

Bitte  
frankieren

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

 **Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

Ich möchte gewinnen und nehme am Wettbewerb teil.

**Ich bestelle folgende Produkte:**

- Broschüre «Knackpunkt Knie – Knieschmerzen verstehen und behandeln» (D 1020) kostenlos
- Broschüre «Arthrose» (D 301) kostenlos
- Broschüre «Schritt für Schritt – So gesund ist Wandern» (D 1041) kostenlos
- Katalog «Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung» (D 003) kostenlos
- Probeexemplar des Rheumamagazins «forumR» (CH 304) kostenlos
- Testament-Ratgeber «Gutes tun, das bleibt.» (D 009) kostenlos
- Wischmopp mit Rollwagen (Art.-Nr. 5120) CHF 65.60

**Ich möchte Mitglied werden bei**

- Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Name, Vorname

Strasse, Hausnummer

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

## Gelenkschonende Putzhilfe

Gratis  
Versand

Wischmopp mit Rollwagen  
für CHF 65.60



FACHPARTNER

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

Schweizerische  
Gesellschaft für  
Rheumatologie   


  
evs ase  
Ergotherapieverband Schweiz  
Association Suisse des Ergothérapeutes  
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

  
Das original Schweizer Naturbrot.

  
Vita  
Health Care AG  
www.vita-healthcare.ch  
Unique  
Swiss Quality  
Supplements

  
**Spitex**  
Stadt   
Bei Ihnen. Mit Ihnen.

Mineralquelle Eptingen AG

Rheumaliga SG, GR, AI/AR  
und Fürstentum Liechtenstein  
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz  
Tel. Geschäftsstelle 081 302 47 80  
Tel. Beratungsstelle 081 511 50 03  
info.sgfl@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/sgfl

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

# Knackpunkt Knie

## Kniearthrose verstehen und behandeln

Öffentlicher Gesundheitstag  
Eintritt frei

Donnerstag, 12. September 2019  
Chur, SVA Graubünden, Calvensaal

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

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

«Ich habe immer gedacht,  
Arthrose sei eine griechische  
Insel, aber es ist Rheuma,  
und es tut weh.»



Marco Rima – Schauspieler, Kabarettist  
und Rheumaliga-Botschafter

## Knackpunkt Knie

### Knierarthrose verstehen und behandeln

Donnerstag, 12. September 2019

Chur, SVA Graubünden, Calvensaal

#### PROGRAMM

- 13.15 **Türöffnung**
- 13.15 – 13.45 **Informationsstände und Beratung**  
Bewegungsangebote und Alltagshilfen bei Schmerzen:  
Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Weitere Infostände: Hüsler Nest, Spitex für Stadt und Land,  
Vita Health Care AG
- 13.45 – 14.00 **Grusswort und Eröffnung** durch Dr. med. Christian Hasler,  
Präsident Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
- 14.00 – 14.15 **Vorstellung der regionalen Rheumaliga**  
Angebote und Dienstleistungen der Beratungsstelle, Andrea  
Schmidler; Bewegungsangebote in der Region, Katja Pichler
- 14.15 – 15.00 **Knierarthrose: Ursache und Behandlung**  
Dr. med. Christian Hasler, Facharzt für Rheumatologie FMH  
und Innere Medizin, Chur
- 15.00 – 15.30 **Pause mit Informationsständen und Beratung**
- 15.30 – 16.10 **Knackpunkt Knie: kräftigen und bewegen**  
Andreas Enggist, dipl. Physiotherapeut FH, dipl. Osteopath  
GDK/MSc, Enggist Therapie und Fitness Buchs und Chur
- 16.10 – 16.50 **Wann ist eine Operation sinnvoll?**  
Dr. med. Thomas Perren, Facharzt FMH für Orthopädische  
Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Chur
- 16.50 – 17.15 **Fragerunde und Ende der Veranstaltung**

**Ort:** Calvensaal, SVA Graubünden, Ottostrasse 24, 7000 Chur

**Anreise:** Der Calvensaal ist nur wenige Schritte vom Bahnhof  
Chur entfernt. Der Eingang befindet sich am Calvenweg  
(Wegweiser beachten). Parkplätze (gebührenpflichtig) in der  
Tiefgarage an der Hartbertstrasse.

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 und für Informationszwecke nutzen. Mit der Anmeldung zum Wettbewerb  
anerkennt die Teilnehmenden diese Bedingungen.

## Wettbewerb

Gewinnen Sie attraktive Preise!

#### Was macht Marco Rima beruflich?

- Eishockeyspieler
- Schauspieler und Kabarettist
- Zirkuskünstler

#### 1. Preis:

2 Übernachtungen für 2 Personen im Seehotel Waldstätterhof  
in Brunnen, wunderschön am Vierwaldstättersee gelegen.  
Inklusive: Halbpension mit 4-Gang-Menü für 2 Personen und  
je eine Ganzkörpermassage à 50 Minuten.  
Gesamtwert: CHF 1000.–

#### 2. Preis:

SBB-Gutschein im Wert von CHF 350.–

#### 3. Preis:

Balance-Pad, Gymnastikmatte «Fitline» und  
Matten-Tragebeutel von AIREX im Wert von CHF 150.–

Preise gesponsort von Kytta.



Kytta – die gute Wahl gegen  
Schmerzen

**Einsendeschluss: 7. Oktober 2019**