



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

COMUNICATO STAMPA

«Movimento consapevole»: la Lega svizzera contro il reumatismo inaugura la settimana d'azione 2024

16 Giornate della salute in tutta la Svizzera con consulenza specialistica dal 9 al 16 settembre

Zurigo, 12 agosto 2024

La Lega svizzera contro il reumatismo organizza in tutta la Svizzera le Giornate sulla salute aperte al pubblico. Quest'anno il tema è: «Movimento consapevole – Per una vita quotidiana più attiva». Gli eventi, riassunti con il concetto «settimana d'azione», sono rivolti alle persone con reumatismo, ai loro familiari e al pubblico interessato. Le Giornate della salute sono gratuite e si terranno dal 9 al 16 settembre 2024 in diverse città della Svizzera.

Nell'ambito della settimana d'azione, organizzata ogni anno in autunno, la Lega svizzera contro il reumatismo informa, consiglia e motiva le persone a condurre una vita più attiva.

Partecipando a questi eventi pubblici non solo si ricevono informazioni professionali sui benefici dell'attività fisica quotidiana per la salute, ma si ha anche l'opportunità di muoversi, perché fare movimento ogni giorno è importante e contribuisce a ridurre diversi rischi per la salute.

I corsi di movimento al centro dell'attenzione

Il movimento è essenziale per qualsiasi forma di reumatismo: può avere effetti positivi su dolori e infiammazioni e, rafforzando la muscolatura, contribuisce a stabilizzare le articolazioni. Se a volte è difficile trovare la motivazione per fare movimento ogni giorno, farlo in gruppo può dare la spinta necessaria. Per questo i [corsi di movimento](#) organizzati dalle leghe cantonali e regionali contro il reumatismo sono il fulcro della settimana d'azione. Partecipando ai vari corsi di prova, le persone in visita hanno la possibilità di sperimentare nuove forme di movimento in gruppo. Il movimento deve essere percepito come qualcosa di positivo; le prestazioni sportive sono secondarie.

Tempo per la consulenza

Durante le pause e prima degli eventi, la settimana d'azione offre alle persone in visita uno spazio con vari stand informativi di società specialistiche e ulteriori partner. Inoltre la Lega svizzera contro il reumatismo presenta la sua offerta di mezzi ausiliari per la vita quotidiana e fornisce consulenza alle persone interessate.

16 eventi – una settimana d'azione

Insieme alle leghe cantonali e regionali contro il reumatismo, l'organizzazione mantello Lega svizzera contro il reumatismo organizza le Giornate della salute in 16 diverse città della Svizzera. Le giornate si terranno dal 9 al 16 settembre 2024 e sono gratuite. Tutti i programmi





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

degli eventi e i nomi delle relatrici e dei relatori si trovano sul [sito web](#) della Lega svizzera contro il reumatismo.



«Fare movimento nella vita quotidiana è importante e contribuisce a ridurre diversi rischi per la salute. Un classico esempio è usare le scale al posto dell'ascensore.» - Lega svizzera contro il reumatismo

Ancora più movimento

Nell'ambito dell'attuale tema prioritario biennale, la Lega svizzera contro il reumatismo invita le persone con e senza reumatismo a muoversi consapevolmente. Con la [nuova campagna](#) «Vieni anche tu?» la Lega contro il reumatismo vuole spronare ancora di più le persone a fare movimento. Le cartoline della campagna si possono ordinare gratuitamente nello [shop online](#).

Link

Comunicato stampa online: <https://www.reumatismo.ch/medien/bewusst-bewegt-rheumaliga-schweiz-startet-aktionswoche-2024?setCanton=blbs>

Informazioni sulla settimana d'azione e programmi:

<https://www.reumatismo.ch/blog/2024/settimana-dazione-2024>

Campagna con cartoline: <https://www.reumatismo.ch/blog/2024/vieni-anche-tu>

Ulteriori informazioni

Daria Rimann, Relazioni pubbliche & progetti, tel. 044 487 40 14, d.rimann@rheumaliga.ch

La **Lega svizzera contro il reumatismo** è il centro di competenza nazionale per il reumatismo. È un'organizzazione mantello che include 17 leghe cantonali e regionali contro il reumatismo e 6 organizzazioni nazionali dei pazienti. È il primo punto di contatto per le persone con una malattia reumatica, offre consulenze a bassa soglia e funge da centro di aggiornamento poliedrico per le specialiste e gli specialisti in materia (personale medico e infermieristico, farmacisti e farmacisti, fisioterapiste e fisioterapisti, ergoterapiste e ergoterapisti, assistenti di studio medico). È inoltre promotrice di progetti di assistenza innovativi, ad esempio nel campo della prevenzione e dell'assistenza di base. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958, si finanzia prevalentemente tramite donazioni e si fregia del marchio di qualità ZEWO per organizzazioni di pubblica utilità.



Lega svizzera contro il reumatismo · Josefstrasse 92 · 8005 Zurigo · Telefono 044 487 40 00 · Ordini telefonici 044 487 40 10 · Fax 044 487 40 19
E-mail info@rheumaliga.ch · www.reumatismo.ch · Conto postale 80-2042-1 · Banca UBS Zurigo, sede centrale, conto 590.960.01F · N. IVA 356 901



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

Il termine **reumatismo** racchiude 200 differenti malattie dell'apparato locomotore, a carico quindi dei muscoli, dei tendini, delle articolazioni, delle ossa o del tessuto connettivo. Causa spesso forti dolori e limitazioni nei movimenti e può coinvolgere anche gli organi. In Svizzera vivono circa 2 milioni di persone affette da reumatismo. Anche bambini e adolescenti possono esserne colpiti: un bambino su 1000 riceve una diagnosi di malattia reumatica.



Lega svizzera contro il reumatismo · Josefstrasse 92 · 8005 Zurigo · Telefono 044 487 40 00 · Ordini telefonici 044 487 40 10 · Fax 044 487 40 19

E-mail info@rheumaliga.ch · www.reumatismo.ch · Conto postale 80-2042-1 · Banca UBS Zurigo, sede centrale, conto 590.960.01F · N. IVA 356 901