

[Si ce message ne s'affiche pas correctement, veuillez cliquer ici.](#)

bechterew.ch

Société suisse de la
spondylarthrite ankylosante.

Madame, Monsieur,

Dans [cette vidéo](#), nous vous présentons plus en détail le projet «Fitness pour personnes atteintes de spondylarthrite» ou «BeFit». Le nom «BeFit» vient de la langue anglaise et signifie «Sois en forme» ou «Fais attention à toi». Notamment avec la spondylarthrite, c'est souvent plus facile à dire qu'à faire.

Mais avec «BeFit», il devrait être plus simple pour vous de faire attention à votre santé et de trouver un moyen positif de gérer la maladie. Le projet comprend un entraînement individuel avec www.rheumafit.ch, la thérapie de groupe sur place, des coachings facultatifs et des mesures régulières pour vérifier les propres progrès et contrôler la qualité. «BeFit» a été sélectionné par «Promotion Santé Suisse» comme un projet particulièrement innovant et sera promu pendant quatre ans.

Les thérapies de groupe de la SSSA apportent depuis plus de 40 ans une importante contribution à la qualité de vie des personnes concernées, mais le moment est maintenant venu de faire un pas audacieux vers l'avenir. Ce faisant, la devise bien connue «la spondylarthrite a besoin de mouvement» doit continuer à s'appliquer.

Les premières réactions des personnes concernées et des physiothérapeutes à propos de «BeFit» sont très positives. Dans cette vidéo, des personnes atteintes de spondylarthrite ankylosante racontent comment «BeFit» les aide à faire face à la spondylarthrite, et des expertes et experts expliquent pourquoi le projet ouvre la voie vers le futur pour les personnes concernées.

Meilleures salutations

Votre équipe de bechterew.ch



Une thérapie moderne de la spondylarthrite avec «BeFit»

Ce film porte sur le projet «BeFit». L'objectif de l'offre élargie est de continuer à maintenir l'autonomie et la qualité de vie des personnes atteintes de spondylarthrite et de renforcer leurs capacités d'autogestion grâce à une thérapie par le mouvement moderne.

[Accéder au film »](#)

Veillez trouver toutes les vidéos de la série «Explico» sur → www.ruecken-schmerz.ch ou sur → www.bechterew.ch. Dans cette série, d'autres sujets passionnants liés à la spondylarthrite ankylosante sont présentés sous une forme attrayante.

Autres liens utiles

Exercices Bechterew à faire à domicile www.Rheumafit.ch

Calendrier «Entraînement pour chaque jour»: [commander maintenant](#)

Il est important pour nous d'être en contact avec nos membres et personnes intéressées par e-mail. Notre objectif est de vous aider à mieux faire face à la maladie grâce à nos informations et à nos offres. Si vous souhaitez recevoir moins d'e-mails, veuillez écrire un e-mail à mail@bechterew.ch. Si vous ne souhaitez plus recevoir d'e-mails du tout, vous pouvez vous désabonner de la liste [ici](#).

Société suisse de la spondylarthrite ankylosante
Leutschenbachstrasse 45
8050 Zurich

mail@bechterew.ch

www.bechterew.ch