

ReumaUitgedaagd!

Zelfmanagement trainingen voor en door mensen met reuma

Je hebt reuma en je wilt beter kunnen omgaan met onbegrip van je familie, vrienden of collega's? Of je wilt van anderen horen wat zij hebben gedaan om aan het werk te kunnen blijven? Misschien heb je pijn of ben je vermoeid en wil je weten wat je zelf kunt doen om dit te verminderen? Dan is deze cursus zelfmanagement iets voor jou!

○ Wat?

Drie dagen focus op zelfmanagement met een reumatische aandoening, in kleine groep, met cursusleiders die zelf reuma hebben.

○ Wanneer

Van dinsdag 22 oktober 2019 (12u) tot vrijdag 25 oktober 2019 (13u)

○ Waar

Hotel Cosmopolite, Albert 1 laan 141, 8620 Nieuwpoort

○ Kosten met overnachting

De kosten op basis van volpension in single-kamer bedragen 370 euro. Dit is inclusief 145 euro cursuskosten die door de meeste mutualiteiten worden vergoed.

○ Inschrijven kan tot 22 september 2019

Online inschrijven op <https://mijn.samana.be/#/activities/details/47526> of contacteer ReumaNet: info@reumanet.be of 0470 / 329 457 (di en do tussen 11u en 13u). Er volgt een kennismakingsgesprek met één van de trainers, voorafgaand aan de definitieve inschrijving.

○ Meer info? www.reumanet.be

○ Reuma

ReumaNet volgt de Europese richtlijnen waarbij zowel de ontstekingsreuma's (bijvoorbeeld reumatoïde artritis, spondyloartritis, lupus, systeemsclerose ...) als de niet-ontstekingsreuma's (bijvoorbeeld osteoporose, artrose) en ook fibromyalgie als reuma worden gedefinieerd. Er bestaan meer dan tweehonderd reumatische aandoeningen.