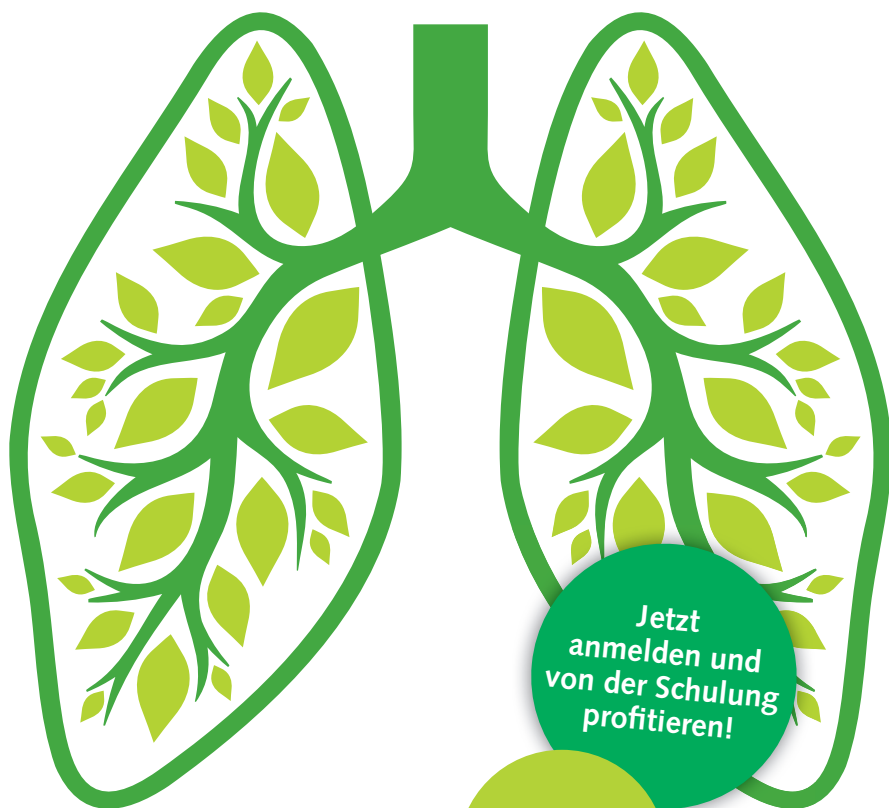


Werden Sie Ihr eigener Experte:

# Besser leben mit COPD!



*Jetzt  
anmelden und  
von der Schulung  
profitieren!*

Solothurn



**LUNGENLIGA** SOLOTHURN

## Wovon profitieren Sie?

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

## Was bieten wir?

Sie nehmen in einer kleinen Gruppe an der Schulung teil und erarbeiten zusammen mit unserem Expertenteam (Lungenfacharzt und Fachperson der Lungenliga) eine optimale, individuelle Lösung für eine bestmögliche Alltagsbewältigung. Folgende Inhalte werden behandelt:

- 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 der sechswöchigen Schulung sind wir für Sie da: Sie profitieren während 12 Monaten von einer professionellen 1:1-Beratung und -Betreuung.

## Wer kann teilnehmen?

Alle COPD-Betroffenen (und ihre Angehörigen) sind herzlich willkommen!

## Interessiert? Machen Sie mit!

Melden Sie sich per Telefon oder online an. Für Fragen zum Programm geben wir gerne Auskunft! Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Daten:                  | 28. Oktober – 2. Dezember 2025                               |
| Dauer:                  | 6 Module (Jeweils 1x pro Woche von 16.00 – 18.00 Uhr)        |
| Ort:                    | Lungenliga Solothurn, Dornacherstr. 33, 4500 Solothurn       |
| Leitung:                | Ramona Bachofner und Rosmarie Herrmann                       |
| Auskunft und Anmeldung: | Christophe Gut, Tel. 062 206 77 60<br>kurse@lungenliga-so.ch |
| Kosten:                 | CHF 120.– inkl. Kursmaterial                                 |