



NAKSA

Netzwerk Aktiver und Kreativer Schweizer Ärzt*Innen
Réseau de médecins suisses actifs et créatifs

JAHR 2024 in Augenblicke

Fotos und Jahresbericht



1) Freudiger Jahresstart mit Event-Planung
in der Stadtbibliothek und anschliessend gemeinsames Essen
und kreativer Austausch im Yaal in Chur - Januar 24

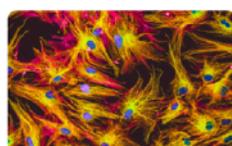
2) Neue Webseite für den Verein NAKSA wird entwickelt (Dr G.Fiechter mit Joel Lucas)



NAKSA est une association jeune et dynamique composée de médecins passionnés venant des quatre coins de la Suisse et intéressés à la réalisation de projets pionniers en matière de lutte contre la douleur.

www.naksa.ch

Actualités, informations sur les thématiques développées par NAKSA, formations... Nous en parlons ici !



● Prévention

Le potentiel révolutionnaire des fascias

🕒 11 juin 2024



● Formations

« Die Welt der Faszien » – cycle de conférences sur le monde des fascias

🕒 10 juin 2024



● Prévention

La douleur, le signal d'alarme d'un mal bien plus profond

🕒 9 juin 2024

3) Erster Faszien-Vortrag für Ärzte in Genf (Dr. Gwendoline Fiechter, Cercle de Qualité AGMCI - Mai 2024)

**Témoignages sur les missions et l'impact de
l'Association NAKSA**

Médecins, patients et donateurs parlent de ce qu'apporte notre association au monde médical. La connaissance et la diffusion de thérapies médicales novatrices capables de révolutionner la façon d'appréhender les soins et de soulager durablement des patients victimes de grandes souffrances quotidiennes depuis parfois de nombreuses années.

**Ma participation au cercle de
qualité pour médecins !**

Merci pour le cercle de qualité pour médecins.
C'était revigorant, enthousiasmant et
motivant.

Brigitte Zirbs Savigny, Genève
Doctoresse



4) Erste Flows (Faszien-Kurse) am Genfersee *Mit der Teilnahme von Eric, Evelyne und Gwendoline !*



www.gwendolinefiechter.ch

AIR FRAIS

**FOCUS ON
solutions**

Les Flows de Gwendoline
Avril à Septembre 2024



Genève, bord du lac

En 10 séances de 45 minutes, tu apprends à effectuer les mouvements qui TE font du bien.
Inspirations? Qi-Gong, Pilates, Yoga, Méditation, Liebscher & Bracht.
Rejoins-nous !

5) NAKSA GV- Vorbereitung (03.24)+ GV in Zürich (24.5.2024)

Mit Michel und Isabelle Hämmerli, Dr. med. Silvia Schmid, Ingrid Mettier, Evelyne Fiechter, Dr. med. Jonas Koch, Isabelle Hein, Dr. med. G. Fiechter



6) L&B Ärzte und Therapeuten Treffen Landquart 15. Juni 24

Mit Christian Gut, Rhea Lendenmann und Dr. G. Fiechter



7) Faszien- Vortrag für Kinderärzte, Hausärzte und Physiotherapeuten in Chur

*(Dr. med. Silvia Schmid, Dr. med. Gwendoline Fiechter, Physiotherapie
Strapazi 20. Juni 2024)*



STRAPAZI PHYSIOTHERAPIE
Wiesentalstrasse 7 | 7000 Chur | T 081 356 08 06 | F 081 356 06 07 | strapazi@hin.physio | www.strapazi.ch





«DIE WELT DER FASZIEN»

Referenten:

Dr. med. Gwendoline Fiechter / Praktische Ärztin
Physiotherapie Strapazi

Ablauf:

Datum: Donnerstag, 20.06.2024
 Ort: Strapazi Physiotherapie 2. Stock, Wiesentalstrasse 7, 7000 Chur
 Beginn: 18:30 Uhr
 Dauer: 18:30 Uhr - 20:00 Uhr mit anschliessendem Apéro riche

Programm:

ab 18:00 Uhr: Eintreffen, Registrierung und Begrüssung

18:30 – 20:00 Uhr: Vortrag

Neueste Erkenntnisse aus der Faszienwelt und deren Anwendung in der kinder- und jugend-, sowie hausärztlichen Praxis

mit Dr. med. Gwendoline Fiechter und Physiotherapie Strapazi

- Die Rolle der Faszien als Rezeptororgan: Verbindung zwischen Emotionen - autonomem Nervensystem - und Körpersymptomen und daraus resultierende Therapien mit praktischen Anwendungen
- Fallbeispiele und Austauschrunde

ab 20:00 Uhr: Apéro riche

Fortbildungspunkte: 2 Credits (bei SGP beantragt)

Anmeldeschluss: 14.06.2024

Anmeldung an: a.toepfer@strapazi.ch oder unter 081 356 06 06

Bitte Name und Telefonnummer angeben.

Wir freuen uns auf einen anregenden Austausch.

Dr. med. Gwendoline Fiechter, Dr. med. Silvia Schmid
und das Team der Physiotherapie Strapazi

STRAPAZI PHYSIOTHERAPIE

Wiesentalstrasse 7 | 7000 Chur | T 081 356 06 06 | F 081 356 06 07 | strapazi@hin.physio | www.strapazi.ch



8) Faszien-Übungen im Sportverein Suhr (Isabelle Hämmerli und Dr. Gwendoline Fiechter) - September 2024



9) Fundraising Projekte

Mit Morgane Vermeil, Michel Hämmerli, Evelyne Fiechter und Dr. med. G. Fiechter

Unsere Projekte wurden an Stiftungen in der ganzen Schweiz gesendet.

Programme Kangourou-V1-26...



1



2



Douleurs ? Rebondis !

Des exercices simples préviennent et guérissent les douleurs.

La digitalisation de notre vie quotidienne a certes de nombreux avantages, mais elle a aussi un inconvénient majeur: la sédentarité. Celle-ci mène à une perte de souplesse, qui est un facteur de risque majeur pour l'apparition de douleurs précoces ! Qui n'a pas la nuque tendue ? Des douleurs de dos ? Mal aux genoux à la course ?

Les nouvelles découvertes scientifiques sur les fascias (tissus souples ou rigides enveloppant muscles, tendons et organes) révolutionnent notre vision de la douleur, et invitent par des exercices simples à la prévenir durablement.

Souplesse
L'élasticité de notre corps s'entraîne.



Quotidien
Des mouvements simples pour le quotidien préviennent les douleurs (dos, nuque).

10) Workshop in Trin - 18-20. Oktober 24



11) MERCI

Von Herzen Danke an Alle die fern oder nah,
sichtbar oder unsichtbar mitgewirkt haben, und
dieses Jahr 2024 unvergesslich gemacht haben !



Jahresbericht 2024

1) Das Jahr begann in der Stadtbibliothek in Chur, wo sich aktive Mitglieder im Januar getroffen haben. Wir durften unseren neuen Kassier Philipp kennen lernen. Er hat uns gleich motiviert, eine Reihe von Events für das Jahr 2024 zu planen. Im Programm: ein Ärzte-Treffen mit den Liebscher & Bracht Spezialisten in der Schweiz und ein Vortrag über Faszien für Kinderärzte aus Graubünden, in Zusammenarbeit mit der Physiotherapie Strapazi in Chur.

2) In enger Zusammenarbeit mit dem Genfer Informatiker Joël Lucas, hat Gwendoline sich an die Arbeit für die NAKSA-Webseite gemacht. Nach 4 Monate Arbeit stand eine „V1“, eine erste Version davon auf Französisch. Diese wurde an dem Workshop in Zürich im März und an der GV im Mai vorgestellt und angenommen. Es bleibt noch eine Übersetzungs-arbeit und regelmässige Aktualisierung zu tun. Aber der erste Meilenstein ist gelegt !

3) Im Mai 2024 hat Gwendoline in ihrer Genfer Praxis Ärzte-Kollegen aus dem „Cercle de Qualité de l'Association genevoise de médecine complémentaire intégrative (AGMCI)“, zu einem Faszien-Workshop eingeladen. Faszien-Rollen und Dehnübungen von L&B wurde gezeigt, das Modell der Faszien über das von Gwendoline entwickelte Faszien-Spiel erklärt. Zudem wurden die Ärzte ein das System der Inneren Familie (IFS) eingeführt, welches vor allem bei psychosomatischen Schmerzen eine grosse Rolle spielt.

4) Am Genfersee, mit Blick in die Ferne und frische Luft, haben die ersten Faszien-Flows in Genf statt gefunden. Die ersten 4 Flows haben statt gefunden und gut getan. Weitere Flows wurden nicht durchgeführt, da die Anfrage nicht gross genug war.

5) In Zürich haben im März und Mai jeweils zwei intensive Treffen statt gefunden: ein Workshop und die GV statt gefunden. Es ging darum, nochmals die Essenz unserer Zusammenarbeit zu beleuchten, die Vision von NAKSA zu besprechen, aktuelle und zukünftige Projekte zu besprechen

und uns über die eigene Erfahrungen auszutauschen. Unser Team: Vorstand, passive und aktiver Mitglieder, wurde mit der Präsenz von Isabelle Hein und Dr. Jonas Koch bei der GV unterstützt und inspiriert. Details und Inhalt siehe Protokoll der Sitzungen.

6) L&B Ärzte-Treffen -Landquart Juni 2024: was schon seit 2021 ein gemeinsames Projekt vom Schweizer L&B Dozent und Dr. Gwendoline Fiechter war, wurde zur Realität. Mit der Hilfe von L&B Therapeutin Reha Lendenmann hat ein erstes Treffen von L&B Ärzte in der Südostschweiz mit Therapeuten und Dozenten statt gefunden. Theorie und Praxis ergänzten sich an diesem intensiven Tag, der einen neuen Meilenstein für diese wundervolle Schmerztherapie setzte.

7) Nach Monate-lange Arbeit durften Dr. med. Silvia Schmid, Physiotherapie Strapazi und Dr. med. Gwendoline Fiechter ein tolles Event erleben: das Angebot, ein Faszien-Vortrag für Kinderärzte und Hausärzte zu halten, wurde angenommen ! Mehr als 25 Teilnehmer füllten im Juni 2024 den Raum der Physiotherapie Strapazi

in Chur, spielten am Faszien-Spiel mit und horchten dem Vortrag von Gwendoline aufmerksam zu. Rege Gespräche folgten beim von Annina gesponserten leckeren Apéro, und die gute Stimmung war das Zeichen unseres Erfolges. Details im jeweiligen Bericht (rapport d'activité).

8) Isabelle Hämmerli organisierte im September 2 gut besuchte Faszien- Kurse in Suhr. Im Rahmen des Turnvereins durfte Gwendoline, die in der L&B Ausbildung gelernte Dehnungs-Übungen zeigen, und die Wichtigkeit, regelmässiger Faszien-Fürsorge betonen ! Es kam an ! (Details im jeweiligen Bericht).

9) Michel, Gwendoline, Morgane und Evelyne machten sich das ganze Jahr 2024 an die Arbeit mit Fundraising Projekte. Eins auf Deutsch, das andere auf Französisch, wir haben wirklich unser Bestes geben. Leider bekamen wir von denn angeschriebenen Stiftungen soweit nur absagen. Das zwingt uns dazu, nochmals unsere Projekte für die Zukunft zu überdenken, und die Dossiers noch weiter zu bearbeiten.

10) Die Motivation etwas Gutes in die Welt zu strahlen bleibt, und im Oktober 2024 hat sich das NAKSA-Team nochmals in Trin (GR) getroffen.

Pläne schmieden, frische Luft schnappen, brainstorming, neue Mitglieder kennenlernen, Termine 2025 planen, all dies im sympathischen Ambiente von der Casa Crap in Trin !

11) Von Herzen DANKE an Alle Mitglieder fern und nah, die das Jahr 2024 gestalten und belebt haben. Ein ganz besonderes DANKE an unseren Präsident Michel, der gemeinsam mit Gwendoline all unsere Team-Sitzungen wundervoll geplant und gesteuert hat. Danke an unseren Vorstand und Revisorin für ihren kostbaren Einsatz. Danke an unsere Sponsoren (Mitglieder und AISSE), ohne die unsere Events nicht statt finden hätte können. Danke von ganzem Herzen auch an: Dr. Silvia Schmid und Physiotherapie Strapazi fürs Hosten und Organisieren des Events in Chur im Juni / Rhea Lendenmann und Christian Gut für das Hosten und Animieren des Events in Landquart im Juni/Suhrer Sportverein für das Event im September. All diese Events wurden weitgehend

ehrenamtlich durchgeführt, es waren Geschenke
für uns Alle. DANKE !

Dr. med. Gwendoline Fiechter
Direktorin NAKSA