

bitte  
frankieren

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein  
Bewusst bewegt



Rheumaliga SG, GR, AI/AR  
und Fürstentum Liechtenstein  
Bahnhofstrasse 15  
7310 Bad Ragaz  
Tel. 081 302 47 80  
info.sgfl@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sgfl

- Ich möchte Mitglied werden bei der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

#### Ich bestelle folgende Produkte:

- Fibromyalgie – Leben mit einer chronischen Schmerzerkrankung  
Broschüre, kostenlos (D 371)
- Schmerz verstehen – Chronifizierung vermeiden  
Broschüre, kostenlos (D 1000)
- Schmerz – einfach erklärt  
Broschüre, kostenlos (DE1000KK)
- Hilfsmittel 2023/24 – Kleine Helfer, grosse Wirkung  
Katalog, kostenlos (D 003)
- forumR  
Probeexemplar Rheumamagazin, kostenlos (CH 304)
- Gutes tun, das bleibt.  
Testament-Ratgeber, kostenlos (D 009)
- Nackenaufgabe Chriesistei  
CHF 42.60 (Art.-Nr. 0046)

#### Fachpartner:



#### Mit freundlicher Unterstützung von:



Eptinger Mineralwasser

Bitte geben Sie die Lieferadresse auf der Rückseite an.

Konzept und Gestaltung: Oloid Concept GmbH, Zürich

# Leben mit Schmerz

## Fibromyalgie und andere Schmerzerkrankungen

Öffentlicher Gesundheitstag  
Eintritt frei

Mittwoch, 13. September 2023  
Chur, SVA Graubünden, Calvensaal

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein  
Bewusst bewegt



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo





**Wir freuen uns, diese Veranstaltung durchzuführen.** Sollten zum Zeitpunkt der Durchführung Schutzmassnahmen gelten, werden wir diese umsetzen.

Personen mit Krankheitssymptomen bitten wir, zuhause zu bleiben.

**Nackenaufgabe Chriesistei**  
schmerzlindernd und entspannend  
CHF 42.60

gratis  
Versand



rheumaliga-shop.ch

## Leben mit Schmerz: Fibromyalgie und andere Schmerzkrankungen

**Mittwoch, 13. September 2023**  
**Chur, SVA Graubünden, Calvensaal**

### Programm

- 14.30 Türöffnung
- 14.30 – 15.00 Infostände und Beratung
- 15.00 – 15.15 Begrüssung und Vorstellung der regionalen Rheumaliga · Angebote und Dienstleistungen der Beratungsstelle, Andrea Schmider, Bewegungsangebote in der Region, Katja Pichler
- 15.15 – 16.00 Fibromyalgie und andere Schmerzkrankungen  
Dr. med. Maria Ratzenböck, Fachärztin FMH für Rheumatologie, Chur
- 16.00 – 16.30 Pause – Infostände und Beratung
- 16.30 – 17.15 Psychologie · Dr. phil. Christina Casanova, eidg. anerkannte Psychotherapeutin FSP, Chur
- 17.15 – 18.00 Psychosoziale Fachberatung für Betroffene und Angehörige · Andrea Schmider, Sozialarbeiterin FH, Beratung, Bildung und Unterstützung Beratungsstelle Rheumaliga Bad Ragaz
- 18.00 – 18.15 Fragerunde und Diskussion

### Ort

Calvensaal, SVA Graubünden, Ottostr. 24, 7000 Chur

### Anreise

- 🚶 Der Calvensaal ist wenige Schritte vom Bahnhof Chur entfernt. Eingang am Calvenweg (Wegweiser beachten).
- 🚗 Parkplätze (gebührenpflichtig) in der Tiefgarage an der Hartbertstrasse.

## Wettbewerb Mitmachen und gewinnen

**Einsendeschluss: 14. Oktober 2023**

### Wie heisst das Jahresthema der Rheumaliga Schweiz?

- Bewusst bewegt
- Bewegung statt Schmerz
- Leben mit Schmerz

### 1. Preis: 2 Übernachtungen für 2 Personen im Wellnesshotel Zurbruggen in Saas Almagell, Wallis

Inkl. Frühstück, 5-Gang-Abendessen, Benützung Spa-Bereich und Kaffee und Kuchen am Nachmittag. Gesamtwert: CHF 1000. Offeriert von Wellnesshotel Zurbruggen.



### 2. Preis: 2 × Hüsler Nest Zudecke nach Wahl

Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 470. Offeriert von Hüsler Nest.



Gute Nacht. Guten Tag.

### 3. Preis: 2 × Hüsler Nest Kopfkissen nach Wahl

Beratung im Hüsler Nest Center (verschiedene Grössen und Materialien möglich). Wert: ab CHF 250. Offeriert von Hüsler Nest.

### 4. Preis: 2 Eintritte ins römisch-irische Spa

Thermalbadbereich und Infinity Dachbad im Hürlimannbad und Spa, Zürich. Wert: CHF 130. Offeriert von Aqua-Spa-Resorts AG.

Ich nehme am Wettbewerb teil.

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Strasse / Nr. \_\_\_\_\_

PLZ / Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 18 Jahre. Pro Person nur ein Talon. Gewinner\*innen werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barzahlung sind ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende und Partnerorganisationen der Rheumaliga Schweiz sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Rheumaliga Schweiz kann angegebene Daten speichern, für Informationszwecke nutzen und in diesem Zusammenhang an Dritte übermitteln. Mit der Anmeldung zum Wettbewerb anerkennen die Teilnehmenden diese Bedingungen. Für weitere Informationen lesen Sie bitte unsere Datenschutzerklärung unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch).