



MEDIENMITTEILUNG

«Bewusst bewegt» – Rheumaliga Schweiz startet Aktionswoche 2024

16 Gesundheitstage in der ganzen Schweiz mit fachlicher Beratung vom 9. bis 16. September

Zürich, 12. August 2024

Die Rheumaliga Schweiz organisiert in diesem Jahr öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz zum Thema «Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag». Die Veranstaltungen (zusammengefasst unter dem Begriff Aktionswoche) richten sich an Rheumabetroffene, ihre Angehörigen und die interessierte Öffentlichkeit. Sie sind kostenlos und finden vom 9. bis 16. September 2024 in 16 verschiedenen Schweizer Städten statt.

Im Rahmen der Aktionswoche, die jährlich im Herbst stattfindet, informiert, berät und motiviert die Rheumaliga Schweiz zum Thema Bewegung. An diesen öffentlichen Veranstaltungen erhalten Besucher*innen nicht nur wichtige fachliche Inputs zu den gesundheitlichen Vorteilen von Bewegung im Alltag, sondern sie können gleich selbst aktiv werden – denn Bewegung im Alltag ist wichtig und trägt zur Reduktion verschiedener Gesundheitsrisiken bei.

Bewegungskurse im Fokus

Bewegung ist bei jeder Rheumaform zentral: Sie kann sich positiv auf Schmerzen und Entzündungen auswirken und – über die Stärkung der Muskulatur – stabilisiert sie die Gelenke. Doch manchmal kann es schwierig sein, sich für Bewegung im Alltag zu motivieren. Da kann Bewegung in der Gruppe dabei helfen, genau diese Motivation zu finden. Die kantonalen und regionalen Rheumaligen stellen daher ihre verschiedenen [Bewegungskurse](#) in den Fokus der Aktionswoche. Durch verschiedene Schnupperlektionen erhalten die Besucher*innen die Möglichkeit, neue Bewegungsformen in der Gruppe kennenzulernen. Bewegung soll dabei als etwas Positives wahrgenommen werden. Die sportliche Leistung steht nicht im Zentrum.

Zeit für Beratung

In den Pausen und vor den Veranstaltungen bietet die Aktionswoche ihren Besucher*innen eine Ausstellung mit verschiedenen Informationsständen von Fachgesellschaften sowie weiteren Partnern. Zudem präsentiert die Rheumaliga ihr Angebot an Alltagshilfen und berät Betroffene gerne bei ihren Anliegen rund um Rheuma.

16 Veranstaltungen – eine Aktionswoche

Die Gesundheitstage werden in 16 verschiedenen Schweizer Städten präsent sein und vom Dachverband Rheumaliga Schweiz zusammen mit den kantonalen und regionalen Rheumaligen organisiert. Sie finden vom 9. bis 16. September 2024 statt und sind kostenlos. Sämtliche Programme der Veranstaltungen sowie die Namen der Referent*innen finden Sie auf der [Webseite](#) der Rheumaliga Schweiz.





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



«Bewegung im Alltag ist wichtig und trägt zur Reduktion verschiedener Gesundheitsrisiken bei. Die Treppe, anstatt den Lift zu nehmen, ist dabei der Klassiker.» Rheumaliga Schweiz

Noch mehr Bewegung

Im Rahmen des zweijährigen Schwerpunktthemas bringt die Rheumaliga Schweiz Menschen mit und ohne Rheuma zum bewussten Bewegen. Mit der neuen [Postkarten-Kampagne](#) «Kommst du mit?» will die Rheumaliga ihre Empfänger*innen zusätzlich motivieren und aktivieren. Die Postkarten können kostenlos im [Webshop](#) der Rheumaliga bestellt werden.

Links

Medienmitteilung online: <https://www.rheumaliga.ch/medien/bewusst-bewegt-rheumaliga-schweiz-startet-aktionswoche-2024>

Infos Aktionswoche und Programme: <https://www.rheumaliga.ch/blog/2024/aktionswoche-2024>

Postkartenaktion: <https://www.rheumaliga.ch/blog/2024/kommst-du-mit>

Weitere Auskünfte

Daria Rimann, Public Relations und Veranstaltungen, Tel. 044 487 40 14,
d.rimann@rheumaliga.ch

Die **Rheumaliga Schweiz** ist das nationale Kompetenzzentrum für Rheuma. Sie ist die Dachorganisation von 17 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie ist erste Anlaufstelle für Betroffene, bietet niederschwellige Beratungen an und gilt als vielseitige Fortbildungsstätte für Rheuma-Fachpersonen (Ärzt*innen, Apotheker*innen, Pflegefachpersonen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Medizinische Praxisassistent*innen). Sie ist ausserdem Trägerin von innovativen Versorgungsprojekten, beispielsweise in der Prävention und in der Grundversorgung. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet, finanziert sich vorwiegend durch Spenden und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

Rheuma umfasst 200 unterschiedliche Erkrankungen des Bewegungsapparates, also der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Knochen oder des Bindegewebes. Betroffene leiden häufig an





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

starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen – auch Organe können involviert sein. In der Schweiz leben rund 2 Millionen Menschen mit Rheuma. Bereits Kinder und Jugendliche können betroffen sein: 1 von 1000 Kindern leidet an einer rheumatischen Erkrankung.

