

Besser leben mit COPD!



2025
in Sarnen

Davon profitieren Sie

- mehr Lebensqualität
- besserer Umgang mit Atemnot, Husten und Auswurf
- besseres Krankheitsverständnis
- mehr Sicherheit im Alltag
- mehr Energie im Alltag

Das bieten wir

Sie nehmen in einer Gruppe am Programm teil und erarbeiten mit den Berater:innen der Lungenliga und einem Lungenarzt eine optimale Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung.

- Modul 1 – COPD: Ursachen und Auswirkungen
- Modul 2 – Medikamente und Aktionsplan: Anwendung und Umsetzung
- Modul 3 – Atem- und Hustentechniken: Gewusst wie
- Modul 4 – Alltagsplanung: So meistere ich meinen Alltag
- Modul 5 – Körperliche Aktivität: Mit kleinen Schritten zum Ziel
- Modul 6 – Ernährung, Rauchen und Psyche: Chancen und Risiken

Auch nach dem sechswöchigen Programm sind wir für Sie da. Sie profitieren während 12 Monaten von einer professionellen Betreuung und Beratung.

Teilnahme

Alle COPD-Betroffenen sind herzlich willkommen. Sie können auch gerne eine Begleitperson mitnehmen.

Kosten

CHF 120.00 inklusive Kursmaterial

Machen Sie mit

Melden Sie sich online oder per Telefon an. Bei Fragen zum Programm geben wir gerne Auskunft. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Daten:	05./12./19./26. September 2025 und 10./17. Oktober 2025 jeweils an einem Freitag
Ort:	Residenz Am Schärme, Am Schärme 1, 6060 Sarnen
Dauer:	6 Module, jeweils 1x pro Woche von 14:00–16:00Uhr
Anmeldung:	Tel. 041 429 31 10 oder online unter www.lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse Anmeldeschluss Freitag, 15. August 2025