



Alles andre als gewöhnlich

Jonglieren - Training für Körper, Hirn und Gleichgewicht

Jonglieren ist ein Training für die Hände und das Gehirn. Auf spielerische Art und mit gelenkschonenden Bewegungen wird die Koordination zwischen Auge und Körper geschult, die Motorik verbessert und die Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit optimiert. Konzentration und Gleichgewichtssinn werden gefördert und gleichzeitig stellt sich ein Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit ein.

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte und Neugierige, die mit Spiel, Spass und Musik in Bewegung kommen möchten. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr in Jackie's Atelier in Allschwil.

Weitere Informationen unter www.rheumaliga.ch/blbs/kurse



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Mittwoch, 25. April 2018, 18.15 Uhr
Seniorenresidenz Südpark, Im grossen Gartensaal,
Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel

Mitgliederversammlung mit anschliessendem
Referat und Apéro
«Gesunder Schlaf als Co-Therapeut»
*Dr. med. Helen Slawik, Schlafambulanz Zentrum für
Affektive-, Stress- und Schlafstörungen*

Eintritt frei



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Veranstaltungen der Rheumaliga beider Basel Januar bis Juni 2018

Dienstag, 27. Februar 2018, 18.15 Uhr, Seniorenresidenz Südpark, Im grossen Gartensaal, Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel

«Hallux Valgus – Wenn die Zehe krumm steht»

Herr PD Dr. med. Markus Knupp, Orthopäde

Die «Schiefzehe» ist eine weit verbreitete Fehlstellung der grossen Zehe im Grundgelenk. Neben der Verformung sind Schmerzen und chronische Entzündungen oftmals die Folge. Herr PD Dr. med. Markus Knupp wird in seinem Vortrag über die Ursachen, die Diagnose und über die Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten bei Hallux Valgus referieren.

Dienstag, 13. März 2018, 18.15 Uhr, Seniorenresidenz Südpark, Im grossen Gartensaal, Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel

Patientensicherheit – was kann ich als Patient tun?

Frau Dr. Olga Frank, Stiftung für Patientensicherheit Schweiz

Patienten können einen wichtigen Beitrag für ihre Sicherheit im Spital und zur Vermeidung von Fehlern und Zwischenfällen leisten. Die Stiftung Patientensicherheit Schweiz widmet sich dieser Thematik, gibt konkrete Handlungsempfehlungen und beantwortet Fragen.

Donnerstag, 19. April 2018, 18.30 Uhr, Hotel Merian, Meriansaal, Rheingasse 2, Basel

Tango statt Fango

Mit Live-Musik und Taxi-Dancer, Eintritt Fr. 15.- für Nichtmitglieder

Bereits zum 5. Mal findet der traditionelle Tanzabend mit Live-Musik von den Moody Tunes statt. Der stimmungsvolle Meriansaal lädt ein zu einem Abend voller Bewegung und Rhythmik.

Mittwoch, 25. April 2018, 18.15 Uhr, Seniorenresidenz Südpark, Im grossen Gartensaal, Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel

Mitgliederversammlung mit anschliessendem Referat und Apéro

«Gesunder Schlaf als Co-Therapeut»

Frau Dr. med. Helen Slawik, Schlafambulanz Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS) UPK Basel

Oftmals sind es gerade nächtliche Schmerzen, die Rheumakranke um den Schlaf bringen. Frau Dr. med. Slawik referiert über Ursachen, Folgen und Therapie von Schlafstörungen und zeigt Möglichkeiten auf, wie Betroffene ihre Schlafqualität selber verbessern können.

Mittwoch, 23. Mai 2018, 19–20 Uhr, Kantonsspital Baselland Bruderholz, Aula Personalwohnsiedlung

«Stolpern und stürzen im Alter»

Herr Dr. med. Massimo Ruffo, Stv. Chefarzt, Zentrum für Rehabilitation und Altersmedizin

Herr Prof. Dr. med. Karl Stoffel, Co-Chefarzt Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Teamleiter Hüftchirurgie

Frau Marion Gehse, Physiotherapeutin, Fachspezialistin Neurorehabilitation/Altersmedizin

Die Referierenden zeigen auf, wie Stürze abgeklärt und das Risiko eines Knochenbruchs im Alter reduziert werden können und stellen eine Reihe von Operationstechniken vor.

Samstag, 26. Mai 2018, 10–16 Uhr

Kantonsspital Olten (KSO), Baslerstrasse 150, 4600 Olten

Nationale Schmerztagung 2018

Herr Dr. med. Hans Peter Ogal, Paramed Baar, Frau Agnès Leu, kant. geprüfte Naturärztin

Herr Dr. med. Ogal zeigt in seinem Vortrag die neusten (komplementär-) medizinischen Erkenntnisse und Behandlungsmethoden bei chronischen Schmerzen auf. Frau Leu gibt einen Überblick über verschiedene Heilkräuter bei rheumatischen Erkrankungen und zeigt den Teilnehmenden, wie diese im Alltag angewendet werden können.

Dienstag, 12. Juni 2018, 18.15 Uhr, Seniorenresidenz Südpark, Im grossen Gartensaal, Meret Oppenheim-Strasse 62, Basel

«Osteopathie als Therapie bei Rheuma?»

Herr Röbi Wenk, Osteopath und Physiotherapeut, Physiorama Basel

Osteopathie ist eine manuelle Therapieform, die der Diagnose und Behandlung von Funktionsstörungen dient. Die Erhaltung der Bewegung und Beweglichkeit gehört dabei zu den wesentlichen Zielen der Osteopathie. Herr Wenk erklärt in seinem Referat die Grundlagen und Möglichkeiten der Osteopathie und erläutert die Zusammenhänge von Krankheit und Gesundheit durch eine Aktivierung des körpereigenen Immunsystems

Samstag, 23. Juni 2018

Warm Up am 10-Meilen-Lauf in Laufen

Auch in diesem Jahr wird die Rheumaliga beider Basel wieder mithelfen, dass die Teilnehmenden am 10-Meilen-Lauf ganz nach dem Motto «bewusst bewegt» richtig aufwärmen.

Die Teilnahme ist kostenlos, soweit nicht anders vermerkt. Mehr Informationen erhalten Sie unter: Rheumaliga beider Basel, Solothurnerstrasse 15, 4053 Basel, Telefon 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch, www.rheumaliga.ch/blbs, Konto: 40-20363-6



SÜDPARK
Seniorenresidenz

Die Rheumaliga beider Basel dankt der Seniorenresidenz Südpark für die Unterstützung.