



Schmerz lass nach

Strategien im Umgang
mit einem unliebsamen Begleiter

28. – 29. Oktober 2017
Seminarhotel Sempachersee, Nottwil

Schmerz: Strategien im Umgang mit einem unliebsamen Begleiter



Unser Thema

Schmerz ist eine häufige Konstante im Alltag vieler Menschen. Ganz gleich, ob er phasenweise auftritt oder chronisch: sein Einfluss auf die Lebensqualität kann kaum überschätzt werden. Schmerz beeinflusst nicht nur das unmittelbare körperliche und seelische Wohlbefinden. Er wirkt sich auf die gesamte Vitalität und das Selbstbewusstsein eines Menschen aus. Betroffene mit nicht sichtbaren Erkrankungen wie Fibromyalgie, Ehlers Danlos, Rheuma, MS, Schleudertrauma usw. oder solche ohne Diagnose müssen zudem häufig erleben, dass man sie nicht ernst nimmt.

Aktiv und konstruktiv mit Schmerz umzugehen, ist eine anspruchsvolle Lebensaufgabe. Viele Frauen mit Behinderung haben damit Erfahrung. Andere wiederum sind neu mit der Problematik konfrontiert. An diesem Wochenende können unterschiedlich Betroffene ihr Wissen austauschen und erweitern sowie verschiedene Strategien im Umgang mit der eigenen Schmerzproblematik kennenlernen.

Wer ist angesprochen? Das Seminar richtet sich an Frauen mit Behinderung, die sich in Fragen der Schmerzbewältigung weiterbilden möchten. Die Diagnose / Ursache der Schmerzen spielt keine Rolle. Individuelle Themenwünsche werden nach Möglichkeit ins Detailprogramm aufgenommen.

Co-Leitung

Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS, Gesundheitsberaterin Rheumaliga Bern; Angie Hagmann, Erwachsenenbildnerin, Leiterin avanti donne

Organisatorisches

Datum	28. – 29. Oktober 2017
Zeit	Beginn: Samstag, 10.30 Uhr Ende: Sonntag, 16.00 Uhr
Ort	Seminarhotel Sempachersee 6207 Nottwil www.dasseminarhotel.ch

Kosten Seminar mit Hotelübernachtung

Seminar 2 Tage, Kursunterlagen, Pausenverpflegung, Mittagessen Samstag und Sonntag, 1 Übernachtung mit Abendessen und Frühstück

im Einzelzimmer	Fr. 280.–* / Fr. 370.–
im Doppelzimmer	Fr. 230.–* / Fr. 320.–

Kosten nur Seminar

Seminar 2 Tage (inkl. 2 Mittagessen), ohne Hotelzimmer
Fr. 120.–* / Fr. 190.–

* Preise für Mitglieder von avanti donne / avanti girls

- Kostenreduktion für Frauen mit kleinem Budget auf Anfrage möglich (bitte Mail an die Kontaktstelle senden)
- Assistentinnen bezahlen den halben Preis

Unser Hotel

Das Seminarhotel liegt in unmittelbarer Nähe des Sempachersees und ist über Luzern oder Sursee bequem mit ÖV erreichbar. Die Hotelanlage ist modern und barrierefrei.

Anreise am Freitagabend

Es ist möglich, schon am Vorabend anzureisen. Eine zusätzliche Übernachtung mit Abendessen und Frühstück am Samstag kostet je nach Zimmertyp zwischen Fr. 120.– und 150.–.

Anmeldebestätigung

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Bei kurzfristiger Abmeldung (weniger als drei Wochen vor Kursbeginn) erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 100.– (ausser im Krankheitsfall).

Etwa 10 Tage vor dem Kurs erhalten alle Teilnehmerinnen weitere Unterlagen (Teilnehmerinnenliste usw.).

Auskunft / avanti donne

Organisation Interessenvertretung Frauen und Mädchen mit Behinderung
Alpenblickstr. 15, 8630 Rüti ZH
Tel. 0848 444 888 (Festnetz-Normaltarif)
Montag bis Donnerstag, 10 – 12 Uhr
info@avantidonne.ch

Anmeldung per Mail oder Tel. an obige Adresse
oder online über unsere Website
www.avantidonne.ch (Kurse)

Begrenzte Platzzahl.

