

KURSE UND VERANSTALTUNGEN 2020



LUNGENLIGA SOLOTHURN

KURS ATMEN UND BEWEGEN

EINGESCHRÄNKTE ATMUNG	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
<p>Mit einer guten Atemtechnik gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der eingeschränkten Atmung und steigern damit Ihre Lebensqualität.</p> <p>In Kleingruppen lernen Sie, Ihre Atmung bewusst wahrzunehmen und zu optimieren. Die Kursteilnehmenden haben zudem die Möglichkeit, den sozialen Kontakt zu pflegen und Erfahrungen untereinander auszutauschen.</p> <p>KURSLEITUNG Dipl. Atemtherapeutinnen</p> <p>WEITERE INFORMATIONEN www.lungenliga-so.ch</p>	<p>Personen mit einer beeinträchtigten Lungenfunktion oder mit Atemproblemen, die aktiv ihre Gesundheit verbessern wollen.</p>	<p>Olten jeweils am Mittwoch 9.30–10.20 Uhr 10.30–11.20 Uhr</p> <p>Solothurn jeweils am Mittwoch 10.00–10.50 Uhr 11.00–11.50 Uhr</p> <p>Einstieg jederzeit möglich</p>	<p>Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28</p> <p>Melden Sie sich für eine kostenlose Schnupperstunde.</p> <p>CHF 7.50/Lektion für Mitglieder der Lungenliga Solothurn</p> <p>CHF 15.–/Lektion für Nichtmitglieder</p>

KURS BESSER LEBEN MIT COPD

EINGESCHRÄNKTE ATMUNG	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
<p>Lernen Sie besser mit der Krankheit COPD umzugehen. Sie erarbeiten gemeinsam in einer Gruppe und mit dem Expertenteam optimale Lösungen für Ihre individuelle Alltagsbewältigung.</p> <p>Neben der 6-teiligen Schulung profitieren die Teilnehmenden während zwölf Monaten von einer professionellen Beratung und Betreuung per Telefon.</p> <p>KURSLEITUNG Fachpersonen der Lungenliga Solothurn und ein Facharzt für Pneumologie</p> <p>WEITERE INFORMATIONEN www.lungenliga.ch/copdcoaching</p>	<p>COPD-Betroffene, welche nachhaltig ihre Lebensqualität verbessern wollen.</p>	<p>6 Module à 2 Stunden jeweils 1x pro Woche</p> <p>Olten 28. April bis 2. Juni 2020</p> <p>Solothurn 13. Okt. bis 17. Nov. 2020</p> <p>jeweils am Dienstag 16.00–18.00 Uhr</p>	<p>Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28</p> <p>CHF 120.– (inkl. Lehrmittel)</p>

VERANSTALTUNG LUFTSCHNAPPER

EINGESCHRÄNKTE ATMUNG	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
<p>Geniessen Sie einen unbeschwerten Nachmittag zusammen mit anderen Personen mit einer eingeschränkten Lungenfunktion. Nutzen Sie dabei die Gelegenheit, Ihre Erfahrungen auszutauschen.</p> <p>LEITUNG Fachpersonen der Lungenliga Solothurn</p> <p>WEITERE INFORMATIONEN Sauerstoffpatient/innen und ehemalige Teilnehmende der ambulanten pulmonalen Rehabilitation erhalten eine persönliche Einladung per Post.</p> <p>Interessierte mit einer chronischen Lungen- oder Atemwegserkrankung melden sich bitte bei der Lungenliga Solothurn.</p>	<p>Personen mit einer chronischen Lungen- oder Atemwegserkrankung, die im täglichen Leben durch ihre Krankheit eingeschränkt sind.</p> <p>Begleitpersonen (Angehörige, Partner/innen) sind herzlich willkommen.</p>	<p>Ort variabel</p> <p>einmal pro Quartal</p>	<p>Bei beschränkter Teilnehmerzahl werden Patient/innen der Lungenliga Solothurn bevorzugt. Mehr Informationen dazu unter www.lungenliga-so.ch</p> <p>CHF 15.–/Anlass (inkl. Zvieri)</p>

KURS AMBULANTE PULMONALE REHABILITATION

EINGESCHRÄNKTE ATMUNG	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
<p>Mit jeder Trainingseinheit steigern Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und verbessern Ihre Lebensqualität.</p> <p>In Zusammenarbeit mit den Physiotherapie-Instituten der Soloturner Spitäler AG bieten wir die ambulante pulmonale Rehabilitation an. Das Training ist individuell auf die Teilnehmenden angepasst und beinhaltet Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung.</p> <p>KURSLEITUNG Dipl. Physiotherapeut/innen mit einer Zusatzausbildung in pulmonaler Rehabilitation</p> <p>WEITERE INFORMATIONEN www.lungenliga.ch/APR-SO</p>	<p>Personen mit einer chronischen Lungen- oder Atemwegserkrankung, die im täglichen Leben eingeschränkt sind.</p>	<p>Physiotherapie Bürgerspital Solothurn Physiotherapie Kantonsspital Olten</p> <p>Kursstart in der Regel am ersten Dienstag des Monats</p> <p>12 Wochen jeweils 2 x pro Woche à 2 Stunden</p>	<p>Anmeldung über den behandelnden Hausarzt oder Pneumologen.</p> <p>Das Anmeldeformular und weitere Informationen finden Sie unter: www.lungenliga.ch/APR-SO</p> <p>Die Kosten werden von der Krankenkasse auf Verordnung durch den Hausarzt/Pneumologen übernommen.</p>

KURS LUNGENTRAININGS-GRUPPE

EINGESCHRÄNKTE ATMUNG	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
<p>Blieben Sie fit und erhalten Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit mit einem gezielten, regelmässigen Training aufrecht.</p> <p>Dieses Angebot eignet sich insbesondere im Anschluss an die ambulante pulmonale Rehabilitation. Die Teilnahme an der Lungentrainings-Gruppe ist aber auch offen für weitere Personen mit einer chronischen Lungen- oder Atemwegserkrankung.</p> <p>KURSLEITUNG Dipl. Physiotherapeut/innen</p> <p>WEITERE INFORMATIONEN www.lungenliga.ch/APR-SO</p>	<p>Personen mit einer chronischen Lungen- oder Atemwegserkrankung, die im täglichen Leben eingeschränkt sind.</p>	<p>Biberist Physiotherapie Neumatt</p> <p>Derendingen Physiotherapie Koch</p> <p>Grenchen Physiotherapie Postmarkt (im Velodrome)</p> <p>Oensingen Physiotherapie Leuenfeld</p> <p>Olten Physiotherapie im Kantonsspital Olten</p> <p>Solothurn Physiotherapie Koch</p> <p>Einstieg jeder Zeit möglich</p>	<p>Anmeldung direkt beim Physiotherapie-Institut.</p> <p>Die Kontaktdaten der Physiotherapie-Institute und weitere Informationen finden Sie unter: www.lungenliga.ch/APR-SO</p> <p>Die Kosten können allenfalls, auf Verordnung durch den Hausarzt/Pneumologen, über die Krankenkasse abgerechnet werden. Melden Sie sich diesbezüglich direkt beim jeweiligen Physiotherapie-Institut.</p>

VERANSTALTUNG IM COPD-MONAT NOVEMBER

19.11.2020
TESTEN SIE KOSTENLOS IHRE LUNGEN-FUNKTION!

empfohlen für Personen, die:

- oft husten,
- rauchen und über 45 Jahre alt sind,
- bei raschem Gehen Atemnot bekommen,
- sich um die Gesundheit Ihrer Lungen sorgen,
- bereits wegen einer Lungenkrankheit in Behandlung sind.

Eine Spirometrie (Lungenfunktions-test) lässt sich einfach, schmerzfrei und innerhalb weniger Minuten durchführen. Sie misst die Atmung und weist obstruktive Lungenkrankheiten wie COPD oder Asthma nach.

Durchführungsort:
Beratungsstelle
Lungenliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn

Ohne Voranmeldung!

Werden Sie Mitglied!

Unterstützen Sie das Engagement der Lungenliga Solothurn und profitieren Sie von reduzierten Beiträgen für unsere Kurse und Veranstaltungen.



Lungenliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
Postfach 519
4502 Solothurn

Neuhardstrasse 38
Eingang Ost
4600 Olten

Tel. 032 628 68 28
kurse@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch

LUNGENLIGA SOLOTHURN

- Ich interessiere mich für folgende/s Angebot/e (Bitte kontaktieren Sie mich):
 Ich melde mich für folgende/s Angebot/e an:

- Atmen und Bewegen** (fortlaufender Einstieg)
 Solothurn, 10.00–10.50 Uhr Olten, 9.30–10.20 Uhr
 Solothurn, 11.00–11.50 Uhr Olten, 10.30–11.20 Uhr
- Besser leben mit COPD** Olten, 28. April bis 2. Juni 2020 Solothurn, 13. Okt. bis 17. Nov. 2020
- Luftschnapper** (fortlaufender Einstieg)
- Ambulante pulmonale Rehabilitation** (fortlaufender Einstieg, Ort nach Wahl)
- Lungentrainings-Gruppe** (fortlaufender Einstieg, Ort nach Wahl)
- Schwimmkurs für Kinder mit Asthma**
 Grenchen, 27.1.–18.5.20 Grenchen, 19.10.20–18.01.21 Hägendorf, 28.1.–26.5.20
- Erfahrungsaustausch-Gruppe Schlafapnoe**
 Olten, 21. April 2020 Solothurn, 23. April 2020 Solothurn, 17. September 2020
- Schlafapnoe-Infotag**
 Solothurn, 14. November 2020
- Didgeridoo**, 22. Oktober bis 12. November 2020
- Kochkurs**, 10./17. und 24. September 2020
- Existenzsicherung bei chronischer Erkrankung**
 Solothurn, 29. April bis 13. Mai 2020 Olten, 21. Oktober bis 4. November 2020
- Rauchstopp-Beratung** (individuelle Terminvereinbarung)
- Infoabend Rauchstopp**
 Solothurn: 23.1.20 Olten: 19.11.20 Aarau: 4.3.20 28.5.20 12.8.20 20.10.20
- Veranstaltung Nachlassplanung, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung**, 30. April 2020

ANMELDUNG TEILNEHMENDE/BEGLEITPERSON

Vorname/Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Bemerkungen _____

Sind Sie Mitglied bei der Lungenliga Solothurn?
 Ja, ich bin Mitglied Nein, ich bin kein Mitglied
 Nein, ich möchte gerne Mitglied werden.
Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.
 Ich interessiere mich für eine Spende.
Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Datum/Unterschrift _____

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Unfallversicherung Sache der Teilnehmenden ist.

KURS SCHWIMMKURS FÜR KINDER MIT ASTHMA UND ANDEREN ATEMWEGSERKRANKUNGEN

ASTHMA	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
Freude am Sport trotz Asthma oder anderen Atemwegserkrankungen. Mit dem Schwimmkurs gewinnen die Kinder mehr Selbstvertrauen und Sicherheit. Die Schwimmkurse werden in Kleingruppen mit 5 bis 10 Kindern durchgeführt. Im Unterschied zu herkömmlichen Kursen steht bei uns nicht die Leistung im Vordergrund. Vielmehr sollen die Kinder auf spielerische Weise lernen, die Angst vor körperlicher Anstrengung abzubauen.	Kinder ab Kindergartenalter mit Asthma- und anderen Atemwegserkrankungen sowie deren Geschwister	Grenchen Bachtelenbad jeweils am Montag 27. Jan. bis 18. Mai 2020 19. Okt. 20 bis 18. Jan. 21 17.00–17.45 Uhr Hägendorf Schulzentrum Oberdorf jeweils am Dienstag 28. Jan. bis 26. Mai 2020 16.35–17.20 Uhr 17.20–18.05 Uhr Der Herbstkurs fällt wegen Umbau des Schwimmbades aus.	Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28 Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. CHF 180.–/12 Lektionen

VERANSTALTUNG ERFAHRUNGSUSTAUSCH-GRUPPE SCHLAFAPNOE

SCHLAFAPNOE	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
Behandeln Sie Ihre Schlafapnoe mit einer entsprechenden Therapie und tauchen ab und zu Fragen dazu auf? Dann machen Sie in der Erfahrungsaustausch-Gruppe Schlafapnoe mit und motivieren Sie sich gegenseitig. Der gemeinsame Erfahrungsaustausch hat zum Ziel, die Schlafapnoe-Therapie positiv zu beeinflussen. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps im Umgang mit der Schlafapnoe. Auch Angehörige, Partner/innen von Betroffenen sind herzlich willkommen.	Personen mit einer Schlafapnoe-Therapie (mit Gerät)	Solothurn 23. April 2020 17. September 2020 Olten 21. April 2020 jeweils 19.00–21.00 Uhr	Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28 Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Kostenlos für Patient/innen der Lungenliga Solothurn CHF 30.–/Abend für weitere Interessierte

VERANSTALTUNG SCHLAFAPNOE-INFOTAG

SCHLAFAPNOE	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
Wünschen Sie mehr Informationen und Tipps im Umgang mit der Schlafapnoe-Therapie? Erfahren Sie persönlich und direkt von Fachpersonen mehr über die Schlafapnoe und deren Therapie. Nutzen Sie zudem die Gelegenheit, sich mit Betroffenen auszutauschen.	Personen mit einer Schlafapnoe-Therapie (mit Gerät)	Solothurn Samstag, 14. Nov. 2020 9.00–15.30 Uhr	Neue Patient/innen der Lungenliga Solothurn erhalten eine persönliche Einladung. Weitere Interessierte melden sich bei der Lungenliga Solothurn per Telefon 032 628 68 28 Kostenlos für Schlafapnoe-Patient/innen der Lungenliga Solothurn CHF 100.–/Anlass für weitere Interessierte

KURS DIDGERIDOO

SCHLAFAPNOE	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
Schnarchen und Schlafapnoe entstehen durch eine Schwäche der Muskeln der oberen Luftwege. Das regelmässige Spielen des Didgeridoos stärkt diese Muskulatur. Das Schnarchen kann sich so verringern und die Schlafapnoe verbessern. Die Teilnehmenden lernen die Didgeridoo-Grundtechnik, um sie danach selbständig zu Hause anzuwenden.	Personen mit Schnarchen und/oder einer leichten Schlafapnoe	Geschäftsstelle Lungenliga Solothurn Dornacherstrasse 33 4500 Solothurn 4 Kursabende jeweils am Donnerstag, 19.00–21.00 Uhr 22./29. Oktober und 5./12. November 2020	Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28 Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. CHF 150.–/4 Kursabende für Mitglieder der Lungenliga Solothurn CHF 200.–/4 Kursabende für Nichtmitglieder Ein Blasinstrument ist in den Kurskosten inbegriffen.

KOCHKURS FÜR PERSONEN MIT EINER LUNGEN- ODER ATEMWEGSERKRANKUNG

ALLGEMEIN	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
Nehmen Sie am Kochkurs teil und erleben Sie auf lustvolle Art, wie einfach und unkompliziert Sie gesunde Ernährung in den Alltag integrieren. Insbesondere für Menschen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung kann eine angepasste, ausgewogene Ernährung das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern. In geselliger Tischrunde haben Sie zudem die Gelegenheit, sich mit Betroffenen auszutauschen.	Personen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung, die über- oder normalgewichtig sind.	Kochstudio cleveress Baselstrasse 47a 4500 Solothurn jeweils am Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr 10./17. und 24. September 2020	Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28 Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. CHF 150.–/3 Kursabende für Mitglieder der Lungenliga Solothurn CHF 180.–/3 Kursabende für Nichtmitglieder

KURS EXISTENZSICHERUNG BEI CHRONISCHER ERKRANKUNG

ALLGEMEIN	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
Wie sehen die Absicherungssysteme in der Schweiz und insbesondere im Kanton Solothurn aus? Wie gehe ich mit Veränderungen in meinem Leben um und wie sichere ich meinen persönlichen Existenzbedarf ab? Diese und mehr Themen zur Existenzsicherung stehen im Fokus der drei Kursmodule.	Personen mit einer Lungen- oder Atemwegserkrankung oder mit einer anderen chronischen Erkrankung der inneren Organe, die sich Fragen zur aktuellen oder zukünftigen Lebenssituation stellen bzw. sich darüber sorgen. Begleitpersonen (Angehörige, Partner/innen) sind herzlich willkommen.	3 Module à 2.5 Stunden jeweils am Mittwoch 18.30–21.00 Uhr Solothurn 29. April/6./13. Mai 2020 Olten 21./28. Oktober und 4. November 2020	Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28 Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Kosten werden vom Bundesamt für Sozialversicherungen und von der Lungenliga Solothurn übernommen. Der Kurs ist für Teilnehmende kostenlos.

KURS RAUCHSTOPP-BERATUNG

ALLGEMEIN	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
Sind Sie bereit für Ihren Rauchstopp? Rauchstopp-Kurse und -Beratungen gehören zu den wirksamsten Methoden, um vom Rauchen wegzukommen. Sie setzen sich mit Ihren Rauchgewohnheiten auseinander und planen Ihren individuellen, gezielten Rauchstopp. Zentrale Inhalte: • Stärkung der Motivation zum Ausstieg • Erarbeitung von Alternativen zum Rauchen • Umgang mit kritischen Situationen • Hinweis auf Nikotin-Ersatzprodukte	Rauchende Personen, welche für den Rauchstopp bereit sind.	Beratungsstellen der Lungenliga Solothurn Solothurn Dornacherstrasse 33 Olten Neuhardstrasse 38 Daten individuell buchbar	Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28 Erster Termin kostenlos, jede weitere Sitzung CHF 20.– (in der Regel 4–6 Sitzungen)

VERANSTALTUNG INFOABEND RAUCHSTOPP «ICH PACK'S AN»

ALLGEMEIN	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
«Aufhören zu rauchen wäre schon gut ...» Sind Sie noch unentschlossen, denken aber immer öfters an einen Rauchstopp, dann sind Sie am Infoabend Rauchstopp richtig. In zwei Stunden erhalten die Teilnehmenden einen Einblick zum Thema Sucht und lernen verschiedenste Wege zum Rauchstopp kennen. Sie werden motiviert und bestärkt, den Rauchstopp anzugehen.	Rauchende Personen, welche über einen Rauchstopp nachdenken und mehr darüber wissen wollen.	Solothurn Do, 23. Januar 2020 19.00–21.00 Uhr Olten Do, 19. November 2020 19.00–21.00 Uhr Aarau Lungenliga Aargau Mi, 4. März 2020 Do, 28. Mai 2020 Mi, 12. August 2020 Di, 20. Oktober 2020 jeweils 19.30–21.30 Uhr	Online www.lungenliga-so.ch oder per Telefon 032 628 68 28 Teilnahme kostenlos

VERANSTALTUNG NACHLASSPLANUNG, VORSORGEAUFTRAG & PATIENTENVERFÜGUNG

ALLGEMEIN	ZIELGRUPPE	ORTE/DATEN	ANMELDUNG/KOSTEN
Planen Sie frühzeitig. Vom Fachexperten erhalten Sie praktische Tipps und Informationen, wie Sie Ihren Nachlass, den Vorsorgeauftrag und die Patientenverfügung optimal regeln.	Patient/innen und/oder Mitglieder der Lungenliga Solothurn, kurz vor oder nach der Pensionierung	Olten Do, 30. April 2020, nachmittags	Patient/innen und Mitglieder der Lungenliga Solothurn erhalten eine persönliche Einladung mit Anmeldetalon. Teilnahme kostenlos

Werden Sie Mitglied!

Unterstützen Sie das Engagement der Lungenliga Solothurn und profitieren Sie von reduzierten Beiträgen für unsere Kurse und Veranstaltungen.



Lungenliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
Postfach 519
4502 Solothurn
Neuhardstrasse 38
Eingang Ost
4600 Olten
Tel. 032 628 68 28
kurse@lungenliga-so.ch
www.lungenliga-so.ch



LUNGENLIGA SOLOTHURN


LUNGENLIGA SOLOTHURN
 Tel. 032 628 68 28
 kurse@lungenliga-so.ch
 www.lungenliga-so.ch



B
 Nicht frankieren
 Ne pas affranchir
 Non affrancare
 Geschäftsantwortung Invio commerciale risposta
 Envoi commercial-réponse

Lungenliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
Postfach 519
4502 Solothurn