



Zufrieden und aktiv trotz chronischer Krankheit

Kursausschreibung

Haben Sie eine chronische Erkrankung, z.B. der Lungen- und Atemwege, Rheuma oder Diabetes? **Wollen Sie trotz Schmerzen und Schwierigkeiten aktiv bleiben und am Leben teilhaben?** In diesem Kurs erhalten Sie während vier Nachmittagen im November 2019 Informationen und Tipps zu Themen wie

- Umgang mit Schmerz, Müdigkeit und Erschöpfung
- Körperliche Aktivität und Ernährung
- Zusammenarbeit mit Fachpersonen und Institutionen
- persönliche Zielsetzungen



Der Kurs besteht aus vier Modulen (vier Nachmittage). Er wird geleitet von Iris Häussler (Pflegefachfrau/Atemtherapeutin) und Corinne Zosso (Kommunikation)

jeweils am Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr

6. November, 13. November, 20. November und 27. November 2019

Kursort: HFR Spital Tafers, Saal Maggenberg (Erdgeschoss)

Kursgeld: Fr. 60.- (für Mitglieder SPITEX Sense oder Lungenliga Freiburg: Fr. 50.-)

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung, bitte bis am 30. Oktober 2019 an SPITEX Sense, Spitalstrasse 1, 1712 Tafers

Tel.: 026 419 95 55, Fax: 026 419 95 50, Mail: info@spitexsense.ch, www.spitexsense.ch