

## Selbsthilfegruppen und -organisationen Groupes et organisations d'entraide Gruppi e organizzazioni di autoaiuto

### Fibromyalgie Forum Schweiz

Mittlerer Kreis 10, 4106 Therwil, Tel 061 711 01 40  
info@fibromyalgieforum.ch,  
www.fibromyalgieforum.ch

### Jugendarthrose

Jacqueline Mäder, Auwiesenstr. 20, 8305 Dietlikon  
Tel 044 833 09 73

### Selbsthilfegruppe Discushernie Region Basel

Heidi & Willi Aeschbacher, Tel 061 641 12 36  
info@discushernie-basel.ch  
www.discushernie-basel.ch

### Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe

Für Sudeck-Patienten gibt es zwei Anlaufstellen in der Schweiz :

#### Thurgau

Armin Roth, Tel 071 695 22 73 und  
Marianne Tamanti, Tel 071 477 34 05  
Postfach 343, 8570 Weinfelden

#### Zürich-Nord

Myrtha Helg, Tel 044 858 25 03 oder ha-nu@gmx.ch  
Weitere Informationen  
info@morbus-sudeck.ch, www.morbus-sudeck.ch

### SAPHO-Syndrom Selbsthilfegruppe Schweiz

Karine Zbinden, Tel 056 281 31 77  
mailadmin@sapho-syndrom.ch  
www.sapho-syndrom.ch

### Sjögren-Syndrom

Internet-forum zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Sjögren-Betroffene  
www.sjoegren-forum.ch

#### Gruppe Region Basel

Zentrum Selbsthilfe Basel, Tel 061 689 90 90  
mail@zentrumselbsthilfe.ch

#### Gruppe Region Bern

Esther Haag, Tel 078 627 59 00  
ehaag@marsmail.de

#### Gruppe Region Zürich

Brigitta Buchmann, Tel 079 483 31 49  
brigitta-buchmann@web.de

### Sklerodermie

Sklerodermie-Betroffene treffen sich in der deutschen Schweiz und im Tessin in diversen Selbsthilfegruppen. Die aktuellen Kontaktadressen erhalten Sie bei:  
Jrene Pauli, Bereichsleiterin Beratung, Rheumaliga Zürich, Tel 044 405 45 30

### Junge mit Rheuma

Andrea Christina Hopmann-Piffaretti  
Waldrainstr. 8, 3098 Köniz  
Tel 078 806 77 66,  
a.hopmann@jungemitrheuma.ch  
Thea Reich, Seftigenstr. 287, 3084 Wabern  
Tel 079 785 72 79  
t.reich@jungemitrheuma.ch

Neben den genannten Organisationen gibt es noch zahlreiche andere Selbsthilfegruppen (z. B. Fibromyalgie im Aargau, Bern, Winterthur und Luzern). Weitere Kontaktadressen finden Sie auf unserer Homepage [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Einen guten Überblick bieten auch Organisationen wie Kosch (Koordination und Förderung von Selbsthilfegruppen in der Schweiz, [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)) oder das Zentrum Selbsthilfe ([www.zentrumselbsthilfe.ch](http://www.zentrumselbsthilfe.ch)).

Oltre les organisations susmentionnées, il existe de nombreux groupes d'entraide dont les coordonnées figurent sur notre site Internet [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Le site [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch) de la fondation Kosch (coordination et promotion des groupes d'entraide en Suisse) propose également une liste de ces différents groupes.

Oltre alle organizzazioni indicate esistono anche numerosi altri gruppi di autoaiuto. Ulteriori indirizzi di contatto sono disponibili nella nostra homepage [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch). Anche la pagina WEB dell'organizzazione Kosch (Coordinamento e promozione di gruppi di autoaiuto in Svizzera) [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch) offre una ricca lista di gruppi di autoaiuto.

## Gründungsversammlung

## Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen

Am 27.11.2010 hat in Bern die Gründungsversammlung einer neuen Patientenorganisation stattgefunden: Die Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen – kurz SVS – wird sich in Zukunft intensiv für alle Bedürfnisse von Betroffenen und deren Angehörigen einsetzen. Genaueres erfahren Sie auf [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch).

Sklerodermie ist eine chronisch verlaufende, seltene Autoimmunkrankheit. Der Name stammt aus dem Griechischen: scleros = hart, derma = Haut. Die Merkmale sind die Verdickung und Verhärtung des Bindegewebes, der Haut, der Schleimhäute, der Blutgefässe und inneren Organe.

Die Rheumaliga Schweiz begrüsst die Gründung dieser wichtigen Organisation,

wünscht der SVS einen erfolgreichen Start und freut sich auf die Zusammenarbeit.

### Assemblée constitutive

## Association Suisse des Sclérodermiques

L'assemblée constitutive de l'Association Suisse des Sclérodermiques (ASS), nouvelle organisation de patients, a eu lieu le 27 novembre 2010 à Berne. L'ASS s'engage activement à répondre aux besoins des malades souffrant de sclérodermie et de leurs proches. Pour en savoir plus, veuillez consulter le site [www.sclerodermie.ch](http://www.sclerodermie.ch).

La sclérodermie est une maladie auto-immune chronique rare. Elle tire son

**sclerodermie.ch**   
SVS Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-betroffenen  
ASS Association Suisse des Sclérodermiques  
ASS Associazione Svizzera della Sclerodermia

nom du grec «scleros» qui signifie dur et «derma» peau. Cette maladie se caractérise par l'épaississement et le durcissement du tissu conjonctif, de la peau, des muqueuses, des vaisseaux sanguins et des organes internes.

La Ligue suisse contre le rhumatisme salue la création de cette importante organisation qu'est l'ASS, lui souhaite un franc succès et se réjouit de leur collaboration à venir.



- Solothurn  
Dorothee Landry, Mattenstrasse 16  
2555 Brügg bei Biel, Tel 032 373 33 78  
dodo.landry@sunrise.ch
- Zürich  
Waltraud Marek, Kronwiesenstrasse 82  
8051 Zürich, Tel 044 300 67 63  
wmmarek@econophone.ch

**Kontaktperson welsche Schweiz:**

Janine Roth, Rebhaldenweg 5  
5423 Freienwil, Tel 056 222 01 00  
janine.roth@slev.ch

**Kontaktperson italienische Schweiz:**

Dr. med. Boris Christen, Spec. FMH Medicina  
interna e FMH Reumatologia, Via Nassa 27  
6900 Lugano, Tel 091 923 66 56  
Fax 091 922 84 71, bchristen@slev.ch  
Donatella Odun, Via Pietane 3  
6854 S. Pietro, Tel 091 647 01 04  
donafarmacia@hotmail.com

**Kontaktperson für die übrige Schweiz:**

Christine Dettwiler, Eibenweg 12,  
5620 Bremgarten, Tel 056 666 30 68  
ch\_dettwiler@sunrise.ch

- Schwyz: Schwyz
- Solothurn: Obergösgen, Solothurn
- Tessin: Lugano, Gravesano-Lugano, Sopraceneri  
(Sementina)
- Thurgau: Weinfelden
- Uri: Altdorf
- Vaud: Lausanne, Lavey-les-Bains, Vevey,  
Yverdon-les-Bains
- Valais: Leukerbad, Sion
- Zug: Baar
- Zürich: Adliswil, Kloten, Meilen, Pfäffikon,  
Schlieren, Uster, Wetzikon, Winterthur, Zürich

Die Liste «Bechterew-Therapie-Kurse» sowie weitere  
Auskünfte sind erhältlich bei der Geschäftsstelle der  
SVMB.

Pour recevoir la liste «Cours de thérapie Bechterew»  
et tout autre renseignement, s'adresser au bureau de  
la SSSA (lundi et jeudi).



SFV

**Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung  
Bereich Deutsche Schweiz und Tessin**

**Geschäftsstelle:**

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tel 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76  
info@suisse-fibromyalgie.ch  
www.suisse-fibromyalgie.ch

Auskunft: Montag – Freitag 8.00 – 11.00 Uhr  
Präsident: Henri P. Monod  
Sekretariat: Evyane Baumann und Fabienne Blondeau

- Zürich  
Uster: Marita Bruhin, Tel 044 734 30 44  
Zürich: Brigitte Frey, Tel 044 371 25 61
- Chur  
Ursula Spörri, Tel 081 284 33 20
- Tessin  
Gruppi di auto-aiuto Svizzera Italiana  
Ticino: coordinatrice: Maria Piazza, Balerna,  
Tel 091 683 60 63; lunedì, martedì, mercoledì  
dale 9 alle 11

**Association Suisse des fibromyalgiques,  
Suisse romande**

**Secrétariat central ASFM**

Avenue des Sports 28, 1400 Yverdon-les-Bains  
Tél 024 425 95 75, Fax 024 425 95 76  
info@suisse-fibromyalgie.ch  
www.suisse-fibromyalgie.ch

Renseignements: lundi – vendredi, 8h00 – 11h00  
Président: Henri P. Monod  
Secrétariat: Evyane Baumann et Fabienne Blondeau

- Genève  
Marie-José Lucchini, Tél 076 527 97 62
- Jura/Ajoie/Franche-Montagnes  
Mme Sabine Mühlemann, Tél 079 263 02 62
- Valais/Monthey  
Cécile Barman, Tél 079 662 00 41



- Martigny  
Monique Milhit, Tél 027 744 11 75
- Sion-Sierre  
Christine Michaud, Tél 027 458 20 54
- Vaud/Aigle  
Marcelle Anex, Tél 024 466 18 50
- Lausanne  
Claudiane Brodard, Tél 021 646 01 86  
Michèle Mercanton, Tél 021 624 60 50
- Nord-Vaudois  
Daniel Durussel, Tél 024 430 14 36



SVMB

**Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew  
Société suisse de la spondylarthrite ankylosante  
Società Svizzera Morbo di Bechterew**

**Geschäftsstelle:**

Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich  
Tel 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75  
Postcheckkonto 80-63687-7  
mail@bechterew.ch, www.bechterew.ch  
Kurse: Daniela Zenger, stv. Geschäftsleiterin

**Bechterew-Therapie-Kurse/  
Cours de thérapie Bechterew**

In Zusammenarbeit mit den kantonalen Rheumaligen  
und den Rheumakliniken werden in folgenden Ort-  
schaften Bechterew-Therapie-Kurse durchgeführt.  
Des cours organisés en collaboration avec les ligues  
cantonales contre le rhumatisme et les cliniques de  
rhumatologie sont donnés dans les villes suivantes:

- Aargau: Aarau, Baden, Baden-Dättwil, Beinwil a.  
See, Rheinfelden, Schinznach Bad, Bad Zurzach,  
Zofingen
- Basel: Basel, Sissach
- Bern: Bern, Biel, Burgdorf, Interlaken, Langenthal,  
Langnau i. E., Thun, Uttigen
- Fribourg: Avry-sur-Matran
- Genève: Genève
- Glarus: Glarus
- Graubünden: Andeer, Chur, Ilanz
- Jura: Porrentruy
- Luzern: Luzern, Nottwil, St. Urban
- Neuchâtel: La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel
- Nidwalden: Stans
- Obwalden: Sarnen
- St. Gallen: Bad Ragaz, Jona-Rapperswil,  
Oberhelfenschwil, St. Gallen, Wil
- Schaffhausen: Schaffhausen



SVOI ASOI SVOI

**Schweizerische Vereinigung Osteogenesis  
Imperfecta**

**Association suisse Osteogenesis imperfecta**

**Geschäftsstelle:**

Melchenbühlweg 2, 3006 Bern  
Tel 031 931 07 76  
www.glasknochen.ch, geschaeftsstelle@svoi-asoi.ch

**Impressum**

**Verlag/Edizione/Edizione, Copyright**  
Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich,  
Tel 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19  
info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

**Verlagsleitung/Edizione/Edizione**  
Valérie Krafft, GL Rheumaliga Schweiz,  
Dr. Regine Strittmatter, stv. GL Rheumaliga Schweiz

**Redaktion/Rédaction/Redazione**  
Katrin Bleil

**Inserate/Annonces/Annunci**  
Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien, Postfach,  
8021 Zürich, Tel 043 444 51 05, Fax 043 444 51 01,  
info@fachmedien.ch

**Abbonementi/Abbonements/Abbonamenti forumR**  
4 x pro Jahr. Abbonement CHF 16.– pro Jahr (exkl. MwSt.)  
4 x par an. Abbonement CHF 16.– par an (hors TVA)  
4 volte all'anno. Abbonamento CHF 16.– all'anno (excl.  
IVA)

**Druck/Impression/Stampa**  
AVD Goldach, Goldach

**Design**  
Bleil + Grimm GmbH, Laufenburg





# Patientenorganisationen Organisations de patients Organizzazioni di pazienti



SPV

**Schweizerische Polyarthritiker Vereinigung**  
**Association Suisse des Polyarthritiques**  
**Associazione Svizzera dei Poliartriticci**

**Sekretariat/Secrétariat:**

Feldeggstrasse 69  
Postfach 1332  
8032 Zürich  
Tel 044 422 35 00  
Fax 044 422 03 27  
spv@arthritis.ch  
www.arthritis.ch  
Mo – Fr 9.00 – 16.00 Uhr

**Co-Präsidentinnen/coprésidentes:**

Ursula Früh, Hofwiesenstr. 11, 8500 Frauenfeld,  
Tel 052 721 23 65  
Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,  
Tel 044 720 75 45

**Redaktionskommission Zeitschrift info/  
Commission de rédaction du Bulletin ASP:**  
Kontakt: Beatrix Mandl (Adresse siehe oben)

**Kontaktadressen/Adresses de contact:**

- Aarau  
Agnès Weber, Tulpenweg 10  
5072 Niederlenz, Tel 062 891 65 09
- Baden  
Berti Hürzeler, Landstrasse 76, 5430 Wettingen,  
Tel 056 427 22 27
- Basel-Stadt/Basel-Land  
Rös Graf, Unterer Rütschetenweg 5, 4133 Pratteln,  
Tel 061 821 23 64
- Bern-Stadt  
Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,  
Tel 032 384 27 72, Natel 078 620 40 65
- Berner Oberland/Thun  
Ruth Struchen, Hofackerstr. 14, 3645 Gwatt,  
Tel 033 333 15 60
- Fribourg  
Marie-José Eltschinger, Route St. Claude 12,  
1726 Favargny-le-Petit, Tél. 026 411 13 32
- Genève  
Anne Berger, 20, chemin des Etroubles,  
1232 Confignon, Tél 022 757 46 45
- Glarus  
Wir suchen eine Kontaktperson für RA-Betroffene.  
Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich unter  
Tel 044 422 35 00
- Graubünden  
Ursula Hardegger, Alpenstrasse 11  
9479 Oberschaan, Tel 081 783 20 83
- Engadin und Südtäler  
Vakant
- Jura  
Claude Froidevaux, Les Planchettes 31,  
2900 Porrentruy, Tél 032 466 75 89

- Luzern  
Barbara Schärli, Steinhofstr. 56, 6005 Luzern,  
Tel 041 240 14 52
- Neuchâtel  
Gisèle Porta, Coteaux 17, 2016 Cortaillod,  
Tél 032 841 67 35
- Nidwalden  
Helga Dillier, Saummattli 4, 6390 Engelberg,  
Tel 041 637 24 57
- Schaffhausen  
Lilo Tanner, Jägerstr. 14, 8200 Schaffhausen,  
Tel 052 625 05 89
- Schwyz  
Carla Walker, Schlüsselwiese 12, 8853 Lachen,  
Tel 055 442 60 39
- Solothurn  
Lotti Hügli, Mühlegasse 7, 4452 Derendingen,  
Tel 032 682 16 25
- St. Gallen  
Maria Nussbaumer, Lerchenstr. 40, 9200 Gossau,  
Tel 071 385 21 85
- Ticino  
vacante
- Thurgau/Amriswil  
Maja Niederer, Leimatstr. 4a, 8580 Amriswil,  
Tel 071 411 37 62
- Thurgau/Abendgruppe  
Ursula Früh, Hofwiesenstr. 11, 8500 Frauenfeld,  
Tel 052 721 23 65
- Uri und Umgebung  
Dina Inderbitzin, Turmmattweg 5, 6460 Altdorf,  
Tel 041 870 57 72
- Wallis/Valais/Sion  
Alexandra Monnet, Rue de la Gare, 1908 Riddes,  
Tél 027 306 82 85
- Waadt/Vaud  
Christine Nicoud, Av. des Huttins 3, 1008 Prilly,  
Tél 021 624 49 19
- Wallis/Brig  
Christine Salzberger, Grüobini 4, 3930 Eychholz,  
Tel 027 946 56 43
- Winterthur  
Natalie König, Hirschweg 27, 8405 Winterthur,  
Tel 052 222 29 59



- Zug  
Doris Vogel, Schutzengelstr. 45, 6340 Baar,  
Tel 041 760 74 84
- Zürich Oberland  
Kontakt: SPV Sekretariat, Tel 044 422 35 00
- Zürich und Umgebung  
Polyarthritiker Nachmittagsgruppe:  
Heidi Rothenberger, Mythenstr. 2,  
8633 Wolfhausen, Tel 055 243 26 71  
Polyarthritiker Abendgruppe:  
Beatrix Mandl, Heuelstr. 27, 8800 Thalwil,  
Tel 044 720 75 45

**Groupes de discussion pour parents d'enfants atteints d'arthrite**

- Neuchâtel  
Antonella Ferrari Cattacin, 2068 Hauterive,  
Tél 032 753 06 88, rebatte16@net2000.ch



SLEV

**Schweizerische Lupus Erythematodes  
Vereinigung**

**Association suisse du lupus érythémateux  
disséminé**

**Sekretariat/Secrétariat :**

Maiengrünstrasse 8  
5607 Hägglingen  
Tel 056 624 08 21  
slev@bluewin.ch  
www.slev.ch

**Präsidentin:**

Erika Rosch, Niesenstrasse 9, 3076 Worb  
Tel 031 839 69 76, me.rosch@gmx.ch

**Kontaktadressen Regionalgruppen:**

- Aargau  
Gabriela Quidort, Wisstrotteweg 6  
5313 Klingnau, Tel 056 245 23 74  
kira@nerys.ch
- Basel  
Monika Schütze, Oberwilerstrasse 54  
4054 Basel, Tel 061 271 41 47  
moschuetze@web.de
- Bern  
Verena Amport, Hübelstrasse 10  
3770 Zweisimmen, Tel 033 773 65 33  
verena.ampor@bluewin.ch
- Genève  
Daniella Pétris, Avenue d'Aire 93F  
1203 Genève, Tél 022 344 46 76  
dany.petris@bluewin.ch
- Graubünden  
Barbara Guidon, Giacomettistrasse 106  
7000 Chur, Tel 081 353 49 86  
barbara.guidon@swissonline.ch
- Luzern/Innerschweiz  
Anna Macek, Würzenbachstrasse 45  
6006 Luzern, Tel 041 370 38 44  
macek.anna@bluewin.ch
- Ostschweiz  
Rita Breu, Lindenstrasse 88a  
9443 Widnau, Tel 071 722 63 84  
rire@tele2.ch



Notre **service social** est à votre écoute et vous soutient notamment dans les domaines suivants:

- séjours de cure anti-rhumatisme
- moyens auxiliaires
- notices de prévention
- documentation d'information

Unser **Sozialdienst** bietet Ihnen Hilfe und Beratung an, insbesondere in folgenden Bereichen:

- Teilstationäre Therapie-Aufenthalte
- Hilfsmittel
- Merkblätter zur Rheumaprophylaxe
- Informationsbroschüren

#### Cours de prévention:

- Gymnastique thérapeutique
- Aquacura
- Nordic Walking initiation
- Nordic Walking rencontre

Dans les différentes régions du canton nous organisons des cours qui ont pour but d'améliorer la mobilité ainsi que le tonus musculaire. Ceux-ci sont dispensés par des physiothérapeutes. Sur demande, nous proposons aussi des séances d'essai.

#### Kurse zur Rheumaprophylaxe:

- Therapeutische Gymnastikkurse
- Aquacura

Im Oberwallis führen wir verschiedene Trocken- und Wassergymnastikkurse durch, die sowohl die Beweglichkeit wie auch die Ausdauer verbessern sollen. Unsere Kurse werden von PhysiotherapeutInnen geleitet. Auf Anfrage bieten wir auch Probelektionen an.

#### VAUD

##### Ligue vaudoise contre le rhumatisme

Av. de Provence 12  
Suite incendie: Rue de la Mouline 8  
1022 Chavannes-près-Renens

Contact: Muriel Pahud-Noverraz  
Secrétariat: Erica Nobs, Anne-Claude Prod'hom  
Heures d'ouverture du bureau: tous les jours

Tél 021 623 37 07  
Fax 021 623 37 38  
info@lvr.ch  
www.liguerhumatisme-vaud.ch

Pour des informations complémentaires concernant nos prestations veuillez vous adresser à notre secrétariat.

#### Conseil/Aide/Information

A votre disposition pour répondre à vos questions.

#### Aide à domicile

L'équipe pluridisciplinaire du Centre médico-social (CMS) de votre région peut être contactée: assistant(e) social(e), ergothérapeute, infirmières et auxiliaires de santé aident au maintien à domicile. Appelez la LVR et les coordonnées du CMS le plus proche de votre domicile vous seront données.

#### Cours

Backademy, Active Backademy, Aquacura, Aquawell, gymnastique au sol, Tai chi.  
Divers lieux et heures de cours.  
Programme 2010 – 2011 disponible auprès de la LVR.

#### Autres prestations

Groupe d'information sur l'arthrose: à l'intention des personnes souffrant d'arthrose et de leurs proches.

Groupe d'information sur la polyarthrite rhumatoïde: à l'intention des personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde et de leurs proches.

#### Séjours médico-sociaux

Des vacances accompagnées à l'intention des personnes rhumatisantes. Programme 2011 disponible auprès de la LVR, dès février 2011.

#### ZUG

Rheumaliga Zug  
Schlagstrasse 110  
6423 Seewen

Kontaktperson: Antoinette Bieri  
Öffnungszeiten: Montag – Freitag

Tel/Fax 041 750 39 29  
rheuma.zug@bluewin.ch  
www.rheumaliga.ch/azg  
www.rheumaliga-zug.ch

Detaillierte Auskunft über Termine, Fragen rund um Beratungen, Kurse sowie die Kontaktadressen der Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei der Rheumaliga Zug. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

#### Kurse

Active Backademy, Aquacura, Aquawell und Aquawell soft, Arthrose-Gymnastik, Osteogym.  
Neu: Pilates Body Balance

#### Telefonische Beratung durch einen Arzt exklusiv für Mitglieder der Rheumaliga Zug

Jeweils 1x im Monat an einem Dienstagabend erhalten Mitglieder der Rheumaliga Zug über die Nr. **041 750 30 29** kostenlos Auskunft und Beratung in medizinischen Fragen.

#### Selbsthilfegruppen

Fibromyalgie Forum Schweiz/Zug,  
Frau D. Wieser, Baar, Tel 041 760 16 06  
Osteoporose in Zug  
Polyarthritits (SPV) in Zug

Bitte melden Sie sich für weitere Auskünfte auf Tel 041 750 39 29.

Patientenorganisationen und weitere Selbsthilfegruppen siehe ab Seite 44.

#### Weitere Angebote

Hilfsmittel, Broschüren, Merkblätter: Beratung über die Wahl der richtigen Hilfsmittel aus dem breiten Sortiment.

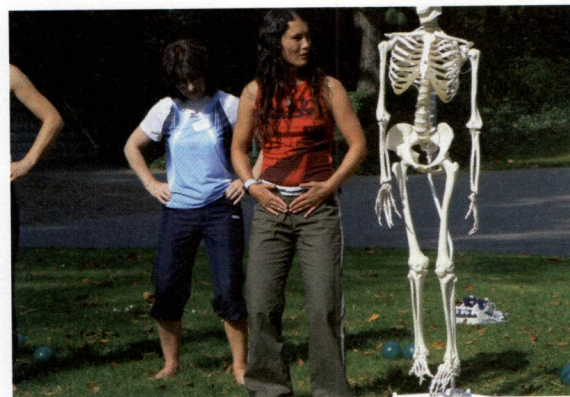
#### ZÜRICH

Rheumaliga Zürich  
Badenerstrasse 585  
Postfach 1320  
8048 Zürich

Öffnungszeiten: Montag – Freitag 8.30 – 11.45 Uhr,  
13.30 – 16.30 Uhr

Tel 044 405 45 50  
Fax 044 405 45 51  
info.zh@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/zh

Geschäftsleiterin: Lilo Furrer  
Bereichsleiterin Beratung: Jrene Pauli  
Bereichsleiter Kurse: René Willi



#### Beratung

Sozialberatung (Beratungen und Hausbesuche im ganzen Kanton Zürich)  
Ergotherapeutische Beratung (Beratungen und Hausbesuche im ganzen Kanton Zürich)  
Ärztliche Sprechstunde  
Themennachmittage in Zürich  
Themenveranstaltungen in Winterthur  
Patientenschulungen  
Auskunft und Anmeldung, Tel 044 405 45 30

#### Kurse

Vorbeugende Kurse

- Aquawell – Das Wassertraining
- Aquajogging – Das Laufen im Wasser
- Active Backademy – Das Rückentraining
- Balance Gym – Ausgewogen aktiv
- Gedächtnistraining – Bleiben Sie geistig fit
- Musik und Bewegung
- Nordic Walking – Bewegung mit Freude
- Pilates – Die Kraft aus der Mitte
- Tai Ji/Qi Gong – Die Sanfte Bewegung

#### Therapeutische Kurse

- Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik
- Arthrosegymnastik
- Bewegungstherapie bei Rheumatoider Arthritis
- Diskusherniegymnastik
- Osteogym – Die Osteoporosegymnastik
- Rückengymnastik
- Weichteilrheumagymnastik

#### Weitere Angebote

Workwell – Betriebliche Gesundheitsförderung  
Personal Training  
Auskunft und Anmeldung, Tel 044 405 45 55