

Welt-CED-Tag

**Journée Mondiale
des MICI**



info

07 · 2019
N° 97



**CROHN COLITIS SCHWEIZ
CROHN COLITE SUISSE**

INHALTSVERZEICHNIS SOMMAIRE

- 4 Aktivferien auf Mallorca
- 10 33. Mitgliederversammlung
und Welt-CED-Tag
- 18 Workshop für Neubetroffene
- 20 Smoothies
- 22 Aus unseren
Social-Media-Kanälen
- 26 Gesundheitstag
- 16 Journée mondiale des MICI
au CHUV
- 20 Smoothies
- 24 Sortie du groupe d'Entraide
Romandie en ville de Morges

Liebe Leidensgenossen/-innen
Liebe Leser/-innen

Wir haben es wieder einmal geschafft. Der diesjährige Welt-CED-Tag in Luzern war ein voller Erfolg. Die Aussteller haben rund um das Thema CED allerlei vorgestellt, die Referate waren sehr lehrreich und die Mitglieder zahlreich präsent. Grandios! Sogar die Stadt Luzern hat einen Beitrag geleistet und hat uns erlaubt, den Torbogen vor dem Bahnhof in Lila zu beleuchten. Eine kleine Geste, eine grosse Botschaft, ein weiterer Schritt in die richtige Richtung: das Unsichtbare sichtbar machen!

Wo wir chronisch Kranken unsichtbar sind, haben wir alle im März mitbekommen. Viele von uns waren erleichtert, als im Parlament in Bern darüber entschieden wurde, die Franchisenerhöhung abzulehnen. In Absprache mit diversen Patientenorganisationen hätten wir uns verpflichtet gesehen, etwas dagegen zu unternehmen, wäre die Gesetzesänderung angenommen worden. Dass die Gesundheitskosten steigen, spüren wir alle. Jedoch hat bisher niemand die Lösung gefunden. Dass ein chronisch Kranker zusätzlich finanziell darunter leiden muss, ist nicht fair. Wir CEDler – aber generell alle chronisch Kranken – haben uns das Kranksein nicht ausgesucht! Auch wurde keine Ausnahme für diejenigen vorgeschlagen, welche chronisch krank sind und deswegen auf ein bezahlbares System angewiesen sind. Es kann doch nicht sein, dass ein soziales Instrument wie die Krankenkasse plötzlich asozial wird. Es kann doch nicht sein, dass die Parlamentarierinnen und Parlamentarier in Bern der Meinung sind, dass insbesondere die Leistungsbezüger – auch wir CEDler – für die steigenden Gesundheitskosten verantwortlich sind. Wir haben schon genug zu kämpfen.

Es ist Wahljahr. Mal schauen, wer ab der nächsten Legislatur wessen Interessen vertreten wird.

Bartolomeo Vinci
Kassier

Chers compagnons de souffrance,
Chères lectrices, chers lecteurs

Nous avons de nouveau réussi. Cette édition 2019 de la Journée mondiale des MICI à Lucerne a été un franc succès. Les exposants ont présenté toutes sortes d'articles en lien avec les MICI, les exposés ont été très instructifs et les membres sont venus nombreux. Un grand moment! Même la ville de Lucerne a apporté sa contribution et nous a autorisés à illuminer de violet l'arche située devant la gare. Un petit geste pour un grand message et une nouvelle étape qui va dans la bonne direction: rendre visible ce qui est invisible!

Nous avons bien compris, en mars dernier, où nous étions invisibles, nous autres, malades chroniques. Nous étions nombreux à avoir été soulagés lorsque le Parlement à Berne a décidé de refuser l'augmentation de la franchise. En accord avec différentes organisations de patients, nous nous serions sentis obligés de faire quelque chose si une modification de la législation avait été acceptée. Nous avons tous constaté que les frais de santé augmentent. Cependant, jusqu'à présent, personne n'a encore trouvé la solution. Ce n'est pas juste qu'une personne atteinte d'une maladie chronique doive en plus être pénalisée financièrement. Nous autres, atteints d'une MICI – mais aussi tous les malades chroniques de manière générale – n'avons pas choisi d'être malades! Aucune exception n'a été proposée pour les personnes souffrant d'une maladie chronique et qui de ce fait sont tributaires d'un système financièrement abordable. Il n'est pas envisageable qu'un instrument social comme la caisse d'assurance maladie renonce soudainement à ses principes sociaux. Il n'est pas non plus envisageable que les parlementaires à Berne jugent que les bénéficiaires de prestations – dont nous faisons partie – soient tenus pour responsables de la hausse des frais de santé. Nous devons déjà consacrer suffisamment d'énergie à lutter contre notre maladie.

C'est une année d'élections. Nous verrons qui défendra quels intérêts à partir de la prochaine législature.

Bartolomeo Vinci
Trésorier

AKTIVFERIEN AUF MALLORCA

Text und Fotos: Bruno Raffa

Interview mit René Bräm

Leiter Geschäftsstelle Bechterew seit 20 Jahren

B: Erzähl bitte mal von den Anfängen.

R: Mit 20 war ich in Leukerbad in der Reha, nachdem ich die Diagnose erhalten hatte. Zufällig war auch der damalige Präsident der Vereinigung in Leukerbad, welcher mich überzeugt hat, Veranstaltungen für junge Betroffene zu organisieren. Denn ich war damals mit Abstand der jüngste Betroffene. Das habe ich dann für ein paar Jahre gerne gemacht und bin immer mehr in die Organisation reingewachsen. Der Schritt in den Vorstand der Vereinigung, in dem ich sechs Jahre mitarbeitete, war bald die logische Konsequenz.

Bald zeigte sich, dass die Strukturen des Vereins angepasst werden mussten. Es war nötig, der Geschäftsstelle mehr Verantwortung und Kompetenzen zu übergeben. So ergab es sich, dass ich die Leitung übernehmen durfte.

B: Vor 15 Jahren wurde die erste Mallorca-Reise organisiert. Wie ist diese Idee entstanden?

R: Ganz einfach: Ich bin passionierter Velofahrer und wusste, dass es in diesem Verein auch einige andere gab, die gerne mit dem Rad unterwegs waren. Ich habe diese Leute einfach angerufen und gefragt, ob sie nicht Lust hätten, mit mir eine Velo-Woche in Mallorca zu verbringen. Damals war die Situation so, dass viele Betroffene nach Leukerbad zur Kur gingen. Dafür mussten einige Ferien beziehen und die Krankenversicherungen haben meistens nur einen Teil der Kosten übernommen. Da fragten sich also einige: Wenn wir schon selber bezahlen müssen, weshalb nicht nach Mallorca in die Ferien und das tun, was uns gefällt und uns guttut? Auch wollten wir unseren langen Winter verkürzen und als Rheumati-



ker bereits im März eine Woche Wärme genießen. Organisiert habe ich diese erste Reise als Privatperson und hatte insofern nur so viel mit dem Verein zu tun, dass die ersten Teilnehmer Mitglieder waren.

B: War denn die erste Reise so ein Erfolg, dass die Vereinigung die Idee übernehmen konnte?

R: Ja, alle fanden das toll. Wir waren eine Gruppe Velofahrer – stärkere und aber besonders auch solche, die aufgrund der Krankheit weniger leisten konnten. Wir haben uns – auch heute noch – immer nach dem schwächsten Glied gerichtet und es war nie das Ziel, Hochleistungssport zu betreiben. Wir fanden, dass alle Mitglieder die Möglichkeit erhalten sollten, diese Reise mitzumachen.

B: Bist du zufrieden mit den Reisen der letzten 15 Jahre?

R: Ich bin sehr zufrieden und glücklich. Ich hatte nie den Anspruch, dass das 15 Jahre dauern sollte. So-

lange sich Betroffene immer wieder anmelden, ist das ein sehr gutes Zeichen und die Teilnehmerzahl ist ja stetig gestiegen. Inzwischen sind es rund 70 bis 80 Teilnehmer und ich bin eigentlich immer wieder überrascht, dass es immer wieder so viele sind. Die derzeitige Teilnehmerzahl ist ideal und übersichtlich. Die verschiedenen Angebote sind gut aufgeteilt auf die 70 Personen (Wandern, Velofahren mit E-Bike, Sportrad oder Rennrad bis zu Nordic Walking, Yoga und Wassersport).

B: Gibt es neue Ideen für weitere sportliche Aktivitäten?

R: Die Ideen kommen meistens von den Teilnehmerinnen oder Teilnehmern. So ist z.B. die Idee aufgetaucht, man könnte doch auch mit einem Elektromountainbike neue Gegenden erkunden. Wenn sich genügend Leute dafür interessieren, werden wir dies im nächsten Jahr auf jeden Fall verwirklichen.

Die Idee der Wandergruppe ist damals entstanden, da auch Angehörige dabei waren, die nicht mit dem Velo unterwegs waren.

B: Werden die verschiedenen Gruppen professionell geleitet?

R: Ja, der Anspruch war immer, dass die Gruppen von einem professionellen Leiter geleitet werden. Die Sicherheit steht und stand immer an oberster Stelle. Deshalb werden alle Aktivitäten von kompetenten und professionellen Leiterinnen und Leitern betreut.

Waltraud, Morbus Crohn seit 63 Jahren, zum 3. Mal dabei

- Es ist ein Glück, dass die Bechterew-Vereinigung auch uns Crohn-Patienten auf diese Reise eingeladen hat. Ich wäre niemals alleine nach Mallorca gegangen.
- Man macht tolle Touren, lernt so die Insel und deren Flora, Fauna und auch besondere Orte kennen.
- Der Austausch innerhalb der Gruppe ist fantastisch. Wir sind eine gemischte Gruppe, d.h. Crohn-, Colitis- und Bechterew-Patienten, und wir sind immer wieder erstaunt, dass wir ganz ähnliche Leidensgeschichten hinter uns haben.
- Wir werden rundum verwöhnt mit einem super Hotel, feinem Essen und tollen Leitern. Es wäre schön, wenn noch mehr Crohn-/Colitis-Betroffene dabei wären, ich kann das wirklich wärmstens empfehlen.
- Beim ersten Mal hat es ein wenig Überwindung gekostet. Doch inzwischen kenne ich viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer – jeder ist für den anderen da und ich spüre, dass das eine grosse Familie ist.

B: Zum dritten Mal bereits durften Mitglieder der CCS an der Reise teilnehmen. Besteht die Möglichkeit weiterhin und können auch Mitglieder anderer Patientenorganisationen teilnehmen?

R: Selbstverständlich dürfen die CCS-Mitglieder weiterhin teilnehmen. Auch Mitglieder der Rheumaliga Zürich oder anderer Rheumaligen, Polyarthritiker oder andere sind eingeladen.



**Roland, Bechterew seit 34 Jahren,
zum 8. Mal dabei**

- Vor acht Jahren bin ich zum ersten Mal mitgewandert.
- Als Vorstandsmitglied, aber auch früher im Berufsleben habe ich viele Jassturniere organisiert. Als Kontrapunkt bzw. auch um ein wenig Abwechslung reinzubringen, habe ich dann das Jassturnier nach Mallorca gebracht.
- Das Jassturnier ist immer sehr beliebt und die Stimmung ist einzigartig und sehr familiär.
- Ein Beispiel eines Highlights ist die Dame, die nach 30 Jahren das erste Mal alleine mit uns in die Ferien kam. Auf der Hinreise war sie sehr ängstlich und voller Selbstmitleid über ihre Situation mit der Krankheit. Sie meinte, sie sei die bedauernswerteste Person auf dieser Welt. Auf der Heimreise aber war die Frau die glücklichste Person, die ich je gesehen hatte: Sie hatte wahnsinnig vom Austausch mit den anderen profitiert, neue Freundschaften geschlossen und so ganz viel neues Selbstvertrauen gefasst.



der Velos angewiesen. In Mallorca arbeiten wir seit vielen Jahren mit den gleichen Partnern zusammen und sind damit sehr zufrieden.

B: Nehmen auch Sportmuffel teil bzw. dürfen auch Leute teilnehmen, die nicht so sportlich sind?

R: Natürlich, das ist ganz klar. Die Grundidee ist aber selbstverständlich eine sportliche bzw. eine Woche der Bewegung. Denn für uns Bechterew-Betroffene ist Bewegung einer der Pfeiler der Therapie – natürlich in einem gesunden Mass und dies immer im Rahmen der eigenen Konstitution.

Die sportlichen Aktivitäten sind aber auch angepasst an die verschiedenen Krankheitsbilder und auch an das Alter der Teilnehmer.

Das ist erstens eine Bereicherung für alle und zweitens ist so auch gewährleistet, dass wir genügend Teilnehmer dabei haben – was schliesslich eine Auswirkung auf den günstigen Preis hat.

Wichtig ist halt auch, dass die Idee oder der Geist der Veranstaltung mitgetragen wird. Wir sind ja kein Reisebüro ... obwohl wir diese Reise sehr gut organisieren. Wir dürfen mit Stolz sagen, dass nach so vielen Jahren eine grosse Erfahrung entstanden ist und somit immer alles bestens klappt. An oberster Stelle steht sowieso immer die Sicherheit. Mit ein Grund, weshalb auch immer ein Arzt dabei ist.

B: Hat man auch schon an andere Reiseziele gedacht?

R: Wir waren z.B. mal auf Istrien und hatten da auch über 40 Teilnehmer. Doch leider hat da die Infrastruktur nicht ganz gestimmt. Wir mussten z.B. alle Velos mit dem Car transportieren und das war doch sehr aufwendig. Die Infrastruktur hier auf Mallorca ist doch sehr ideal und wir sind – wie schon erwähnt – auch aus Sicherheitsgründen auf eine gute Qualität





B: Besteht während der Woche auch das Bedürfnis nach Referaten oder ähnlichen Veranstaltungen?

R: Das haben wir uns auch schon überlegt und uns dagegen entschieden. Der Austausch untereinander wird als sehr wichtig empfunden und findet dauernd statt. Sei dies während des Frühstücks, während der Ausflüge selbst oder auch am Abend beim Apéro und beim Essen. Neue Ideen sind aber jederzeit willkommen und werden gerne aufgenommen.

B: Wie wird die Reise finanziert?

R: Die ganze Finanzierung ist und soll selbsttragend sein. Das bedeutet, es darf nicht sein, dass diejenigen Mitglieder, die nicht mitkommen, mit ihrem Mitgliederbeitrag einen Teil der Reise finanzieren.

B: Bist du mit der Altersstruktur der Teilnehmenden zufrieden?

R: Es kommen immer wieder junge Betroffene dazu, doch mehrheitlich sind es ältere Teilnehmer. Vielleicht hat es mit dem Angebot oder halt einfach generell damit zu tun, dass junge Betroffene noch sehr stark im Berufsleben engagiert sind und ihre wenigen Ferien anders nutzen möchten. Die heutige Zeit ist wie überall auch bei uns digital geworden und die jungen Leute tauschen sich vermehrt über diese Medien aus, treffen sich vielleicht spontaner und planen nicht Ferien ein Jahr im Voraus.

B: Was ist für dich das Highlight dieser Reisen?

R: Die Stimmung ist einfach immer top und wir genießen diese auch lustige Zeit in Mallorca sehr. Das erzeugt einen grossen Motivationsschub für das Jahr, das ja noch vor uns liegt. Die Leute tauschen sich untereinander aus und es entstehen neue Freundschaften, die auch unter dem Jahr halten. Wir sind halt alle Menschen mit einer chronischen Krankheit und wir wissen voneinander, verstehen einander und fühlen uns wie in einer Familie. Wenn jemand einen schlechten Tag hat, muss er sich nicht erklären, das Verständnis ist einfach anders, als wenn man mit einem Nichtbetroffenen spricht.

Reto, Morbus Crohn seit über 40 Jahren, seit bald 2 Jahren mit Stoma, zum 2. Mal auf der Reise

- Diese Woche mit der Bechterew-Vereinigung war einfach der Hammer. Ich werde auf jeden Fall noch einige Male dabei sein.
- Der Ausschlag für die Anmeldung war, dass ich um diese Jahreszeit eine zusätzliche Woche Ferien an der Wärme genießen kann, dies zusammen mit Gleichgesinnten und sogar noch mit ein paar sportlichen Aktivitäten.
- Der Austausch untereinander ist fantastisch. Es geht ja nicht darum, eine ganze Woche über die Krankheiten zu jammern. Nein, wir haben es sehr lustig untereinander und genießen es sehr, einander einfach zu verstehen.
- Dank dem Stoma ist für mich Reisen viel einfacher geworden. Ich wäre aber schon vorher mitgekommen und hätte mich einfach entsprechend gut darauf vorbereitet.
- Viele Crohn-/Colitis--Betroffene fürchten sich ja vielfach vor dem Reisen – ganz besonders wegen der fehlenden Toiletten. Wandern oder auch Velofahren kann da ganz stressig werden. Doch es besteht die Möglichkeit, die Reise auch ohne sportliche Aktivitäten mitzumachen. Oder halt einfach je nach Verfassung auch mal einen Tag im Hotel zu bleiben. Da schaut man auf jeden Fall aufeinander und ein Arzt ist auf jeder Reise dabei.
- Empfehlenswert ist besonders die Walking-Gruppe – es gibt da sogar eine Aufteilung in eine schnellere und eine langsamere Gruppe. Wir sind hier etwa höchstens zwei Stunden pro Tag unterwegs und das ist für viele im schubfreien Stadium sicher machbar.
- Es hat mir sehr Freude gemacht, dass ich trotz gesundheitlicher Probleme vier Tage in der schnelleren Gruppe mitmachen konnte. Das motiviert einfach auch für meinen weiteren Alltag und macht Mut.
- Es war für mich wichtig, dass ich abends immer wieder bei anderen Leuten sass und mich so mit verschiedensten Personen austauschen konnte. Vielfach wird natürlich über die Krankheiten gesprochen, alle sind sehr offen und jeder kann nachvollziehen, was eine chronische Krankheit bedeutet.
- Einen grossen Dank den Organisatoren und besonders auch den Leitern der verschiedenen Gruppen. Es war beruhigend, dass ein Arzt dabei war.



Andy, Bechterew seit dem 30. Lebensjahr, zum 10. Mal dabei

- Ich habe schon viel erlebt die letzten zehn Male, aber alles darf ich hier nicht erzählen.
- Es ist immer sehr motivierend, andere Betroffene kennenzulernen. Der Austausch untereinander tut sehr gut und mit vielen sind wir inzwischen gute Freunde geworden.
- Bei den Aktivitäten mache ich so mit, dass es für mein Tempo stimmt. Ich lasse mich nicht unter Druck setzen, was übrigens niemals der Fall gewesen wäre.
- Ein grosses Dankeschön den Organisatoren für die tolle Arbeit. Es klappt immer alles bestens und wir sind super unterwegs.

Während der Velofahrten, beim Wandern oder Walken: Es gibt immer jemanden, der der Letzte ist, der vielleicht nicht so fit ist. Und auf den wird geschaut, auf diese Person wird geachtet und Rücksicht genommen. Dieser Geist besteht auf jeden Fall seit der ersten Reise und das ist sehr wertvoll.

Felix, Bechterew seit dem 21. Lebensjahr, zum 13. Mal auf der Reise

Dies ist für mich die wichtigste Zeit für den Austausch mit anderen Betroffenen.

Joana, Morbus Crohn und Stoma, zum 3. Mal dabei

- In unserer Gruppe haben wir es immer sehr lustig. Natürlich wird auch über die verschiedenen Krankheiten gesprochen. Doch das ist mit der Zeit eigentlich nebensächlich.
- Ich möchte unbedingt wieder dabei sein, es ist absolut toll und ich empfehle es jedem – besonders natürlich auch den Crohn- und Colitis-Betroffenen. Es macht total Spass! Komm auch du!
- Es gibt auch die Möglichkeit, nicht oder nur teilweise am Sportprogramm teilzunehmen. Ein Arzt ist auch immer dabei.

Aktivferien auf Mallorca 2020

Sonntag, 29. März bis Samstag, 4. April 2020



Frühbucherrabatt

Bei Buchungen bis 30. September 2019 gewähren wir eine Preisreduktion von CHF 250.– pro Person.

Angebot: 7 Tage / 6 Nächte

| Preis pro Person | für Mitglieder SVMB* / Rheumaliga* / CCS* | für Nichtmitglieder |
|------------------|---|---------------------|
| Doppelzimmer | ab CHF 1350.– | ab CHF 1650.– |
| Einzelzimmer | ab CHF 1450.– | ab CHF 1750.– |

* Bedingungen Mitgliederpreis

Dieser Tarif gilt nur, wenn mindestens eine Person pro Zimmer seit dem Jahr 2018 oder länger Mitglied der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew, der Rheumaliga Zürich, einer anderen kantonalen/regionalen Rheumaliga, einer nationalen Patientenorganisation der Rheumaliga Schweiz oder von Crohn Colitis Schweiz ist. Nichtmitglieder und Neumitglieder ab 1.1.2019 in einem separaten Zimmer bezahlen einen Aufpreis von CHF 300.–.

TeilnehmerInnen

- Mitglieder der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew und Angehörige
- Mitglieder der Rheumaliga Zürich, einer anderen kantonalen/regionalen Rheumaliga oder einer nationalen Patientenorganisation der Rheumaliga Schweiz und Angehörige
- Mitglieder von Crohn Colitis Schweiz (CCS) und Angehörige

Inbegriffen

- Flug mit Swiss: Zürich–Palma de Mallorca–Zürich (inkl. Hoteltransfers)
- 6 Übernachtungen im Hipotel Mediterraneo**** in Sa Coma, Halbpension
- Bewegungsprogramm nach Wahl: Velofahren (Sportrad, Rennrad, E-Bike: Zuschlag CHF 50.–), Wandern oder Nordic-Walking / Wassergymnastik
- Ausflug am Ruhetag
- Nicht inbegriffen ist eine Tourismusabgabe von ca. € 5.– pro Woche, die im Hotel vor Ort bezahlt werden muss.

Anmeldung, Auskunft und Organisation

Bitte senden Sie den Anmeldetalon so bald wie möglich an die SVMB. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Das Anmeldeformular ist online abrufbar unter www.bechterew.ch/anlaesse oder kann bei der SVMB bestellt werden.

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew, Leutschenbachstr. 45, 8050 Zürich
Tel. 044 272 78 66, Fax 044 272 78 75, reisen@bechterew.ch

Reiserücktrittsbedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Annullierung der Reise werden folgende Kosten erhoben:
bis 30.9.2019: CHF 200, bis 31.1.2020: CHF 500, ab 1.2.2020: gesamter Betrag der gebuchten Reise.
Die SVMB bietet keine Reise- und Annullierungsversicherung an, dies ist Sache der Teilnehmenden.

bechterew.ch

Schweizerische Vereinigung
Morbus Bechterew.



33. MITGLIEDERVERSAMMLUNG UND WELT-CED-TAG

Text: Adéla Fanta, Vorstand CCS

Fotos: Fotografie Stephan Ulrich

Am 18. Mai war es so weit und wir durften zahlreiche Besucher in Luzern begrüßen. Am Freitagnachmittag traf sich der Vorstand bereits im Hotel Radisson Blu, um alles für den grossen Tag vorzubereiten. Und wie jedes Jahr kommen in diesem Moment auch verschiedene Gedanken auf: Haben wir genügend Werbung gemacht und alle Interessierten erreicht? Werden genügend Besucher kommen oder sitzen wir in einer kleinen Runde zusammen? Haben wir an alles gedacht? Aber als am Samstag die ersten Teilnehmer der Mitgliederversammlung eintrafen und die ersten Gespräche geführt wurden, waren all diese kritischen Gedanken verflogen. Und spätestens wenn wir vom Vorstand jeweils vor unseren Mitgliedern sitzen und euch sehen, wissen wir: Es gibt keine Gründe, sich Sorgen zu machen bei all den lächelnden Gesichtern, die wir sehen. Immer wieder wurde der Saal mit Applaus gefüllt und bei den Abstimmungen ein Meer an Händen in die Luft gestreckt. So wurde der Vorstand wiedergewählt und entlastet.

Während die Teilnehmenden der Mitgliederversammlung gemütlich das Mittagessen zu sich nahmen, trafen bereits die ersten Interessenten für den Welt-CED-Tag und somit unserer Informationsveranstaltung ein. So wurden rege alle Aussteller besucht und auch an unserem Tisch fanden gute Gespräche mit neuen sowie bereits bekannten Mitgliedern statt. Ich persönlich freue mich immer am meisten, zu sehen, dass unter den Betroffenen ebenfalls ein Kennenlernen und Austausch stattfinden.

Am Nachmittag fand die Informationsveranstaltung, moderiert durch Linda Gwerder (selbst Betroffene, wie ihr aus dem letzten Magazin bereits wisst), statt.

**Der Jahresbericht 2018
kann als PDF oder
Druckversion per Mail
unter
welcome@crohn-colitis.ch
angefordert werden.**

Der Saal wurde so gut gefüllt, dass die hinteren Türen geöffnet werden mussten, um allen 280 Besuchern einen Sitzplatz zu geben. Auch in Lausanne, wo die Parallelveranstaltung zu Luzern stattfand, musste der Saal erweitert werden.

Um 17.30 Uhr verliessen die letzten Besucher das Hotel und der Vorstand begann mit dem Abbau, um danach zum Torbogen am Luzerner Bahnhof zu gehen. Da die Scheinwerfer lose aufgestellt wurden, durfte der Vorstand um diese herumstehen – um sie vor Diebstahl zu schützen und natürlich um Interessierte über die Aktion aufzuklären. Kurz nach 21.30 Uhr erleuchtete der Torbogen in Lila und hatte eine beruhigende und wunderschöne Wirkung auf den lebendigen Bahnhofplatz. Sehr schön war auch, dass ein paar Mitglieder noch auftauchten, um das Schauspiel live zu erleben. Kurz vor 23.00 Uhr verabschiedete sich der Vorstand – müde, aber glücklich und sehr motiviert dank euch, liebe Mitglieder!

Nun sollen auf den folgenden Seiten die Impressionen des Tages, fotografiert von unserem Hausfotografen Stephan Ulrich, auf euch wirken. Und vielleicht so den einen oder anderen von euch dazu anregen, 2020 den Welt-CED-Tag mit uns zu verbringen um ebenfalls ein lila Zeichen in die Welt zu senden.



Torbogen Luzern (am Bahnhofplatz).



Wir hören wirklich auf dein Bauchgefühl.



Gestärkt und motiviert startet unser Präsident ins neue Vereinsjahr.



Referent Dr. med. Daniel Venetz: «Was ist CED und wie therapieren?»



Unsere 7-Meter-lila-Schleife.



Linda Gwerder moderierte am Nachmittag.



Ein Foto zur Erinnerung und die Möglichkeit, an unserem Wettbewerb teilzunehmen.



Der Jahresbericht kann über welcome@crohn-colitis.ch bezogen werden.



Auch die Getränke wurden in Lila gehüllt.



1. Preis des Wettbewerbs «Setze dein Zeichen» von Florence.



Wir können auch seriös.



Unser Onlineshop mal zum Anfassen und Einkaufen.



Vielen Dank an Sirocco für die lila Teebeutel und die Teebar.



*Alle halfen CEDric auf den Thron.
(Jetzt das Spiel auf unserer Website herunterladen!)*

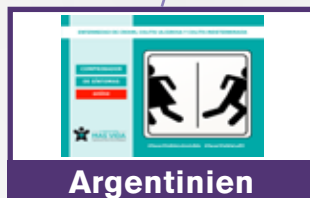
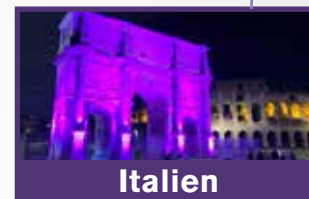
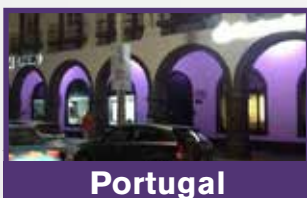
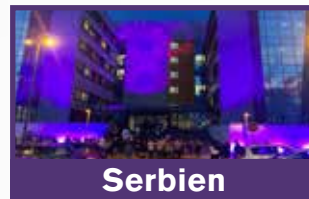


Referent Patrick Widmer: «Gute Laune beginnt bei mir».



Referent Prof. Dr. med. Stephan Vavricka, welcher auch für Fragen und Antworten während des ganzen Nachmittags zur Verfügung stand.

#makingtheinvisiblevisible

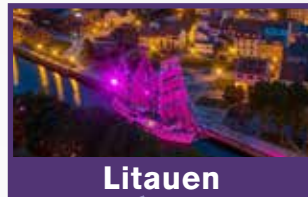




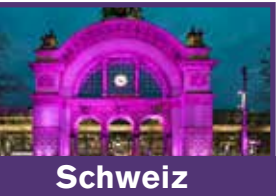
chien



Kroatien



Litauen



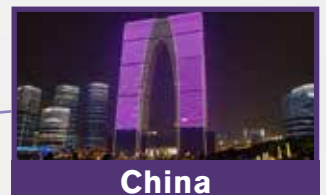
Schweiz



Estland



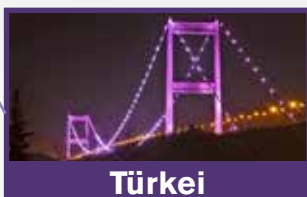
Israel



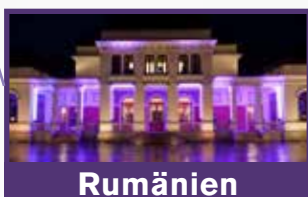
China



Japan



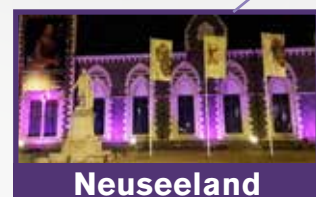
Türkei



Rumänien



Australien



Neuseeland



Südafrika

JOURNÉE MONDIALE DES MICI AU CHUV

Par un samedi un peu maussade, notre Groupe d'Entraide Romandie s'est rendu au CHUV pour passer une journée plus lumineuse à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Nous nous sommes mises à préparer notre stand avec la banderole de l'association Crohn Colite Suisse bien en évidence et avons garni nos tables avec les sacs violets de l'association et diverses brochures. Ainsi nous étions prêtes à recevoir tout le monde et leur réserver un bon accueil.

Les personnes arrivaient petit à petit, seules, accompagnées, en couple et même en famille. La plupart était content de recevoir leur sac en papier rempli de documentation et plus encore. On commençait à voir du violet partout!

Comme préambule, Marlyse Schopfer a souhaité la bienvenue aux participants. Une présentation audio-visuelle de la Crohn Colite Suisse a été faite suivie de celle de notre Groupe d'Entraide Romandie, commentée par notre secrétaire.

Puis les trois conférences ci-dessous, données par nos gastroentérologues, qui ont eu toute l'attention qu'elles méritaient:

- Dr N Aslan: Impact de l'environnement sur les MICI
- PD Dr A. Nydegger: MICI chez les enfants
- Dr S. Godat: Comment peut-on monitorer l'activité des MICI?



Dr N. Aslan, PD Dr A. Nydegger et Dr S. Godat (de gauche à droite)

Par ailleurs, les personnes ont pu librement poser leurs questions aux médecins respectifs.

L'auditoire du CHUV était parsemé de têtes jeunes et moins jeunes. Nous constatons malheureusement que les MICI touchent de plus en plus une tranche de la population de moins en moins âgée. D'où un grand intérêt, entre autres, suscité par la conférence du PD Dr A. Nydegger, gastroentérologue pédiatre. La matinée s'est terminée convivialement autour d'un apéritif dînatoire. Occasion pour les participants d'échanger, de créer des liens et repartir en se sentant moins seuls face à la maladie.

Merci au CHUV, aux gastroentérologues concernés et à tous les participants qui ont fait de cette journée une réussite!

Groupe d'Entraide Romandie



Hilfreiche Ratgeberbroschüren für Patienten

Machen Sie Gebrauch von unserem nützlichen und kostenlosen Informationsservice:

www.vifor-gastroenterologie.ch

Auf unserer neuen Website finden Sie eine grosse Auswahl an informativen und leicht verständlichen Ratgeberbroschüren zu den verschiedensten gastroentero- und hepatologischen Erkrankungen:



Bequem von zuhause aus bestellbar.
Kostenlose Lieferung innerhalb von 1-3 Arbeitstagen.

Besuchen Sie uns auf www.vifor-gastroenterologie.ch!

WE FOR YOU 

viforpharma.ch

 VIFOR
PHARMA

WORKSHOP FÜR NEUBETROFFENE

Text und Fotos: Bruno Giardina

Eine relevante Hilfeleistung für Neubetroffene mit CED war die Grundidee dieses Projekts.

Wir wollten den neu von einer CED Betroffenen die ersten grossen Fragen beantworten, etwas Angst vor der Diagnose nehmen und erste Tipps im Umgang mit der Krankheit geben.

So entstand die Idee eines Workshops exklusiv für Neubetroffene. Wir entschieden uns, diesen Event bewusst im kleinen Kreis durchzuführen. Wir hatten

uns eine Obergrenze von 10 bis 15 Teilnehmern gesetzt und 14 waren am Schluss dabei.

Der erste Workshop fand in der Gemeinschaftspraxis «Zentrum für Gastroenterologie und Hepatologie» von Prof. Dr. Stephan Vavricka und PD Dr. med. Heiko Frühauf in Zürich statt.

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Prof. Dr. Stephan Vavricka und PD Dr. med. Heiko Frühauf für ihre grandiose Hilfe und die tolle Durchführung



des Abends. Sie stellten uns ihre Praxisräume sowie ihr Wissen zur Verfügung und ermöglichten so einen sehr praxisorientierten Workshop, welcher von allen sehr geschätzt wurde!

Der Workshop war in zwei Sequenzen unterteilt: Es gab einen praktischen Teil mit Besichtigung der modernen Praxis sowie detaillierten Erklärungen zu Koloskopie und Ultraschall und deren Abläufe. Der theoretische Teil informierte über die Grundlagen von CED und konnte so schon einige Grundfragen der Teilnehmer beantworten.

Anschliessend durften alle ihre Fragen an die Profis stellen, welche mit viel Aufmerksamkeit beantwortet wurden.

Alles in allem war der Workshop ein grosser Erfolg. Ganz sicher werden wir dieses Projekt weiterführen und möglichst in andere Städte der Schweiz ausbreiten.

An dieser Stelle auch vielen Dank an die Firma Medi-Service für die Unterstützung dieses Projekts!

Vorstand Crohn Colitis Schweiz



SMOOTHIES



Text: Simone Widmer, dipl. Ernährungstherapeutin

Auteure: Simone Widmer, nutrithérapeute

Simone Widmer

Dipl. Ernährungstherapeutin

Dipl. Nordic-Walking-

Instruktorin

www.feelbalanced.ch

simone@feelbalanced.ch

Smoothies liegen im Trend. Es gibt unzählige Rezepte dafür, doch ich merke in der Beratung, dass sich nur wenige ans Mixen heranwagen. Mit der richtigen Vorbereitung ist ein Smoothie im Handumdrehen zubereitet. Die Anschaffung eines Hochleistungsmixers lohnt sich. Er ist einerseits langlebig und was noch wichtiger ist: Er ist entscheidend für die Qualität des Smoothies. Er sorgt beim Mixen dafür, dass die Zellulosewände der Pflanzenzellen genügend aufgebrochen werden. Nur somit werden die wertvollen Vitalstoffe freigesetzt und können vom Körper einfach aufgenommen werden.

Oft spricht man von grünen Smoothies. Diese enthalten entweder grüne Salatblätter, Kräuter oder grünes Gemüse – im Wesentlichen den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll. Je mehr Chlorophyll z.B. in einem Gemüse steckt, umso mehr wichtige sekundäre Substanzen sind darin enthalten. Die Fülle an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen in einem Smoothie ist gesundheitsfördernd und kann das Immunsystem stärken.

Die Zutaten für einen Smoothie sollen von guter Qualität sein, entscheide dich deshalb für Gemüse und Früchte aus biologischem Anbau. Mixe nicht zu viele Früchte hinein. Entscheide dich für eine bis maximal zwei Früchte, denn die Fruchtsäure oder der Fruchtzucker könnte dir nicht bekommen. Achte bei der Wahl der Zutaten zudem darauf, ob du sie verträgst oder nicht, und erlaube dir, diese bei einem Rezept auszutauschen.

Smoothies eignen sich ebenfalls ideal als Zwischenmahlzeit.

Les smoothies sont à la mode. Il en existe d'innombrables recettes mais je constate dans mon cabinet que peu de gens osent consommer ces boissons mixées. Avec la bonne préparation, un smoothie est prêt en un tour de main. L'achat d'un mixer haute vaut la peine. Mais c'est un appareil qui durera longtemps et qui a une importance déterminante pour la qualité du smoothie. En effet, seul un mixer performant pourra rompre les parois cellulaires des cellules végétales de manière à libérer complètement les précieuses substances vitales qui pourront ensuite être assimilées par l'organisme. On parle souvent de smoothies verts. Ces derniers contiennent des feuilles de salade verte, des herbes ou des légumes verts, c'est-à-dire principalement de la chlorophylle, la substance qui donne la couleur verte aux végétaux. Plus il y a de chlorophylle, par exemple dans un légume, plus la boisson contiendra des substances secondaires importantes. Riches en antioxydants, en vitamines et en substances minérales, les smoothies ont un effet bénéfique sur la santé et peuvent renforcer le système immunitaire.

Les ingrédients d'un smoothie doivent être de bonne qualité. Choisis donc des légumes et des fruits issus de l'agriculture biologique. Ne mixe pas trop de fruits. Utilise un, au maximum deux fruits car tu pourrais ne pas tolérer l'acide de fruit ou le fructose. Lors du choix des ingrédients, vérifie que tu pourras les tolérer. Tu peux te permettre de remplacer certains ingrédients dans une recette.

Les smoothies sont aussi un en-cas idéal.



Heute «gluschtete» mich der Heidelbeer-Smoothie.
Dazu benötigst du für ein Glas von 2 dl:

- 80 g frische Heidelbeeren
(oder tiefgekühlt, angetaut)
- 15 g Kleinblatt-Haferflocken
(diese mit etwas Wasser aufquellen lassen)
- 25 g weisses Mandelmus
- 0,5 dl Hafermilch
- 0,5 dl Wasser
- 1 TL Birnel
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung: Heidelbeeren mit allen restlichen Zutaten in einem Mixglas pürieren.

Aujourd'hui, j'ai une envie de smoothie aux myrtilles.
Voici les ingrédients qu'il te faut pour un verre de 2 dl:

- 80 g de myrtilles fraîches (ou surgelées, décongelées)
- 15 g de flocons d'avoine en petites feuilles
(ajouter un peu d'eau pour les faire gonfler)
- 25 g de purée d'amande blanche
- 0,5 dl de lait d'avoine
- 0,5 dl d'eau
- 1 cuillère à café de Birnel
- 1 cuillère à café de jus de citron

Préparation: dans un verre mixeur, mixer en purée les myrtilles avec tous les autres ingrédients.

Empfohlener Darm-Smoothie mit
Hanfsamen zum Löffeln:

Quelle:
Sendung Ernährungsdocs
(www.ndr.de/ratgeber...)

Das benötigst du für 2 Portionen:

- 1 Banane
- 1 Avocado
- 100 g Heidelbeeren
- Nach Belieben: 50 g Blattsalat
(z.B. Feldsalat, Rucola, Endivie)
- 3 dl Wasser
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 Prise Zimt

Alles rüsten und daraus einen
sämigen Smoothie pürieren.

Smoothie recommandé pour les intestins,
avec graines de chanvre à prendre à la
cuillère

Source:
émission Ernährungsdocs
(www.ndr.de/ratgeber...)

Il te faut pour deux portions:

- 1 banane
- 1 avocat
- 100 g de myrtilles
- Facultatif: 50 g de salade verte
(p. ex. mâche, roquette, endive)
- 3 dl d'eau
- 2 cuillères à soupe de graines
de chanvre décortiquées
- 1 pincée de cannelle

Tout mélanger et mixer pour faire
un smoothie onctueux.

AUS UNSEREN SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN



Gefällt mir Kommentieren Teilen

Autobahn Rastplätze

Seewissä in Einigen

Arosa – Eichhörliweg noch nach Maran ... !!

Lade dir die Thomy BBQ App. Dann hast du viele mögliche Plätze mit Beschreibungen. U.a. auch Angaben, ob es ein WC hat. Funktioniert aber gegenwärtig nicht mit iOS 11!

Fischermätteli, Lido Solothurn, Marzilli

In Laupersdorf das Hasenbödeli



Gefällt mir Kommentiere! Teilen





Hallo ihr Liebe! Ich han mal e Frag, kenned ihr au «Mini Schüb»? Vos eu mal so 2–3 Täg schlecht gaht aber denn wirs wider normal?

👍 Gefällt mir

💬 Kommentieren

➦ Teilen

Ja andauernd ...

ja. weni viu stress ha. Wiehnacht

Jap. Sofort abefahre.

— *genau – ist jeweils so ein Wink mit dem Zaunpfahl ...
und es lohnt sich dann sehr auf den Körper zu hören*

Ja das kenn ich vorallem wenn ich zwill stress han, wenn ich mich den gad chli schohne gads mer nach 2 bis 3 täg wieder guet. Isch bi mir amigs def en warnschuss

ja gaht mer au so we euch!! denn esch voll wechtig dass ganz ganz guet uf din körper losisch und zwe gäng abe schruubisch!!

Kan euch nur bestätige. Denn sofort s Programm zruggfahre...

Ja genau! Wollte ich auch mal fragen! Hatte ich gerade kürzlich auch an einem stressigen Tag. Am Abend plötzlich Bauchweh, müde wie angeworfen und konnte nur noch ins Bett. Am nächsten Tag reisten wir in die Berge 1800 müM und dachte schon – super, jetzt kommt sicher ein Schub. Nach einer Nacht ging's bereits besser und nach 3–4 Tagen war alles wieder weg. Ich beginne bei den ersten Anzeichen die Schäume anzuwenden. Normal nehme ich keine Medis. Kann ich unterschreiben: In so einer Situation sofort ausruhen und einen Gang zurückfahren!

Kommentar der Fachperson:

Kurzzeitige Durchfälle können viele Ursachen haben

Es gibt sicherlich auch kurzzeitige Verschlechterungen der Colitis durch Stress oder Anstrengungen. Aber auch jemand ohne Colitis hat nicht immer gleichmässig Stuhlgang.

- Durchfall kann auch nahrungsabhängig auftreten
- Viele Menschen haben bei Stress Verstopfung oder Durchfall
- Und natürlich kann man auch all die Viren einfangen, die so krepieren und fleuchen: Das Norovirus ist das bekannteste, dazu gibt es Rotaviren, Enteroviren und Adenoviren, die Durchfall machen können
- Auch Anstrengung kann die Darmtätigkeit verändern
- Es gibt die Runners Colitis
- Kaffee kann zu Durchfall führen

Es gibt eben sehr viele Ursachen für Durchfall über ein paar Tage, nicht nur ein «Schübchen».

Tipp:

Wenn eine rektale Therapie hilft, ist es aber sinnvoll, nicht abzuwarten, sondern sie gleich anzuwenden.

Prof. Dr. med. Dr. phil. Gerhard Rogler, Klinikleiter
Klinik für Gastroenterologie/Hepatology, Universitätsspital Zürich

SORTIE DU GROUPE D'ENTRAIDE ROMANDIE EN VILLE DE MORGES

Avec une météo mitigée, en ce samedi 11 mai 2019, nous nous sommes tout de même retrouvés pour une séance de Nordic-Yoga. La pluie nous a retenu au Parc de l'Indépendance où, tout en nous baladant avec nos bâtons, nous avons pu admirer encore quelques tulipes, puis faire des exercices et nous détendre à l'abri du kiosque à musique.

C'est grâce à Martine et Caroline, deux amies infirmières qui ont décidé d'unir leurs connaissances en yoga pour l'une et en Nordic Walking pour l'autre, que nous avons pu pratiquer cette activité d'endurance et de renforcement musculaire. Ce sport permet de profiter de la nature pour y puiser un nouveau souffle dans une ambiance chaleureuse et empreinte de bienveillance envers soi-même, autrui et notre terre.

Puis quel plaisir d'admirer le soleil par les fenêtres du restaurant! Ce qui ne nous a pas empêché de passer un bon moment à la Pizzeria de la Rive. Après un bon repas, balade en ville pour admirer le bord du lac Léman, quelques magnifiques bâtiments, maisons, rues et ruelles de Morges.



- ♥ Portage en écharpe
- ♥ Gym ballon prénatale / maman-bébé
- ♥ Nordic walking solo / maman-bébé
- ♥ Nordic Yoga

Caroline Cornuz
Infirmière spécialisée
Région Morges

info@koalamove.ch
078 / 803 99 61



**Koala
Move**

Sport, Santé, Maternité et Bien-être



Ville fondée en 1288 par Louis de Savoie avec son château – 1286, arsenal cantonal dès la création du canton de Vaud en 1803.

Musée militaire vaudois dès 1925, musée suisse de la figurine historique et de l'artillerie ainsi que musée Paderewski.



L'Hôtel de ville, 1515–1520, fortement rénové en 1945. De style gothique tardif, plus ancien hôtel de ville vaudois. Bâtiment annexe, accolé en 1827, pour abriter un marché au blé et des salles de réunions.

La grande rue et le temple, 1769–1776 ainsi que le Grenier bernois, la maison des Tanneurs avec ces galeries en bois, les guérites du port, le Musée Alexis Forel avec sa cours intérieure...



En fin d'après-midi nous sommes allés nous réchauffer dans le sympathique Tea-room A. Marti, où nous avons dégusté les fameux Bouchons vaudois.



Gesundheitstag für Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen

am Mittwoch, 21. August 2019

Programm:

| | |
|--------------------|--|
| 16.00 – 16.15 Uhr | Treffpunkt: Bahnhof Kehrsatz (nicht Kehrsatz Nord) |
| 16.20 Uhr | Start einer gemeinsamen kleinen Wanderung <i>walk&talk</i> |
| 17.15 Uhr | Eintreffen im Zentrum Rössli, Bernstrasse 70, 3122 Kehrsatz und eine kleine Erfrischung |
| 17.20 – 18.30 Uhr | Vorträge: Sportliche Aktivitäten bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen <i>Simon Holdener, Athletiktrainer/Performance Specialist</i> <i>MSc Sport, Spitzensport/Maggingen</i> Ernährungstipps für Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen <i>Elsbeth Kuratle, Ernährungsberaterin BFH SVDE BSc Ernährung & Diätetik</i> Wie halte ich mich als IBD-Patient fit? Tipps zu verschiedenen Lebensthemen <i>Prof. Dr. med. Frank Seibold, Crohn Colitis Zentrum Bern und Fribourg</i> |
| Ende des Programms | 19.30 Uhr Diese Veranstaltung ist für alle IBD-Patienten kostenlos. |

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann melden Sie sich bitte bis zum 9. August 2019 an:

Vorname:

Name:

- per E-Mail an: studien.seibold@magendarmsuisse.ch
- per Post an: Praxis Balsiger, Seibold & Partner, Bremgartenstrasse 119, 3012 Bern oder geben Sie den Anmeldebogen in unserer Praxis ab.

Wir freuen uns auf Sie!

Prof. Dr. med. Frank Seibold
Facharzt FMH für Gastroenterologie und Innere Medizin



TÄGLICH ERREICHBAR

**Kostenlose
telefonische
Ernährungsberatung**
mit Simone Widmer,
dipl. Ernährungstherapeutin
und Angehörige



0800 79 00 79



**CROHN COLITIS
SCHWEIZ**

Schweizerische Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa Vereinigung

IMPRESSUM MENTIONS LÉGALES



Zeitschrift für Mitglieder von
Crohn Colitis Schweiz

Auflage: 5000 Exemplare
Erscheinung: 4 Mal im Jahr
Herausgeber: Crohn Colitis Schweiz
5000 Aarau
0800 79 00 79
welcome@crohn-colitis.ch
Postkonto für Spenden: 50-394-6
www.crohn-colitis.ch
www.facebook.com/CrohnColitisSchweiz

Die Inserate und deren Inhalt stehen in keinem Bezug zu Crohn Colitis Schweiz. Für namentlich gezeichnete Beiträge ist der Verfasser verantwortlich. Nachdruck und Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Vorstands von Crohn Colitis Schweiz. Verwendete Fotos in dieser Zeitschrift müssen keinen direkten Bezug zum Text aufweisen.

Redaktionsleitung: Franziska Landolt, www.1-2-fehlerfrei.ch
Gesamtherstellung: Gutenberg Druck AG, Lachen, www.gutenberg-druck.ch
Übersetzung: Flurina Krähenbühl, Jérôme Boudet

Uns verbinden ähnliche Geschichten und Schicksale. Wir betrachten uns als Familie, deren Mitglieder sich gegenseitig helfen und Sorgen teilen. Deshalb leben wir untereinander bewusst die Du-Kultur und unterstreichen damit unser Vertrauen und Verständnis. Du bist nicht allein!

Magazine pour les membres de
Crohn Colite Suisse

Tirage: 5000 exemplaires
Parution: 4 fois par an
Éditeur: Crohn Colite Suisse
5000 Aarau
0800 79 00 79
bienvenue@crohn-colite.ch
Compte postal pour les dons: 50-394-6
www.crohn-colite.ch
www.facebook.com/CrohnColitisSchweiz

Les annonces et leur contenu n'ont pas de lien avec Crohn Colite Suisse. L'auteur est responsable des articles signés de son nom. Toute réimpression ou reproduction, même par extraits, nécessite l'autorisation préalable du comité de Crohn Colite Suisse. Les photos utilisées dans cette revue n'ont pas forcément de lien direct avec le texte.

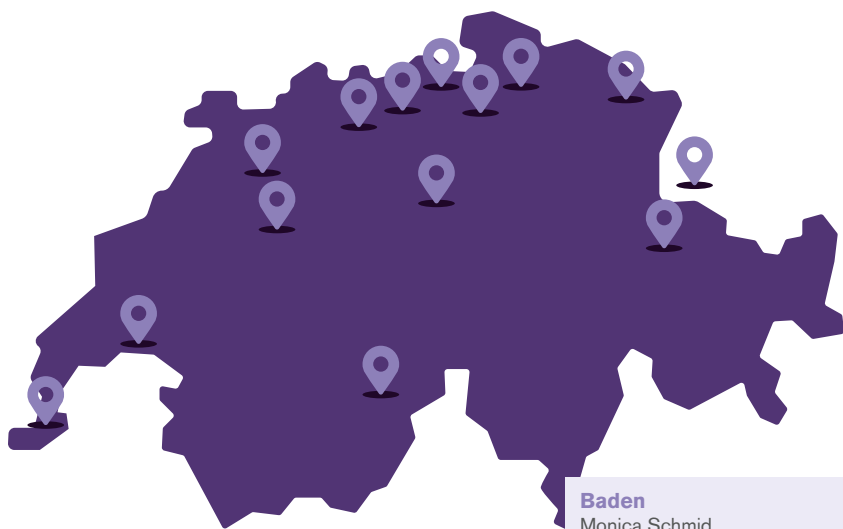
Direction de la rédaction: Franziska Landolt, www.1-2-fehlerfrei.ch
Fabrication globale: Gutenberg Druck AG, Lachen, www.gutenberg-druck.ch
Traduction: Flurina Krähenbühl, Jérôme Boudet

Des destins et des histoires semblables nous unissent. Nous nous considérons comme une famille dont les membres se soutiennent mutuellement et partagent leurs soucis. Par conséquent, nous utilisons sciemment le tutoiement dans nos échanges et soulignons ainsi notre confiance et notre empathie. Tu n'es pas seul(e)!

gedruckt in der
schweiz

imprimé en
suisse

LOKAL LOCAL GEMEINSAM COMMUN STARK FORT



«Ich bin nicht allein mit meinen Ängsten. Das ist für mich wie ein Licht am Horizont! Hier erfahre ich Verständnis, Anteilnahme und Aufmunterung.»

Bei regionalen Treffen tauschen Betroffene Erfahrungen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen aus, unterstützen einander, sprechen ohne Tabus über die Herausforderungen des Alltags – und auch das Lachen und die Geselligkeit kommen nicht zu kurz. Melde dich doch bei der Gruppe in deiner Nähe und überzeuge dich:

Du bist nicht allein!

«Je ne suis pas seul/e face à mes peurs. C'est pour moi comme une lumière à l'horizon! Ici, je peux trouver de la compréhension, de l'empathie et des encouragements.»

Lors des réunions régionales, les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire chronique intestinale (MICI) échangent leurs expériences à propos de leur maladie, elles se soutiennent et parlent sans tabous des difficultés de leur quotidien. Les rires et la convivialité ne sont pas en reste. Rapproche-toi du groupe situé près de chez toi et laisse-toi convaincre: **tu n'es pas seul/e!**

Crohn Colitis Schweiz

Sekretariat
5000 Aarau
0800 79 00 79 | welcome@crohn-colitis.ch
Veranstaltungen werden jeweils auf www.crohn-colitis.ch bekannt gegeben

Bern

info@baernercroehndli.ch
jeweils letzter Mittwoch im Monat

Baden

Monica Schmid
078 888 08 52 | acinom27@bluewin.ch
jeweils letzter Donnerstag im Monat
(um 19.00 Uhr)

Bern (auch Stomaträger)

Peter Schneeberger
031 879 24 68 | p.schneeberger@ppsc.ch
Morbus Crohn / Colitis ulcerosa und
Interessengemeinschaft von Stomaträgern
(llo.ch)

Biel-Solothurn

Pierre Scheurer
032 853 26 00 | pierre.scheurer@net2000.ch
unterschiedliche Termine

Brig

Michael Harnisch
Details und Infos unter
michael.harnisch@crohn-colitis.ch
unterschiedliche Termine

Genève

Détails et informations sous
recontresdigestives.geneve@outlook.com

Graubünden

Iwan Hug
Details und Infos unter
076 543 16 38 | iwanhug@bluewin.ch
unterschiedliche Termine

Lausanne

Marlyse Schopfer
021 799 22 25
Carole Combes
079 201 80 04
asmcc.romandie@gmail.com

Luzern

Bruno Raffa
078 895 07 00 | bruno.raffa@gmail.com
jeweils letzter Mittwoch oder Donnerstag
im Monat

St. Gallen

Rolf Burri
079 603 57 43
unterschiedliche Termine

Winterthur

Hanspeter Keller
079 671 79 43 | hanspi.keller59@bluewin.ch
jeweils letzter Samstag im Monat
(um 14.00 Uhr)

Zürich (Fluntern)

Alexandra Born
044 980 37 05 | die-bauchredner@outlook.com
jeweils letzter Montag im Monat
(um 18.00 Uhr)

CED-Stammtisch

Basel-Stadt + Basel-Landschaft
Details und Infos unter
cedstammtisch@gmx.ch
unterschiedliche Termine

FL – AT – CH

Sandra Walter
+43 676 9666 838 | sandra.walter@oemccv.at
2- bis 3-mal jährlich in Feldkirch