapie“ und erfahren die relevanten Fakten zu den offiziellen Bewegungsempfehlungen bei Menschen mit entzündlich-rheumatischen und degenerativen Erkrankungen.
- Es besteht die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch zum Thema „Bewegung“ mit einem Rheuma-Betroffenen.
- Sie machen praktische Bewegungserfahrungen und erleben deren positiven Effekte auf Ihren Körper und Geist.
- Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Motivationspsychologie und lernen die wichtigsten psychologischen Strategien für mehr Bewegung kennen.

Programm (Änderungen vorbehalten)

09.30 Uhr	Begrüssung, Ziele des Tages <i>Stefanie Wipf</i>
09.45 Uhr	Bewegungsapparat – Sicht der Rheumatologie <i>Dr. med. Sven Oser</i>
10.45 Uhr	Pause
11.00 Uhr	Bewegung(-sempfehlungen) bei Rheuma <i>Dr. Pierrette Baschung Pfister</i>
12.00 Uhr	Mittagspause
13.00 Uhr	Sicht eines Betroffenen <i>Matthias Galbier</i>
13.45 Uhr	Bewusst bewegt <i>Barbara Vanza</i>
14.45 Uhr	Pause
15.00 Uhr	Motivation zu (mehr) Bewegung <i>Lic. Phil. Sonja Nüssli</i>
16.15 Uhr	Gemeinsamer Abschluss <i>Stefanie Wipf</i>
Ca. 16.30 Uhr	Kursende



Allgemeine Informationen

Ort	Volkshaus Zürich Blauer Saal Stauffacherstrasse 60 8004 Zürich
	Die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen. In der Umgebung sind kostenpflichtige Parkhäuser vorhanden.
Veranstalterin/Kontakt	Rheumaliga Schweiz, Telefon 044 487 40 00, kurse@rheumaliga.ch
Referierende	Dr. Pierrette Baschung Pfister , Physiotherapeutin PhD, Senior Projektleiterin Professionsentwicklung Physioswiss, Zürich Matthias Galbier , Betroffener Sonja Nüssli , Lic. Phil. Psychologin, Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP, Zürich Dr. med. Sven Oser , Facharzt für Rheumatologie und Allgemeine Innere Medizin, Zentrum für Rheuma- und Knochenkrankungen, Zürich Barbara Vanza , esa-Expertin, Pro Senectute Kanton Luzern, Buchrain
Teilnehmende	Alle Mitarbeitenden der Mitgliederorganisationen der Rheumaliga Schweiz und externe interessierte Fachpersonen
Kursgebühr (ohne Verpflegung)	Fr. 190.- für Mitarbeitende der Rheumaliga Schweiz Fr. 240.- für externe Fachpersonen Die Kursgebühr geht zu Lasten der Teilnehmenden oder der jeweiligen Institution.
Mittagessen	In der Umgebung besteht die Möglichkeit, sich zu verpflegen oder Sie bringen ihren eigenen Lunch mit.
Anmeldeschluss	Freitag, 16. Februar 2024
Abmeldungen	Bitte diese schriftlich oder telefonisch der Rheumaliga Schweiz melden (siehe oben «Veranstalterin»).
	Abmeldungen 30 bis 5 Arbeitstage vor Kursbeginn Es wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben, sofern keine Ersatzperson gestellt wird oder jemand von einer Warteliste nachrücken kann.
	Abmeldung ab 4 Arbeitstage vor Kursbeginn Es werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt. Mit Arztzeugnis wird nur eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.- erhoben.
	Unentschuldigtes Nichterscheinen Es werden die gesamten Kurskosten verrechnet.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden