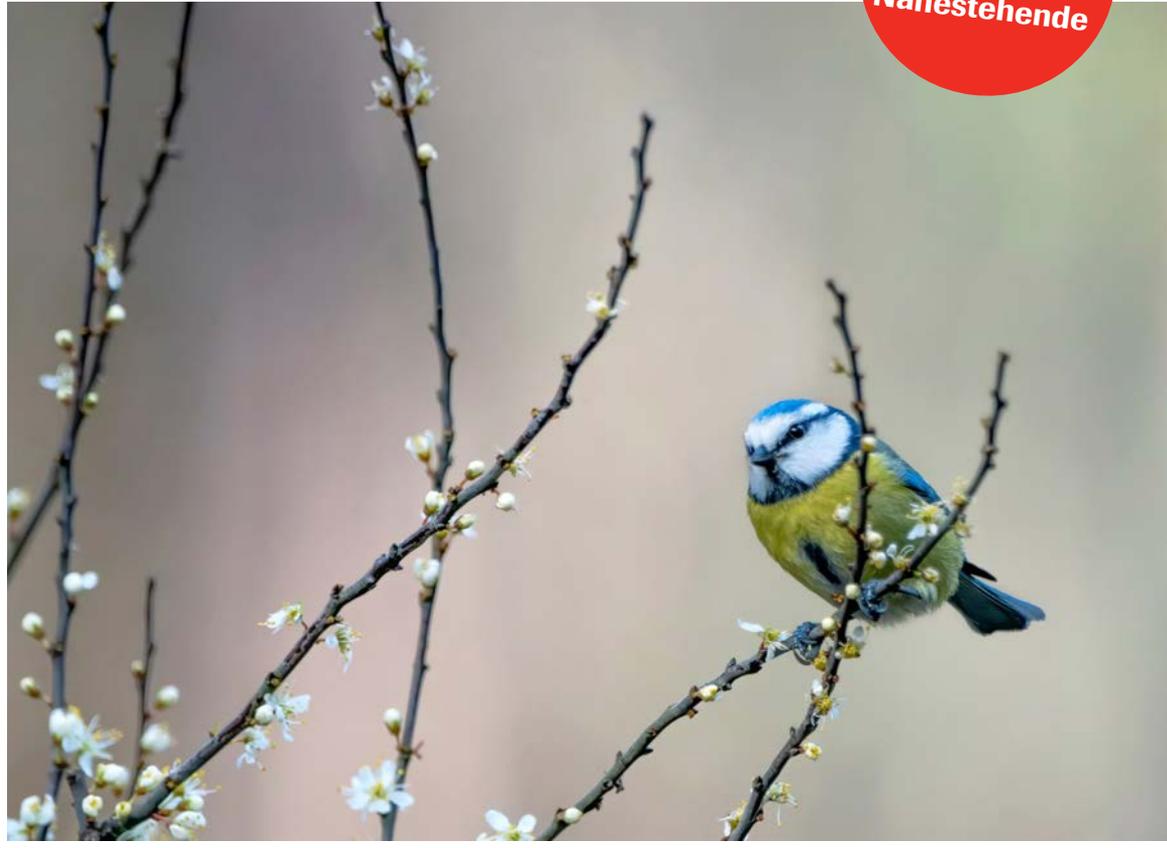




Veranstaltungen 1. Semester 2025

Für alle
- nicht nur für
Betroffene und
Nahestehende



JANUAR

Donnerstag, 16. Januar 2025

Sicher stehen – sicher gehen



Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbstständig bleiben? Ein Sturz und alles kommt anders. Die Lebensqualität und Selbstständigkeit sind plötzlich stark eingeschränkt. Doch Stürzen kann man vorbeugen.

Ort/ Zeit	Wytenbachhaus, Jakob-Rosius-Strasse 1, Biel 14:00 bis ca. 16:30 Uhr mit Zvieri
Anmeldung	bis 09.01. an Pro Senectute Kt. Bern, 031 359 03 00, bildungundsport@be.prosenectute.ch
Kosten	keine
Kooperation	mit Pro Senectute Kt. Bern

FEBRUAR

Mittwoch, 05. Februar 2025

Nacken und Schultern – stabil und beweglich?



Nacken- und Schulterbeschwerden sind häufig und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen in vielen Lebensbereichen. Fachfrauen von Rheumaliga und Pro Senectute erklären mögliche Ursachen und stellen Behandlungsansätze sowie Hilfsmittel vor. Zudem werden Strategien zur Entspannung und zur Pflege von sozialen Kontakten aufgezeigt. Sie können Fragen stellen und sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Ort/ Zeit	Kirchgemeindehaus, Frutigenstr. 22, Thun / 14:00 bis 16:30 Uhr mit Zvieri
Anmeldung	keine
Kosten	keine
Kooperation	mit Pro Senectute Kt. Bern

Weitere Daten

Donnerstag, 06. März 2025

Ort/ Zeit	Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 19, Meiringen / 14:00 bis 16:30 Uhr mit Zvieri
Anmeldung	bis 27.02. an Pro Senectute Kt. Bern, 033 226 70 70, b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Donnerstag, 10. April 2025

Ort/ Zeit	Zentrum Artos, Alpenstr. 45, Interlaken / 14:00 bis 16:30 Uhr mit Zvieri
Anmeldung	bis 03.04. an Pro Senectute Kt. Bern, 033 226 70 70, b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Dienstag, 06. Mai 2025

Ort/ Zeit Kirchgemeindehaus Hofmatt, Dorfstr. 12, Schüpfen / 14:00 bis 16:30 Uhr
Anmeldung bis 29.04. an Pro Senectute Kanton Bern, 032 328 31 04,
bildung.sport@be.prosenectute.ch

Donnerstag, 19. Juni 2025

Ort/ Zeit Gemeindehaus Dindlen, Schulstr. 1, Brienz / 14:00 bis 16:30 Uhr
mit Zvieri
Anmeldung bis 12.06. an Pro Senectute Kt. Bern, 033 226 70 70,
b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Dienstag, 18. Februar 2025

Cannabis bei Rheuma und Schmerzen – eine Möglichkeit?

Seit Jahrhunderten wird Hanf nicht nur als Faserlieferant und als Rauschdroge verwendet, sondern war immer auch eine geschätzte Heilpflanze. Cannabis in der Medizin erlebt seit Jahren einen unaufhaltsamen Aufschwung. Welche Krankheiten können mit Cannabis-medikamenten behandelt werden, was ist der Stand der Forschung. Welche Cannabispräparate gibt es, welche Vor- und Nachteile bietet eine solche Therapie. Manfred Fankhauser, Apotheker FPH und Spezialist für medizinisches Cannabis, gibt Auskunft.

Ort/ Zeit ref. Kirchgemeindehaus, Lyssachstr. 2, Burgdorf / 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten keine, Spenden sind willkommen
Anmeldung erwünscht bis 11.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

MÄRZ

Donnerstag, 06. März 2025

Rheumatoide Arthritis, eine Erkrankung mit vielen Symptomen

Die rheumatoide Arthritis ist eine rätselhafte Erkrankung. Sie zeigt sich mit Gelenkschmerzen, Schwellungen und Bewegungseinschränkungen. Die Krankheit greift oft die Gelenke an und führt dort zu Zerstörungen an Knorpel und Knochen, die es unbedingt zu verhindern gilt. Im Anschluss an den Vortrag von Prof. Dr. med. Burkhard Möller, Stv. Chefarzt und Leiter Poliklinik Inselspital Bern, erhalten Sie Infos der Schweizerischen Polyarthritiker Vereinigung zu Selbsthilfe.

Ort/ Zeit Franz. Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, Bern / 18:30 bis 20:00 Uhr
Kosten keine
Anmeldung erwünscht bis 26.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Kooperation mit Schweizerischer Polyarthritiker Vereinigung

Mittwoch, 12. und 26. März 2025



Die Sache mit dem Kreuz

In diesem zweiteiligen Workshop geht es um die Anatomie, Funktion und Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule, des Beckens und des Kreuzbeins. Praktische Übungen und ein Heimprogramm zur Schmerzlinderung, Beweglichkeit und Stabilität stehen auf dem Programm.

Ort/ Zeit TanzRäume, Könizstr. 253, Liebefeld / 13:30 bis 15:30 Uhr
Kosten CHF 95.– für Mitglieder
CHF 115.– für Nichtmitglieder, inkl. 8.1 % MWST, für zwei Module
Anmeldung bis 19.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Donnerstag, 13. März 2025

«Die wichtigen Dinge regeln» – Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Testament

Auch wenn wir heute gesund und fit sind, kann es morgen bereits anders sein. Wir wissen nie, was uns das Leben bringt. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln. Wir entlasten damit unsere Angehörigen und Bezugspersonen und haben eine gute Möglichkeit, mit ihnen über schwierige Entscheidungen zu sprechen.

Ort/ Zeit Kirchliches Zentrum Neumatt, Willestr. 6, Burgdorf / 19:00 bis 20:30 Uhr
Anmeldung bis 05.03. an Lungenliga Bern, 031 300 26 26,
mkf-admin@lungenliga-be.ch
Kosten keine
Kooperation mit Krebsliga Bern und Lungenliga Bern

Weiteres Datum

19. Juni 2025

Ort/ Zeit Gasthof Bühl, Thunstr. 1, Schwarzenburg / 19:00 bis 20:30 Uhr
Anmeldung bis 11.06. an Krebsliga Bern, 031 313 24 24, info@krebsligabern.ch

Mittwoch, 19. März 2025



Selbstmanagement Förderung: Kommunikation mit Gesundheitsfachpersonen

Entdecken Sie Strategien für eine gelungene Arzt-Patienten-Kommunikation, denn guter Austausch ist entscheidend. Lernen Sie, wie Sie sich optimal auf Gespräche vorbereiten, Ihre Anliegen klar formulieren und Bedürfnisse ausdrücken. Erfahren Sie, wie Sie als «GesundheitsnetzwerkmanagerIn» die Expertenrolle für Ihr Leben einnehmen. Gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Ärzten und nutzen Sie Konsultationen effektiv für Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Mark Moser, Dozent und Betroffener, spricht aus Erfahrung. Durch den Abend führt unsere Sozialarbeiterin Daniela Marolf.

Ort/ Zeit Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern /
17:00 bis 19:30 Uhr
Kosten CHF 40.– für Mitglieder / CHF 60.– für Nichtmitglieder
Anmeldung bis 26.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

APRIL

Dienstag, 22. April 2025

Die Kraft der Frühlingskräuter

Giersch, Brennnessel, Knoblauchsrauke und Co. helfen unser Blut zu reinigen und mit Vitaminen und Mineralstoffen anzureichern – das bringt neuen Schwung. Auf einem gemütlichen Spaziergang entdecken Sie mit Sandra Rolla, Heilkraft Natur, eine Vielfalt an Wildkräutern, welche den Körper in seiner Lebendigkeit unterstützen und reinigen. Das Sammelgut wird anschliessend auf dem TCS Campingplatz Eymatt zu einem leckeren Pesto verarbeitet.

Ort/ Zeit TCS Camping Eymatt, Wohlenstr. 62a, Hinterkappelen /
09:00 bis 11:30 Uhr
Kosten CHF 40.– für Mitglieder
CHF 60.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Mitbringen Konfiglas, (Keramik)Messer, Schneidebrett
Anmeldung bis 01.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Dienstag, 22. und 29. April 2025

Workshop «Funktionstüchtiger Beckenboden»



Lernen Sie während den zwei Modulen Ihren Beckenboden kennen. So oft unterschätzt hat er einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden. Mit alltagsbezogenen Übungen lernen Sie, den Beckenboden zu stärken und nehmen ganz viel Nützliches mit nach Hause.

Ort/ Zeit Sat Nam Yoga, Monbijoustr. 114, Bern / 14:00 bis 16:30 Uhr
Kosten CHF 95.– für Mitglieder
CHF 115.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST, für zwei Module
Anmeldung bis 01.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Freitag, 09. und 23. Mai 2025



Workshop Selbsthypnose: Dem Schmerz anders begegnen

Entdecken Sie mit Sylvia Hartmann, zertifizierte Hypnose- und Atemtherapeutin, die positive Wirkung von Selbsthypnose bei Schmerzen. Sie lernen, sich innert kurzer Zeit in eine tiefe, wohltuende Entspannung zu versetzen. Innere Bilder und Vorstellungen unterstützen Sie dabei, sich vom Schmerz zu distanzieren und gezielt auf die Schmerzwahrnehmung einzuwirken.

Ort/ Zeit

Yoga erleben, Holzikofenweg 20, Bern / 18:00 bis 20:00 Uhr

Kosten

CHF 90.– für Mitglieder

CHF 110.– für Nichtmitglieder, inkl. 8.1 % MWST, für zwei Module

Anmeldung

bis 17.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Dienstag, 13. Mai 2025



Selbstmanagement Förderung: Basis-Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

Wie lässt sich eine rheumatische Erkrankung seitens der Ernährung unterstützen? Nebst der Basis der ausgewogenen Ernährung zeigt Ernährungsberaterin Céline Sommer auf, welche Lebensmittel besonders entzündungshemmend bzw. -fördernd im Körper wirken und wie Sie diese Empfehlungen im oftmals stressvollen Alltag einfach und genussvoll umsetzen können. Den Abend leitet unsere Ergotherapeutin Lucia Illi.

Ort/ Zeit

Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern /
18:00 bis 20:30 Uhr

Kosten

CHF 40.– für Mitglieder / CHF 60.– für Nichtmitglieder

Anmeldung

bis 22.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Donnerstag, 15. Mai 2025

Was zwitschert denn da? – Ornithologischer Abendspaziergang

Haben Sie sich auch schon gefragt, welcher Vogel da singt oder einen bestimmten Laut äussert? Und weshalb kommen die Vogelarten nicht überall gleichmässig im Siedlungsraum vor? Beim abendlichen Rundgang mit dem Natur- und Vogelschutz Buchsi lauschen wir den verschiedenen Vogelarten und sehen uns ihren Lebensraum etwas genauer an.

Ort/ Zeit Treffpunkt Bahnhof Münchenbuchsee / 18:30 bis ca. 21:00 Uhr
Kosten CHF 20.– für Mitglieder/CHF 30.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Mitbringen Feldstecher, wer hat
Anmeldung bis 01.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Donnerstag, 22. Mai 2025

Führung Dählhölzli: Egoisten, Familientiere und Sozialarbeiter im Tierreich

Lebt ein Einzelgänger wie der Persische Leopard immer allein? Wer hat das Sagen im Familienclan der Wölfe? Welche Berufe können Blattschneiderameisen in ihrem Riesenstaat ausüben? Im Verlauf der Führung durch den Tierpark Dählhölzli besuchen Sie zusammen mit unserer Expertin punkto (un)soziales Miteinander unterschiedliche Tierarten und nehmen ihr Zusammenleben unter die Lupe.

Ort/ Zeit Dählhölzli: Bei der Kasse Vivarium / 15:00 bis 16:30 Uhr
Kosten CHF 30.– für Mitglieder/CHF 35.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Eintritt muss vor Ort selber bezahlt werden.
Anmeldung bis 01.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



JUNI

Dienstag, 10. Juni 2025

Kräuterwanderung im Simplongebiet

Grüne Föhren- und Lärchenwälder, verschollene hochalpine Moorlandschaften, bunte Alpweiden und steppenartige Trockenstandorte: Die Vielfalt der Lebensräume im Simplongebiet wird oft unterschätzt. Wandern Sie mit Kevin Nobs, Naturheilpraktiker TEN und Biologe, gemütlich von Simplon Dorf via altes Hospiz hoch zum Simplonpass. Dabei entdecken wir die diversen Lebensräume am Rande zu Italien. Jeder Lebensraum beherbergt wiederum andere Pflanzen, die uns durch den Tag über begleiten werden.

Ort/ Zeit	Simplon Dorf, Post / 10:15 bis ca. 15:45 Uhr
Distanz	ca. 8 km / 600 Höhenmeter Auf- und 150 Höhenmeter Abstieg Alternativ kann die Route unterwegs mehrfach abgekürzt werden.
Mitnehmen	Picknick, dem Wetter angepasste Kleidung, Sonnenschutz
Achtung	Keine Hunde erlaubt (ev. Mutterkühe in der Nähe)
Kosten	CHF 55.– für Mitglieder/ CHF 65.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung	bis 20.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Donnerstag, 19. Juni 2025

Sozialer Stadtrundgang «Überleben auf der Gasse»

Surprise-Mitarbeiterin Kathy Messerli (geb. 1982) stammt aus guten Verhältnissen. Doch als Neunjährige erfährt sie Gewalt und sexuellen Missbrauch – ihr Leben gerät in eine Abwärtsspirale. Während der Tour durch das Monbijou-Quartier führt die IV-Rentnerin das Publikum durch die verschiedenen Stationen ihres Lebens. Sie zeigt auf, welche Institutionen sie auf ihrem holprigen Weg begleitet haben, auf welche Hilfsangebote sie noch angewiesen ist und wie sie heute ihren Alltag gestaltet.

Ort/ Zeit	Zw. Bürenstr. 8 und 12, Bern (vor HEKS/ Gesamtkirchgemeinde Bern) / 14:00 bis ca. 16:30 Uhr
Kosten	CHF 25.– für Mitglieder CHF 35.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung	bis 28.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Freitag, 20. Juni 2025

Kraut und Quer – Kräutersalze und -öle selber herstellen

Selbstgemachtes Kräutersalz, Kräuteröl und/oder -Essig ist eine gesunde und vielseitige Möglichkeit, den Speisen mehr Geschmack und Aroma zu verleihen und gleichzeitig die Kontrolle über die Inhaltsstoffe zu behalten. Brigitte Bodenmann, Kräuterliebhaberin und Rheumabetroffene, zeigt, welche Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen «unsere» Kräuter haben. Das theoretische Wissen wird beim Herstellen von eigenen Mischungen direkt in die Praxis umgesetzt.

Ort/ Zeit Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern /
14:00 bis 17:00 Uhr

Kosten CHF 60.– für Mitglieder / CHF 70.– für Nichtmitglieder,
exkl. 8.1 % MWST / Materialkosten inbegriffen

Anmeldung bis 30.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Donnerstag, 26. Juni 2025

Chronische Rückenschmerzen – Ursachen, Behandlung und Prävention

Das biopsychosoziale Modell zeigt eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Ursachen von chronischen Rückenschmerzen. Damit bietet es die Grundlage für eine leitlinien-gerechte Behandlung von akuten und chronischen Rückenschmerzen. In diesem Kontext zeigt Prof. Dr. med. Konrad Streitberger, Leitender Arzt Schmerzzentrum Inselspital, anhand des Präventionsprojektes (PrePaC), wie Prävention von chronischen Rückenschmerzen praktisch umgesetzt werden kann.

Ort/ Zeit Franz. Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, Bern / 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten keine, Spenden sind willkommen

Anmeldung erwünscht bis 18.06. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Dieses Symbol steht für Anlässe zum Thema Selbstfürsorge. Diese werden durch unser Beratungsteam organisiert und/oder begleitet.

VORANKÜNDIGUNG

06. bis 12. Juli 2025

Bewegungswoche in Grächen, Wallis

Verbringen Sie eine Auszeit im Aktiv Hotel & Spa Hannigalp in Grächen. Morgengymnastik, Wanderungen in die abwechslungsreiche Bergwelt und Ausflüge in die umliegenden Dörfer sowie Wassergymnastik und Wellness im Kreis Gleichgesinnter stehen auf dem Tagesprogramm.

Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendmenü sind im Preis enthalten.



Ort

Aktiv Hotel & Spa Hannigalp, Grächen

Kosten

Doppelzimmer CHF 1'292.– / p. P. (inkl. 8.1 % MwSt.)

Einzelzimmer CHF 1'487.– (inkl. 8.1 % MwSt.)

Nichtmitglieder bezahlen einen Aufpreis von 14 Prozent.

Anmeldung

bis 28.03. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

10 % Frühbucher-Rabatt bei definitiver Anmeldung bis 28.02.

mit Aktionscode «Grächen25».

24. bis 30. August 2025

Bewegungswoche in Bonndorf, Schwarzwald (D)

Lassen Sie sich in Möhringers Schwarzwaldhotel verwöhnen. Der Tag startet mit Gymnastik, dann entdecken Sie beim Wandern die Schwarzwaldregion und vor dem Essen wartet eine lockere Wassergymnastik-Lektion auf Sie. Wer lieber nur gemütlich im Wellnessbereich ausspannt, auch kein Problem.

Im Arrangement inbegriffen sind Frühstücksbuffet, mittags eine Brotzeit sowie ein 6-Gang-Abendmenü.



Ort

Möhringers Schwarzwaldhotel, Bonndorf, Schwarzwald (D)

Kosten

DZ zwischen CHF 1'161.– und CHF 1'317.–/ p. P.

EZ zwischen CHF 1'221.– und CHF 1'437.– (inkl. 0.0 % MwSt.)

Die Preise variieren je nach Zimmerkategorie.

Nichtmitglieder bezahlen einen Aufpreis von 14 Prozent.

Anmeldung

bis 13.06. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

10 % Frühbucher-Rabatt bei definitiver Anmeldung bis 02.05.

mit Aktionscode «Bonndorf25».

BEWEGUNG MACHT SPASS



Die Rheumaliga Bern und Oberwallis bietet über 600 Quartalskurse an.

Aquacura, AquaFit, Aqua-Gym®, Aquawell, Antara, Backademy, Bauch-Beine-Po, Faszientraining, Fit mit Spass, Integrales Yoga, Luna Yoga, Osteogym, Qigong, Rheuma-Fit, Rückengymnastik, Sanftes Pilates, Spiraldynamik®, div. Outdoor-Kurse



VERBESSERN SIE IHR KÖRPERGEFÜHL



Unser Kursprogramm

Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von vielen Vorteilen

Sie werden bevorzugt über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen informiert und kommen in den Genuss von vergünstigten Tarifen auf Bewegungskursen, Bewegungswochen, Veranstaltungen usw. Zudem erhalten Sie vierteljährlich die Zeitschrift «forumR» der Rheumaliga Schweiz.



Newsletter abonnieren

Sozialberatung und Gesundheitsmanagement bei Rheuma

Eine Krankheit stellt Betroffene vor zahlreiche Anforderungen. Auftretende Themen können sein: Existenzsicherung und Arbeitsplatzhaltung, Partnerschaft und Familie, Krankheitsbewältigung, Schmerzmanagement, gesunde Ernährung, Selbsthilfe und so weiter. Darum bietet die Rheumaliga Bern und Oberwallis Sozialberatung, Physio- und Ergotherapie unter einem Dach an. Unsere spezialisierten Fachpersonen arbeiten eng zusammen, um eine umfassende Beratung für Menschen mit Rheuma und deren Angehörigen sicherzustellen.

Finanzielle Unterstützung

Unser Angebot soll allen Menschen offen stehen – auch solchen mit kleinem Portemonnaie. Falls Sie also einen finanziellen Engpass haben, melden Sie sich bei uns. Wir finden sicher eine Lösung.

Ihre Spende macht unsere Arbeit erst möglich!



Bequem mit TWINT spenden



Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT App.



Geben Sie den Totalbetrag ein und bestätigen Sie Ihre Zahlung.



Ihre Spende
in guten Händen.

Rheumaliga Bern und Oberwallis

Holzikofenweg 22

3007 Bern

031 311 00 06

info.be@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/be



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt