



Jahresbericht 2008

Veranstaltungen, Kurse 2009



Rheumaliga beider Basel
60 Jahre – bewusst bewegt

Rheumaliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Telefon 061 269 99 50
Telefax 061 26 99 59
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs

So erreichen Sie uns:

Tram 3, Haltestelle Pilgerstrasse oder
Spalentor
Bus 30 und 33, Haltestelle Bernoullianum
Parkplätze vor dem Haus

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr und
von 14 bis 17 Uhr, Mittwoch von 9 bis 17 Uhr,
Termine für Beratung und Verkauf
auch nach Vereinbarung

Bettina Eichenberger, Kurse, Alltagshilfen,
Administration
Lea Thüring, Sozialberatung, Projekte
Nina Worthington, Sozialberatung,
Geschäftsleitung

Inhaltsverzeichnis

Bericht des Präsidenten

| | |
|---|---|
| Wir sind Ihnen dankbar für Ihre Unterstützung! | 4 |
| Öffentliche Auftritte der Rheumaliga im Jahr 2008 | 6 |

| | |
|--|---|
| Bericht der Kontrollstelle zur Jahresrechnung 2008 | 8 |
|--|---|

Jahresrechnung

| | |
|---|----|
| Bilanzen | 9 |
| Erfolgsrechnungen | 10 |
| Rechnung über die Veränderung des Kapitals 2008 | 11 |

Anhang zur Jahresrechnung

| | |
|---|----|
| 1 Rechnungslegungsgrundsätze | 12 |
| 2 Grundsätze zur Rechnung über die Veränderung des Kapitals | 12 |
| 3 Anmerkungen zu einzelnen Positionen der Bilanz | 13 |
| 4 Anmerkungen zu einzelnen Positionen der Betriebsrechnung | 14 |
| 5 Weitere Angaben | 14 |
| 6 Leistungsbericht | 14 |
| 6.1 Zweck der Organisation | 14 |
| 6.2 Leitung Organe und Amtszeit | 15 |
| 6.3 Leistungsfähigkeit der Organisation | 15 |

| | |
|---|----|
| Wir danken allen Spendenden für die Unterstützung | 17 |
|---|----|

Rös Graf, Vorstandsmitglied der Rheumaliga beider Basel

| | |
|---|----|
| «Es ist wichtig, dass man über rheumatoide Arthritis sprechen kann» | 18 |
| Wie erkennt man rheumatoide Arthritis? | 21 |

Sozialberatung

| | |
|---|----|
| In komplexen Situationen den Menschen sehen | 22 |
|---|----|

Geschäftsstelle

| | |
|--|----|
| Fit für die Zukunft: Was sich 2008 auf der Geschäftsstelle verändert hat | 24 |
|--|----|

Veranstaltungsübersicht 2009

| | |
|---|----|
| Die Rheumaliga beider Basel wird 60 Jahre alt – feiern Sie mit! | 26 |
|---|----|

Kursangebot

| | |
|--------------------------------|----|
| Neue Kurse im Oberbaselbiet | 28 |
| Kursleiter und Kursleiterinnen | 38 |

Wir sind Ihnen dankbar für Ihre Unterstützung!



Liebe Leserin, lieber Leser

Ich möchte die Gelegenheit ergreifen und an dieser Stelle allen für ihre Unterstützung danken, die sich dafür eingesetzt haben, dass die Rheumaliga beider Basel kompetent und effizient arbeiten kann: Mitgliedern, Spenderinnen und Spendern, den ehrenamtlich Mitarbeitenden und den Angestellten der Geschäftsstelle. Mein Dank geht in diesem Jahr aber auch an unsere Sponsoren. Für ihr Engagement haben wir Richtlinien geschaffen, welche die finanzielle

Unterstützung offen legen und damit unsere Unabhängigkeit gewährleisten.

Es freut mich, dass ich im Leitenden Ausschuss der Rheumaliga Hans Heinrich Meili begrüßen darf, der als Treuhänder das Amt des Kassiers antritt. So sind wir dem Ziel, für jeden Geschäftsbereich im Vorstand einen fachlich kompetenten Ansprechpartner zu haben, wieder einen Schritt näher gekommen.

Unsere langjährige Mitarbeiterin Jacqueline Stern hat die Rheumaliga 2008

verlassen, um sich der Kinderbetreuung zu widmen. Für Administration und Kurswesen ist neu Bettina Eichenberger verantwortlich. Sie hat langjährige Berufserfahrung sowohl im Gesundheitsbereich als auch mit administrativen Aufgaben. Dieser Bereich wird für uns immer wichtiger: Neben der Kursverwaltung wollen wir auch die Buchhaltung vermehrt intern führen und die Kommunikation mit unseren Mitgliedern verbessern.

Die Rheumaliga hat 2008 investiert: in Personal und in richtungsgebende Veränderungen für die Geschäftsstelle. Dies hat sich bewährt: Die Aufgabenteilung ist klar, es gibt konstante Ansprechpersonen, der Vorstand wird entlastet, Aktivitäten und neue Erfordernisse können besser kontrolliert werden. Auch der Umzug der Geschäftsstelle ins Haus der Gesundheitsligen an die Mittlere Strasse ist sinnvoll. Es besteht die Möglichkeit zu Erfahrungsaustausch, gegenseitiger Hilfe und Zusammenarbeit.

Wir sind froh, dass unsere Anstrengungen erfolgreich sind. Es hat sich gezeigt, dass die Rheumaliga beider Basel als kompetente Interessenvertretung für Rheumapatienten wahrgenommen wird: Unser Beratungsangebot wird vermehrt aufgesucht, die Kurse erfreuen sich ei-

ner grossen Nachfrage, die Informationsveranstaltungen sind gut besucht.

Diese Aktivitäten verursachen natürlich Kosten. Wir sind Ihnen deshalb für Ihre Unterstützung sehr dankbar. Sie hilft mit, drohende Defizite zu decken. Angesichts der aktuellen Lage und des steigenden Aufwandes sind wir Ihnen auch für weitere Spenden sehr dankbar.

Ein Blick in die Zukunft: Der Leistungsvertrag mit dem Bundesamt für Sozialversicherung ist bis Ende 2010 verlängert worden. Somit sind bis dann auch die Subventionen gesichert. Die Diskussion über die Neugestaltung des Finanzausgleichs zwischen Bund und Kantonen wird intensiv geführt. Und schliesslich suchen wir zurzeit nach einer neuen Vizepräsidentin.

Nicht zuletzt dürfen wir in diesem Jahr tüchtig feiern: Die Rheumaliga beider Basel kann ihr 60-Jahre-Jubiläum begehen. Sie ist mit der Rheumaliga Genf die älteste Vereinigung im Interesse der Rheumabekämpfung. Mehr über unsere Jubiläumsveranstaltungen lesen Sie auf den Seite 26 und 27.

Dr. med. Thomas Vogt
Präsident Rheumaliga beider Basel

Die Rheumaliga beider Basel zeigte im Jahr 2008 Präsenz

Zur Einführung der 5. IV-Revision organisierte die Rheumaliga an der Mitgliederversammlung im Mai 2008 eine Podiumsdiskussion zum Thema Wiedereingliederung: Es entwickelte sich mit dem hochkarätig besetzten Podium eine aktuelle und spannende Diskussion. Die Fragen aus dem Publikum zeigten, wie stark sich die Revision für die Betroffenen auswirkt. Referenten und Mitarbeitende der Rheumaliga standen ausserdem bei diesen öffentlichen Anlässen zur Verfügung:

Januar

- Spital Laufen: Personalinformation
Vortrag Sozialberatung
- ForuMelle (Migros Frauenbund):
Vortrag von Dr. Thomas Vogt,
Informationsstand

Februar

- Schmerzklinik Kirschgarten Basel,
Informationsstand

März

- Medizinstudierende der
Universität Basel, Information
Nina Worthington

Mai

- Mitgliederversammlung Rheumaliga beider Basel, Podiumsdiskussion, Informationsstand,
Verkauf Alltagshilfen

- Rheuma 2008, Fortbildung für
Hausärzte, Informationsstand

Juli

- Pflegeschule Claraspital Basel,
Vortrag Nina Worthington

August

- Velotour 30 Jahre
Morbus Bechterew Basel,
Vortrag von Dr. Thomas Vogt,
Informationsstand,
Verkauf Alltagshilfen

September

- Hotel Engel Liestal, Vortrag
von Dr. Alexander Martin,
Informationsstand

November

- Patienteninformation im
Felix-Platter-Spital Basel,
Informationsstand
- Aktionstag in der Kantine
Novartis, Huntsman Basel,
Nackenmassagen,
Informationsstand,
Verkauf Alltagshilfen





SwissRevision^{AG}

An die Mitgliederversammlung des
Vereins Rheumaliga beider Basel
mit Sitz in Basel

Bericht der Revisionsstelle zur Jahresrechnung 2008

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung und Anhang), Seite 9 bis Seite 16, des Vereins Rheumaliga beider Basel für das am 31. Dezember 2008 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER unterliegen die Angaben im Leistungsbericht nicht der ordentlichen Prüfungspflicht der Revisionsstelle.

Für die Jahresrechnung ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, diese zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Prüfung erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine Eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der beim geprüften Unternehmen vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung

- kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz-, und Ertragslage der Organisation in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER vermittelt;
- nicht Gesetz und Statuten entspricht;

Ferner bestätigen wir, dass die durch uns zu prüfenden Bestimmungen der Stiftung ZEW0 eingehalten sind.

Swiss Revision AG

Ph. Borer
Revisionsexperte
dipl. Wirtschaftsprüfer
Leitender Revisor

ppa. M. Scherrer
Revisionsexperte
dipl. Wirtschaftsprüfer

Basel, 16. März 2009 / PBO/AS

Jahresrechnung 2008 mit Vorjahreszahlen

| Bilanzen | Anmerkung | 31.12.2007 | 31.12.2008 |
|--------------------------------|-----------|----------------|----------------|
| | | CHF | CHF |
| Aktiven | | | |
| Umlaufvermögen | | | |
| Flüssige Mittel | 3.1 | 692 972 | 723 537 |
| Forderungen | 3.2 | 59 712 | 46 599 |
| Warenvorräte | | 5 581 | 8 038 |
| Aktive Rechnungsabgrenzung | | 6 794 | 1 100 |
| | | 765 059 | 779 274 |
| Anlagevermögen | | | |
| Mobiliar, Hardware | 3.3 | 4 540 | 2 880 |
| | | 4 540 | 2 880 |
| | | 769 599 | 782 154 |
| Passiven | | | |
| Fremdkapital | | | |
| Verbindlichkeiten | 3.4 | 13 048 | 58 543 |
| Passive Rechnungsabgrenzung | | 34 027 | 26 285 |
| | | 47 075 | 84 828 |
| Fonds aus Emma Schaub-Stiftung | | 477 | 3 128 |
| Organisationskapital | | | |
| Kapital per 1. Januar | | 739 899 | 722 047 |
| Jahresergebnis | | -17 852 | -27 849 |
| | | 722 047 | 694 199 |
| | | 769 599 | 782 154 |

Jahresrechnung 2008 mit Vorjahreszahlen

| Erfolgsrechnungen | 2007 | 2008 | Budget 08 | Budget 09 |
|---|----------------|----------------|-----------------|-----------------|
| | CHF | CHF | CHF | CHF |
| Ertrag | | | | |
| Bundesbeitrag IV-Gesetz | 132 946 | 132 946 | 133 000 | 133 000 |
| Bundesbeitrag Rheumagesetz | 23 758 | 36 412 | 28 000 | 24 000 |
| Mitgliederbeiträge | 62 418 | 57 460 | 55 000 | 55 000 |
| Zuschüsse aus Fonds | 1 551 | -2 651 | 0 | 1 500 |
| Spenden und Legate | 103 110 | 116 824 | 20 000 | 20 000 |
| Schweizerische Rheumaspende | 12 861 | 12 777 | 13 000 | 10 000 |
| Ertrag aus Geldsammelaktionen | 336 644 | 353 768 | 249 000 | 243 500 |
| Kurswesen | 134 118 | 131 901 | 140 500 | 130 000 |
| Verkauf Hilfsmittel und Broschüren | 6 881 | 4 825 | 2 500 | 5 000 |
| Anlässe und Veranstaltungen | 0 | 0 | 1 000 | 20 000 |
| diverse Erträge | 519 | 800 | 500 | 0 |
| Ertragsminderungen | -9 445 | -21 786 | -6 500 | -6 000 |
| Ertrag aus erbrachten Leistungen | 132 073 | 115 740 | 138 000 | 149 000 |
| | 468 717 | 469 507 | 387 000 | 392 500 |
| Aufwand | | | | |
| Gehälter | 180 227 | 203 095 | 195 000 | 215 000 |
| Sozialleistungen | 29 630 | 35 282 | 34 500 | 40 000 |
| Übr. Personalaufwand | 1 298 | 9 650 | 15 500 | 15 000 |
| Beiträge an Klienten | 509 | 0 | 3 000 | 10 000 |
| Kurswesen | 111 215 | 102 048 | 122 000 | 100 000 |
| Hilfsmittel und Broschüren | 5 831 | 2 490 | 2 500 | 6 000 |
| Anlässe | 20 998 | 33 138 | 29 400 | 45 000 |
| Zeitschrift Rheumaliga Schweiz | 12 719 | 10 362 | 12 000 | 14 000 |
| Direkter Projektaufwand | 362 427 | 396 065 | 413 900 | 445 000 |
| Werbung | 29 415 | 22 460 | 33 200 | 50 000 |
| Miete, Unterhalt Beratungsstelle | 23 771 | 26 402 | 29 500 | 25 000 |
| EDV | 6 924 | 5 969 | 5 000 | 5 000 |
| Verwaltungsaufwand | 61 955 | 44 480 | 46 600 | 20 000 |
| Administrativer Aufwand | 122 065 | 99 310 | 114 300 | 100 000 |
| | 484 491 | 495 375 | 528 200 | 545 000 |
| Zwischenergebnis | -15 775 | -25 868 | -141 200 | -152 500 |
| Finanzertrag | 1 819 | 13 334 | 2 000 | 0 |
| Finanzaufwand | -1 642 | -1 220 | -1 500 | 0 |
| Finanzerfolg | 177 | 12 115 | 500 | 0 |
| Einlage | 0 | 4 000 | 0 | 0 |
| Entnahme | -1 551 | -1 349 | 0 | 0 |
| Fondsergebnis | -1 551 | 2 651 | 0 | 0 |
| Periodenfremder Aufwand | -703 | -16 747 | -1 500 | 0 |
| Ergebnis | | | | |
| Jahresergebnis | -17 852 | -27 849 | -142 200 | -152 500 |

Rechnung über die Veränderung des Kapitals 2008

| | Anfangsbestand | Zuweisung (Extern) | Verwendung (Extern) | Endbestand |
|------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------|----------------|
| | CHF | CHF | CHF | CHF |
| Mittel aus Eigenfinanzierung | | | | |
| Kapital | 722 047 | 0 | -27 849 ¹⁾ | 694 199 |
| Organisationskapital | 722 047 | 0 | -27 849 | 694 199 |
| Fonds Emma Schaub-Stiftung | 477 | 4 000 | -1 349 | 3 128 |
| Fonds | 477 | 4 000 | -1 349 | 3 128 |

¹⁾ Jahresergebnis

Anhang zur Jahresrechnung 2008 mit Vorjahreszahlen

1 Rechnungslegungsgrundsätze

1.1 Allgemeine Rechnungslegungsgrundsätze

Die Rechnungslegung erfolgt nach Massgabe der Fachempfehlungen zur Rechnungslegung (Swiss GAAP FER) und entspricht dem schweizerischen Obligationenrecht, den Vorschriften der ZEWO, Zentralstelle für Wohlfahrtsunternehmen sowie den Bestimmungen der Statuten. Die Jahresrechnung vermittelt ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage der Rheumaliga beider Basel.

1.2 Mittelflussrechnung

In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 hat die Rheumaliga beider Basel als kleine Organisation auf die Erstellung einer Mittelflussrechnung verzichtet.

1.3 Konsolidierungskreis

Die Rheumaliga beider Basel hat weder Tochtergesellschaft noch Partnerinstitutionen, bei denen sie einen beherrschenden Einfluss ausübt oder aufgrund von gemeinsamer Kontrolle und Führung ausüben könnte.

1.4 Nahe stehende Organisationen/ Personen/ Institutionen

Folgende Organisation wird als nahe stehend betrachtet:

Rheumaliga Schweiz (RLS), Zürich

Die Rheumaliga Schweiz richtete an die Rheumaliga beider Basel einen Beitrag von CHF 12 777 aus.

1.5 Bilanzierungs- und Bewertungsgrundsätze

Sofern bei den nachfolgend aufgeführten einzelnen Bilanzpositionen nichts anderes aufgeführt wird, erfolgt die Bewertung der Bilanzpositionen zu Marktwerten am Bilanzstichtag, wobei allfällige Marchzinsen als zum Marktwert gehörend betrachtet werden. Die Buchhaltung wird in Schweizer Franken geführt. Aktiv- und Passiv-Bestände in fremden Währungen bestanden am Bilanzstichtag nicht.

1.51 Flüssige Mittel

Diese Position umfasst Kasse, Postkonten und Guthaben bei Banken.

1.52 Forderungen

Diese Position umfasst rückforderbare Verrechnungssteuer sowie Guthaben aus subsidiärer Hilfe und dem Jahresbeitrag der Rheumaliga Schweiz (RLS).

1.53 Warenvorräte

In dieser Position sind Hilfsmittel, die noch nicht veräussert worden sind, aktiviert.

1.54 Aktive Rechnungsabgrenzungen

Diese Position umfasst die aus der sachlichen und zeitlichen Abgrenzung der einzelnen Aufwand- und Ertragspositionen resultierenden Aktivpositionen

1.55 Sachanlagen

Diese Position umfasst Mobilien und EDV-Hardware, die die Rheumaliga beider Basel für die Leistungserbringung und Verwaltung selber benötigt.

Die Bewertung der Sachanlagen erfolgt zum Anschaffungswert abzüglich der planmässig vorgenommenen Abschreibungen.

1.56 Kurzfristige Verbindlichkeiten

Diese Position umfasst die am Bilanzstichtag bereits zugesprochenen, aber noch nicht ausbezahlt, bzw. von den Leistungsempfängern noch nicht abgerufene Beiträge. Die Bewertung erfolgt zum Nominalwert.

1.57 Passive Rechnungsabgrenzungen

Diese Position umfasst die aus der sachlichen und zeitlichen Abgrenzung der einzelnen Aufwand- und Ertragspositionen resultierenden Passivpositionen. Die Bewertung erfolgt zum Nominalwert.

2 Grundsätze zur Rechnung über die Veränderung des Kapitals

Die Rechnung über die Veränderung des Kapitals zeigt die Entwicklung jedes einzelnen Fonds und jeder einzelnen Komponente des Organisationskapitals. «Einlagen» und «Entnahme» werden saldiert angegeben. Sofern sich ein Saldo aus «Einlagen» und «Entnahme» zusammensetzt, wird dies in einer Anmerkung offen gelegt.

3 Anmerkungen zu einzelnen Positionen der Bilanz

3.1 Flüssige Mittel

| | 31.12.2007 | 31.12.2008 |
|---|----------------|----------------|
| | CHF | CHF |
| Kasse | 1 300 | 841 |
| Postcheck 40-20363-6 | 139 246 | 219 716 |
| Bankguthaben UBS | 57 911 | 2 980 |
| Bankguthaben UBS Festgeld; bis 30.07.2009 | 250 000 | 300 000 |
| Bankguthaben UBS Festgeld; bis 03.08.2009 | 100 000 | 100 000 |
| Bankguthaben UBS Festgeld; bis 03.08.2010 | 100 000 | 100 000 |
| Bankguthaben UBS Sparkonto | 44 515 | 0 |
| Total Flüssige Mittel | 692 972 | 723 537 |

3.2 Forderungen

| | 31.12.2007 | 31.12.2008 |
|---------------------------------|---------------|---------------|
| Guthaben aus Vereinsaktivitäten | 36 809 | 42 913 |
| Rheumaliga Schweiz (RLS) | 12 861 | 12 777 |
| Sozialversicherungen | 0 | 4 452 |
| Forderung Verrechnungssteuer | 637 | 4 667 |
| Übrige Forderungen | 11 245 | 0 |
| Delkredere | -1 840 | -18 210 |
| Total Forderungen | 59 712 | 46 599 |

3.3 Sachanlagen

| | Mobilien | Büromaschinen | Informatik | Total |
|-----------------------------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|
| | CHF | CHF | CHF | CHF |
| Bestand 1. Januar 2008 (Buchwert) | 1 000.00 | 1 080.00 | 2 460.00 | 4 540.00 |
| Investitionen | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Abschreibungen | -250.00 | -430.00 | -980.00 | -1 660.00 |
| Bestand per 31.12.2008 | 750.00 | 650.00 | 1 480.00 | 2 880.00 |

3.4 Verbindlichkeiten

| | 31.12.2007 | 31.12.2008 |
|--------------------------------|---------------|---------------|
| | CHF | CHF |
| Aus Lieferungen und Leistungen | 8 675 | 56 410 |
| Sozialversicherungen | 1 561 | 2 132 |
| Aus Leistungsauftrag | 2 812 | 0 |
| Total Verbindlichkeiten | 13 048 | 58 543 |

Anhang zur Jahresrechnung 2008 mit Vorjahreszahlen

4 Anmerkungen zu einzelnen Positionen der Betriebsrechnung

4.1 Personalaufwand

Die Geschäftsstelle der Rheumaliga beider Basel beschäftigt am 31. Dezember 2008 3 Mitarbeiterinnen in 2.40 Vollzeitstellen.

Die Bezüge betragen CHF 203 094.82

Für die Personalvorsorge hat die Rheumaliga beider Basel eine Anschlussvereinbarung mit der Sammelstiftung der Zürich Versicherungsgesellschaft abgeschlossen. Die Vorsorge bezweckt die Durchführung der beruflichen Vorsorge im Rahmen des BVG und seiner Ausführungsbestimmungen. Die Finanzierung des leistungsorientierten Vorsorgeplans erfolgt durch Arbeitgeber- und Arbeitnehmerbeiträge. Die im Personalaufwand enthaltene Arbeitgeberbeiträge für diese Vorsorge betragen CHF 9 749.75. Es besteht keine Schuld gegenüber der Vorsorgeeinrichtung.

Projekt bezogene Honorare und Gehälter sind in den direkten Projektkosten enthalten.

5 Weitere Angaben

5.1 Unentgeltliche Leistungen

Die Vorstandsmitglieder erbringen ihre Leistungen ehrenamtlich.

5.2 Guthaben und Verbindlichkeiten gegenüber nahe stehenden Personen

Es besteht ein Guthaben gegenüber der Rheumaliga Schweiz in der Höhe von CHF 127 77.00

5.3 Personalvorsorgeverpflichtungen

Ausser der über die Anschlussvereinbarung mit der Sammelstiftung der Zürich Versicherungsgesellschaft abgedeckten Vorsorge bestehen keine weiteren Personalvorsorgeverpflichtungen.

5.4 Ereignisse nach dem Bilanzstichtag

Es sind keine wesentlichen Ereignisse nach dem Bilanzstichtag bekannt, welche die Jahresrechnung 2008 beeinflussen könnten

6 Leistungsbericht

6.1 Zweck der Organisation

Die Rheumaliga beider Basel will vor allem den Personen, die unter Rheumatismus leiden, beistehen. Sie tut dies unter anderem durch

- a) Beratung und Betreuung von Behinderten und /oder deren Angehörigen (Kurzberatung, Sozialberatung und Betreuung),
- b) Kurse für Behinderte und/oder Angehörige (Blockkurse, Tages-, Semester- und Jahreskurse),
- c) Kurse zur Fortbildung von Fach- und Sekretariatspersonal von Organisation der privaten Behindertenhilfe,
- d) Leistungen zur Unterstützung und Förderung der Eingliederung Behinderter (Informations und Öffentlichkeitsarbeiten, themenspezifische Dienstleistungen, Grundlagenarbeit und Projekte, Basisleistung zur Förderung der Selbsthilfe.

6.2 Leitung Organe und Amtszeit

| <i>Leitender Ausschuss</i> | <i>Funktion</i> | <i>Gewählt bis</i> |
|--|-----------------|--------------------|
| Dr. med. Thomas Vogt | Präsident | 2008 |
| Prof. Dr. med. Alan Tyndall, <i>Vertreter der med. Fakultät der Universität Basel</i> | Beisitz | 2008 |
| Dr. iur. Christophe Sarasin | Sekretär | 2008 |
| Raphael Schnetzler, <i>Physiotherapie KS Liestal, Kurswesen</i> | Beisitz | 2008 |
| Max Buser, <i>Kommunikation</i> | Beisitz | 2008 |
| Hans Heinrich Meili | Kassier | 2008 |

Übrige Vorstandmitglieder, alle bis 2008 gewählt.

| | |
|----------------------------|---|
| Prof. Dr. med. Walter Dick | <i>Orthopädische Universitätsklinik Basel</i> |
| Heidi Egger | <i>Regionale Gruppe RA</i> |
| Dr. med. Guido Gallacchi | |
| Rös Graf | <i>Schweiz. Polyarthritiker-Vereinigung BS/BL</i> |
| Dr. med. Stephanie Gratzl | <i>Delegierte der GGG</i> |
| Theo Hostettler | <i>Schweiz. Vereinigung Morbus Bechterew</i> |
| Dr. med. Christian Keller | |
| Dr. med. Hans E. Ruetsch | <i>Medizinische Gesellschaft Basel</i> |
| Dr. med. Jürg Spiess | <i>Ärztegesellschaft Basel-Landschaft</i> |
| Martha Wälchli | <i>Samariterverband beider Basel</i> |

Buchhaltung

Cristina Doppler, Hochwald

Rechnungsrevision

Swiss Revision AG,
Leitender Revisor: Philipp Borer

6.3 Leistungsfähigkeit der Organisation

Die Rheumaliga beider Basel erbrachte Leistungen im Rahmen ihrer Statuten.
Diese gehen aus der folgenden Statistik hervor.

| <i>Kurswesen</i> | 2008 | | 2007 | 2006 | 2005 |
|---|-----------|--------------|-----------|-----------|-----------|
| | Kurse | Teilnehmende | Kurse | Kurse | Kurse |
| Durchgeführte Kurse | | | | | |
| Acquacura* | 17 | 98 | 48 | 48 | 48 |
| Aquawell* | 25 | 178 | | | |
| Power Acquawell* | 7 | 77 | | | |
| Rheumagym | 2 | 20 | 3 | 4 | 2 |
| Active Backademy | 5 | 31 | 4 | 4 | 4 |
| Osteogym | 4 | 25 | 4 | 4 | 4 |
| Qi Gong | 6 | 40 | 4 | 4 | 5 |
| Total durchgeführte Kurse/Teilnehmende | 66 | 392 | 65 | 65 | 66 |

* bis 2007 zusammen aufgeführt

Anhang zur Jahresrechnung 2008 mit Vorjahreszahlen

(Fortsetzung 6.3 Leistungsfähigkeit der Organisation)

| <i>Sozialberatung</i> | 2008 | 2007 | 2006 | 2005 |
|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Anzahl beratene Klienten | 152 | 131 | 135 | 164 |
| Davon Beitragsberechtigte BSV | 118 | 113 | 120 | 140 |
| Besprechungen | 329 | 516 | 464 | 705 |
| Haus- oder Spitalbesuch | 25 | 71 | 15 | 12 |
| Kurzkontakte (ohne Falleröffnung) | 56 | 32 | 115 | 225 |
| Altersverteilung | | | | |
| Bis 35 Jahre | 22 | 9 | 11 | 17 |
| 36 bis 50 Jahre | 56 | 63 | 54 | 58 |
| 51 bis 65 Jahre | 70 | 52 | 54 | 79 |
| Über 65 Jahre | 4 | 7 | 6 | 10 |
| Geschlecht | | | | |
| Frauen | 89 | 80 | | |
| Männer | 63 | 51 | | |
| Kanton | | | | |
| BS | 124 | 99 | | |
| BL | 28 | 32 | | |
| Diagnose (Mehrfachnennungen möglich) | | | | |
| Entzündlicher Rheumatismus | 37 | 26 | 34 | 46 |
| Arthrosen | 21 | 18 | 30 | 33 |
| Rückenbeschwerden | 81 | 64 | 69 | 74 |
| Weichteilrheumatismus | 27 | 21 | 13 | 32 |
| Sonstiges | 5 | 2 | | |
| Aufnahmen | | | | |
| Aus Vorjahr übernommen | 43 | 17 | 20 | 33 |
| Neumeldungen | 109 | 77 | 86 | 114 |
| Total Anzahl beratene Klienten | 152 | 131 | 135 | 164 |
| <i>Öffentlichkeitsarbeit</i> | | | | |
| Informationsveranstaltungen | 9 | | | |
| Vorträge | 5 | | | |
| Publikationen | 3 | | | |
| Besuche auf Website, jährlich | 10596 | | | |
| Öffentlichkeitsarbeit in Stunden | 473.45 | | | |
| Mitgliederbestand per 31.12. | 1752 | 1843 | 1948 | 2160 |
| davon Neuanmeldungen | 62 | | | |

Spenden

Wir danken allen Spendenden für die Unterstützung

| | | | |
|--|----------|---|------|
| Emanuel Ryhiner-Moser, Basel | 80 000.– | Patrick Winkler, Basel | 70.– |
| Swiss Revision AG, Basel | 4 500.– | Maria Margherita Pitzalis, Reinach | 60.– |
| Aeschen-Treuhand AG, Basel | 4 000.– | Rosmarie Röthlisberger, Basel | 60.– |
| Thomas Staehelin, Basel | 470.– | Doris Schäublin, Oberwil | 60.– |
| Im Andenken an | | Hans und Hildegard Binder-Lang, Allschwil | 50.– |
| Marguerit Häring-Bielser, Pratteln | 350.– | Angelo Castioni, Ziefen | 50.– |
| Elektra Birseck, Münchenstein | 300.– | Helene Crelier, Basel | 50.– |
| Elisabeth Hirschler, Basel | 280.– | Einwohnergemeinde Lausen, Lausen | 50.– |
| Rosemarie Bürgi, Therwil | 270.– | Lioba Handschin-Bürg, Allschwil | 50.– |
| Lotti Häring, Genf | 270.– | E. Hollinger-Hug, Oberwil | 50.– |
| Claudia Lanz, Allschwil | 270.– | M. und F. Kalberger, Oberwil | 50.– |
| Calogero Tiziano Orlando, Aesch | 270.– | Ursula Keller-Röttele, Muttenz | 50.– |
| Susanne Buri, Riehen | 250.– | Anita Kiefer, Basel | 50.– |
| Einwohnergemeinde, Sissach | 250.– | Hans-Ulrich und Erika Lack-Leibundgut, Binningen | 50.– |
| Einwohnergemeinde Riehen, Riehen | 200.– | Gerhard und Anna Markt-Buchser, Basel | 50.– |
| Ruth Frey-Mundwiler, Basel | 200.– | Vreni Mohler, Therwil | 50.– |
| Robapharm AG, Allschwil | 200.– | Rudolf Ott, Biel-Benken | 50.– |
| Georges Vanoncini, Riehen | 200.– | Walter Probst-Dubach, Riehen | 50.– |
| M. Vogler-Steiner, Oberwil | 140.– | H. und H. Russenberger, Reinach | 50.– |
| Susi Zwicky, Arlesheim | 120.– | Hans Rutishauser-Meyer, Muttenz | 50.– |
| Doris Barandun-Steffen, Basel | 100.– | Jürg Spiess, Bubendorf | 50.– |
| Basellandschaftliche Kantonalbank, Liestal | 100.– | Malina Szadkowski, Basel | 50.– |
| Flavio Cramerl, Allschwil | 100.– | | |
| Gemeindeverwaltung, Hölstein | 100.– | | |
| D. Grumbacher, Basel | 100.– | | |
| Hans Kümin, Basel | 100.– | Wir bedanken uns auch bei allen Spenderinnen und Spendern, die nicht erwähnt sein wollen, und bitten um Nachsicht, sollte ein Name nicht aufgeführt worden sein. | |
| Anna Megert, Basel | 100.– | | |
| Guido Meyer, Bottmingen | 100.– | | |
| Karlheinz und Ursula Milzner, Basel | 100.– | | |
| Fritz Moosmann, Allschwil | 100.– | | |
| Rudolf und Maya Müller-Rudin, Binningen | 100.– | | |
| Marianna Schorr, Basel | 100.– | | |
| Werner von Steiner, Basel | 100.– | | |
| Ida Ziegler-Fricker, Basel | 100.– | | |
| Anton Dietrich, Basel | 80.– | | |
| Robert und Josiane Wanoschek, Riehen | 80.– | | |
| Diakonat Bethesda Basel, Basel | 70.– | | |
| Edda Fischer, Riehen | 70.– | | |
| Eva Koltai, Laufenburg | 70.– | | |
| Helene Künzli-Voegeli, Sissach | 70.– | | |
| Blandina Nêmes-Sutter, Münchenstein | 70.– | | |
| Robert Schwager, Arlesheim | 70.– | | |
| André Stober, Birsfelden | 70.– | | |

Rös Graf, Leiterin Regionalgruppe Basel, Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung

«Es ist wichtig, dass man über rheumatoide Arthritis sprechen kann»



Rös Graf leitet die regionale Selbsthilfegruppe der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung und ist Vorstandsmitglied der Rheumaliga beider Basel. Sie ist selbst von rheumatoider Arthritis betroffen.

Manchmal kam Rös Graf beim Wandern vor Schmerzen kaum mehr weiter. Rheumatoide Arthritis ist äusserlich nicht sichtbar, aber sie ist sehr schmerzhaft. «Selbst mein Mann hatte Mühe, mein Verhalten zu verstehen», erinnert sie sich. Auch Ärzte reagieren manchmal

mit Unverständnis. «Deshalb sind für die Betroffenen Selbsthilfegruppen enorm wichtig. Man muss über die Krankheit reden können.»

Rheumatoide Arthritis – auch chronische Polyarthrititis genannt – ist eine entzündliche Krankheit, die vor allem Gelenke angreift. Die befallenen Gelenke schmerzen, sind geschwollen und steif. Die Entstehung von rheumatoider Arthritis ist nicht vollständig bekannt. Man weiss jedoch, dass sich Zellen des Immunsystems gegen den eigenen Körper richten.

In den Gelenken werden dabei Stoffe freigesetzt, welche die umgebenden Knochen und Knorpel dauerhaft zerstören. Heute kann die Krankheit mit Medikamenten zwar weitgehend stabilisiert werden, heilbar ist sie allerdings nicht. Betroffen von rheumatoider Arthritis sind in der Schweiz rund 70 000 Personen, etwa drei Viertel von ihnen sind Frauen. Der Beginn der Krankheit liegt oft zwischen dem 30. und dem 60. Lebensjahr. Es können aber auch Kinder und Jugendliche davon betroffen sein.

Bei Rös Graf wurde rheumatoide Arthritis vor knapp zehn Jahren diagnostiziert. Über die Rheumaliga kam sie in Kontakt mit der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung. Weil es in der Region Basel noch keine Selbsthilfegruppe gab, traf sie sich mit betroffenen Frauen aus dem Raum Zürich. «Diese Begegnungen haben mir sehr geholfen», erzählt sie. «In der Gruppe stützt man sich. Man kann Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen, die einem selbst Ärzte nicht weitergeben können.» Rös Graf baute darauf in der Region Basel die Regionalgruppe «Flügelrad» der Schweizerischen Polyarthritiker-Vereinigung auf. Seit 2002 vertritt sie im Vorstand der Rheumaliga beider Basel die Interessen der Patientinnen und Patienten.



Der Austausch unter den Betroffenen ist auch deshalb wichtig, weil in den letzten Jahren bei der Therapie grosse Fortschritte gemacht wurden. Die neuen Medikamente stammen aus der Krebstherapie und dämpfen das Immunsystem des Körpers. Sie stoppen oder verlangsamen so die Zerstörung der Gelenke und lindern Schmerzen. Auch wenn die Dosierung niedrig ist, macht es vielen Betroffenen Mühe, Krebsmedikamente einnehmen zu müssen. Das war auch bei Rös Graf so: «Ich war früher sehr selten beim Arzt. Nun musste ich plötzlich

Rös Graf, Leiterin Regionalgruppe Basel, Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung



Methotrexat spritzen, ein Medikament, das gegen Tumore eingesetzt wird.» Hätte sie das Mittel konsequent eingenommen, wäre vielleicht zu verhindern gewesen, dass sich ihr Handgelenk versteifte, vermutet sie. Rös Graf rät deshalb den Betroffenen, sich an die Dosierungen zu halten, auch wenn es schwerfalle. In der Selbsthilfegruppe können solche Bedenken und Probleme diskutiert und Hilfe angeboten werden.

Eine neue Generation von Medikamenten sind die so genannten TNF-Blocker,

die im Körper einen Stoff unterdrücken, der für Entzündungen verantwortlich ist. Bei Rös Graf wurde das Medikament erfolgreich eingesetzt: Heute muss sie zwar noch immer Methotrexat spritzen, sie hat aber praktisch keine Schmerzen mehr, und die Krankheit konnte gestoppt werden. Die TNF-Blocker bergen allerdings ein Risiko: Sie unterdrücken auch die körpereigene Abwehr von Infektionen. Rös Graf bekam das sehr schmerzhaft zu spüren: Nach einem Sturz mit dem Velo entzündete sich eine Schürfwunde am Ellbogen. Die Infektion befiel eines ihrer Hüftgelenke und zerstörte es so stark, dass es durch ein künstliches Gelenk ersetzt werden musste.

Dass sie wegen ihrer Hüfte keinen Sport mehr treiben konnte, war für Rös Graf nicht einfach. Bewegung ist nämlich neben dem korrekten Umgang mit den Medikamenten und einer bewussten Ernährung für die Lebensqualität der Betroffenen entscheidend. Die Bewegung stärkt die Muskulatur und stützt damit auch die angegriffenen Gelenke. «Wer im Lehnstuhl sitzen bleibt und sich aus Angst vor Schmerzen möglichst wenig bewegt, macht genau das Falsche», betont Rös Graf. Und so wird sie mit ihrem neuen Hüftgelenk schon bald wieder im Wald am Walken oder Velofahren sein.

Rheumatoide Arthritis: Wie erkennt man sie?

Nur wenn rheumatoide Arthritis früh genug entdeckt wird, können bleibende Schäden verhindert werden. An diesen Symptomen lässt sich die Krankheit erkennen:

- Finger, Handgelenke oder auch die Füße sind nach dem Aufwachen steif und geschwollen. Im Laufe des Morgens bessern sich die Beschwerden, treten aber am nächsten Tag verstärkt wieder auf.
- Man fühlt sich müde, abgeschlagen und hat keinen Appetit mehr.
- Knie, Schultern oder Fussgelenke sind ohne ersichtlichen Grund geschwollen und schmerzen.
- Die geschwollenen Gelenke reagieren empfindlich auf Druck, sind aber nicht gerötet.
- Meist treten die Beschwerden gleichzeitig in den Gelenken der rechten und der linken Körperseite auf.
- Die Hände fühlen sich bei alltäglichen Verrichtungen kraftlos an.
- Schmerzmittel bringen nur kurzfristig Erleichterung.

Wer mehrere dieser Symptome bei sich feststellt, sollte rasch einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.



In komplexen Situationen den Menschen sehen



2008 sind mehr Menschen – und vor allem mehr junge Menschen – von den Sozialarbeiterinnen der Rheumaliga beraten worden. Zwei Beobachtungen sind in fast allen Beratungen zu machen: Es geht häufig um mehrere Fragen bzw. um Veränderungsbedarf in mehreren Lebensbereichen. Und oft werden mehrere gesundheitliche Beschwerden genannt. Konsequenterweise wird in der Statistik die Unterscheidung zwischen «einfachen» und «komplexen» Fällen häufig. Es müssen die Diagnosen mit Mehrfachnennungen erfasst werden.

Diese Beobachtungen widerspiegeln sich auch in neueren Ansätzen zum Unterstützungsangebot für Menschen, die von Erkrankung bedroht oder schon erkrankt sind. Man spricht von Gesundheitsmanagement, Absenzenmanagement, Care und Case Management, Eingliederungsmanagement. Was verbirgt sich hinter solchen Begriffen? Diese Fragen versuchen wir in den Beratungen zu beantworten.

Das (betriebliche) **Gesundheitsmanagement** umfasst präventive Massnah-

men von Krankheit und Unfall. Arbeitgeber und Versicherungen informieren über gesundheitliche Risiken am Arbeitsplatz und präventives Verhalten. Sie erwarten von den Arbeitnehmenden gesundheitsbewusstes Verhalten, wenn möglich in allen Lebensbereichen.

Gesundheitsmanagement meint weiter die Früherkennung gesundheitlicher Risiken, unter anderem mittels systematischen betrieblichen **Absenzenmanagements**. Die Beeinträchtigungen nach einer Erkrankung oder einem Unfall sollen so gering und so kurzzeitig wie möglich sein. Hier greift das **Care Management** einer Kranken- oder Unfallversicherung, mit dem die Versorgung eines Patienten verbessert wird. Alle Patienten sollen die richtigen Massnahmen von der richtigen Fachperson am richtigen Ort zur richtigen Zeit erhalten. Den Betroffenen werden zum Teil auch Bedingungen auferlegt, die bindend sind: Die Wahl der Ärzte und Spitäler erfolgt dann nach den Richtlinien der Versicherung, ein gemeinsam vereinbarter Behandlungsplan sollte eingehalten werden.

Schliesslich ist damit auch die Wiedereingliederung erkrankter oder verunfallter Menschen in der Arbeitswelt gemeint.

Bei der Invalidenversicherung werden dafür **Eingliederungsmanager** eingesetzt. Im Allgemeinen wird von **Case Management** gesprochen. Der Betroffene, seine individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten sind Ausgangspunkte der Unterstützung, die berufsübergreifend koordiniert wird. Wichtig ist, dass Betroffene, die Personen in ihrem privaten Umfeld und die professionellen Dienstleister kooperieren. Ziel ist es, an vorhandene Ressourcen anzuknüpfen und die Mittel effizient einzusetzen.

In unseren Beratungen klären wir die gegenseitigen Erwartungen, motivieren und unterstützen die Betroffenen. Die Anforderungen der Arbeitgeber und Versicherungen an die Betroffenen können eine grosse Belastung darstellen. Dies beginnt mit Verständnisschwierigkeiten die sprachlich, sozial, kulturell und ökonomisch bedingt sind. Erkrankte Menschen können die Forderung nach aktiver Mitarbeit am Integrationsprozess als Überforderung empfinden. Ängsten und Unsicherheiten können wir in kontinuierlichen Beratungen und mit schrittweisem Vorgehen begegnen. Dabei ist der Blick auf die Gesamtsituation und zugleich auf die Details wichtig, damit in kritischen Phasen Fortschritte gemacht werden können.

Fit für die Zukunft: Was sich 2008 auf der Geschäftsstelle verändert hat



Von links: Bettina Eichenberger, Nina Worthington, Lea Thüring

2008 hat die Rheumaliga beider Basel verschiedene neue und zukunftsweisende Projekte realisiert.

Neu – erweiterte Öffnungszeiten

Die Mitarbeiterinnen der Rheumaliga sind seit Sommer 2008 auch nachmittags für Sie da. Die Öffnung am Mittwochabend, die wir im Jahr 2008 angeboten haben, wurde nicht genutzt. Stattdessen werden Sie in Zukunft mittwochs über Mittag bedient, oder Sie können telefo-

nisch mit uns einen individuellen Termin vereinbaren.

Neu – erweiterte Kursangebote im Oberbaselbiet

Im Oktober 2008 haben wir in Gelterkinden und Sissach neue Kurse gestartet. Gruppen für Rückenfit, Qigong, Aquacura und Power Aquawell finden inzwischen regelmässig statt. Wir freuen uns über weitere Anmeldungen. Informationen dazu finden Sie ab Seite 30.

Neu – Haus der Gesundheitsligen in Basel

Die Kooperation der Gesundheitsligen ist seit Jahren eine viel diskutierte Option gewesen. 2008 wurde es ernst: Die Lungenliga hat uns zum Jahreswechsel frei werdende Räume angeboten. Nach sorgfältigem Abwägen der Vor- und Nachteile einer Zusammenarbeit und eines Umzuges wurde am 26. Juni 2008 der Mietvertrag für die Mittlere Strasse 35 in Basel unterschrieben. Danach wurden parallel zur laufenden Arbeit unzählige Regalmeter an Dokumentation, Alltagshilfen, Klientenakten und Archiv durchgesehen, in Kisten eingeräumt und ab 23. Dezember am neuen Ort wieder aufgepackt.

Schon zum Jahresende war klar: Das Ergebnis überzeugt. Der neue Standort ist mit Tram und Bus gut zu erreichen, dazu werden vor dem Haus kostenlose Parkplätze angeboten. Die Büros sind über den Hofeingang rollstuhlgängig. Im Showroom beim Empfang können Sie sich mit unseren Broschüren informieren und das gesamte Alltagshilfensortiment besichtigen oder kaufen. Der Empfang ist tagsüber immer besetzt – ein erster Schritt in der Zusammenarbeit der Rheumaliga mit der Lungenliga, der Krebsliga und der Diabetes-Gesell-

schaft. Die Veranstaltungen der Rheumaliga beider Basel werden nun in den Räumen im Hinterhaus etabliert. Diese und ein grosses, sonniges Sitzungszimmer bieten interessierten Gruppen Platz für Treffen und Veranstaltungen.

Neu – Internetauftritt

Auch unsere neue Website ist das Ergebnis einer Zusammenarbeit. Dieses Mal mit der Rheumaliga Schweiz, unserem Dachverband, der mit national einheitlichen Auftritten die Wahrnehmung der Rheumaliga gesamtschweizerisch stärken will. Unter www.rheumaliga.ch/blbs finden Sie nun gebündelt Wissen zum Thema Rheuma, aber auch aktuelle Informationen zu allen regionalen und nationalen Veranstaltungen. Auf der Website haben Sie jederzeit den Überblick: von der Information direkt im Internet über das Bestellen von Broschüren, der Präsentation der Alltagshilfen mit Bestellmöglichkeit bis zu den aktuellen Kursangeboten, für die Sie sich per Mausclick eintragen können. Zu allen unseren Veranstaltungen informieren wir Sie aktuell. Wie die Statistik für 2008 zeigt, werden die Informationen im Netz regelmässig abgerufen: Rund 30 Besucherinnen und Besucher sind im Durchschnitt täglich auf unserer Site zu verzeichnen.

Die Rheumaliga beider Basel wird 60 Jahre alt – feiern Sie mit!



Foto: 10 Meilen Lauf 2008

Samstag, 25. April, 10 bis 20 Uhr, Kanonengasse Liestal

Informationsstand und Kursdemonstration am Kanonengassenfest

Gesunde Ernährung und Rheuma, Präsentation zusammen mit BioNordwestschweiz

Mittwoch, 13. Mai, ab 17 Uhr, UBS-Ausbildungs- und -Konferenzzentrum Basel

2. Rheuma-Tag Basel

Informationsstände, Mitgliederversammlung und Vortrag zum Thema: Gelenkschmerzen; Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, von Dr. Stephan Bürgin, Hirslanden Klinik Birshof, Münchenstein

Samstag, 16. Mai, 11 bis 17 Uhr, Mittlere Strasse 35

Kooperation der Gesundheitsligen, Tag der offenen Tür

Informationen der Ligen, Schnupperkurse, Spiele für Kinder, Musik, Verpflegung

Sponsoren des Jubiläumsjahrs 2009



Samstag, 6. Juni, 14 Uhr, von Aesch zum Klushof

Wanderung mit Einkehr: «Wir machen uns auf die Socken.»

Bitte melden Sie sich bis Freitag, 29. Mai, bei uns telefonisch an.

Sonntag, 23. August, Laufen

10 Meilen Laufen

Das Team der Rheumaliga beider Basel am Start. Nach dem Motto «gemeinsam bewusst bewegt» sind Sie herzlich eingeladen, sich am Lauf zu beteiligen. Weitere Informationen unter www.rheumaliga.ch/blbs/Partner

Donnerstag, 27. August, 17 Uhr, Mittlere Strasse 35

Jubiläumsfeier 60 Jahre RLBB – bewusst bewegt

«Tanz und Musik begegnen sich und erzählen gemeinsam – über die Beziehung zu dem eigenen Körper und dem Gegenüber»

Anja Gysin, Performance, und Rebecca Hagmann, Cello

Donnerstag, 3. September, 16 bis 21 Uhr, UBS-Ausbildungszentrum Basel

Aktionstag RLS, «Entzündliches Rheuma – Arthritis»

Vorträge zu Krankheitsbildern, Behandlungsmöglichkeiten, Schmerzmanagement, Physio- und Ergotherapie, Informationsstände

Mittwoch, 23. September, 18.30 Uhr, Mittlere Strasse 35

Vortrag «Gesund geniessen – Ernährungstipps bei rheumatischen Beschwerden»

Sandra Gagliardo, Dipl. Ernährungsberaterin Dornach

Freitag, 13. November, 20 Uhr, Stadtkirche Liestal

Benefizkonzert der Basler Liedertafel

Samstag, 14. November, 17 Uhr, Peterskirche Basel

Benefizkonzert der Basler Liedertafel

Der Eintritt zu den Veranstaltungen ist frei, wir freuen uns auf Sie.

Neue Kurse im Oberbaselbiet

Bis zum Sommer 2008 reichte unser Baselbieter Kursangebot nur bis Liestal. Es war seit längerem unser Ziel, Interessentinnen und Interessenten aus dem Oberbaselbiet wieder Bewegungskurse in Sissach und Gelterkinden anbieten zu können.

Seit Mitte Oktober 2008 werden in Gelterkinden fünf Kurse angeboten: Active Backademy, Qigong, sanfte Gymnastik, Aquacura und Power Aquawell. In Sissach sind es drei Kurse: Qigong, Active Backademy und Osteogym.

Das bestehende Angebot in Liestal, Bottmingen, am Bruderholzspital und in der Stadt Basel wird gut nachgefragt und bleibt bestehen. Die Kurse sind durchschnittlich mit sechs Teilnehmenden ausgelastet. Spitzenkurse, für die sich besonders viele Personen interessieren, sind Rheumagymnastik und Power Aquawell.

Die Kurse der Rheumaliga werden eigens an die Leistungsfähigkeit von Personen mit Gelenkbeschwerden oder anderen rheumatisch bedingten, gesundheitlichen Problemen angepasst. Dies unterscheidet sie von anderen Anbietern. Die Kurse werden von den Krankenkassen unterstützt.

Der Kurseinstieg ist bei allen Kursen jederzeit möglich. Die Rechnungsstellung erfolgt pro Semester. Der Preis errechnet sich nach Anzahl Lektionen (etwa 20 pro Semester). Nach erfolgter Anmeldung können die Kurskosten für ein Semester nicht rückvergütet werden. Angefangene Kurse oder nicht besuchte Lektionen verfallen und werden nicht rückvergütet, wir bieten auch keine Ersatzlektionen an. Während der Schulferien und der offiziellen Feiertage findet kein Unterricht statt. Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Bei Krankheit werden nicht besuchte Lektionen ab der dritten versäumten Lektion rückvergütet. Es ist ein ärztliches Zeugnis erforderlich. Kann ein Kurs aus Verschulden der Rheumaliga beider Basel oder ihrer Partner nicht durchgeführt werden, so werden Ersatztermine angeboten oder die Ausfälle vergütet.

Weitere Informationen bezüglich Kursangeboten erhalten Sie auf nachfolgenden Seiten, auf unserer Geschäftsstelle und auf unserer Website. Gerne laden wir Sie auch ein für eine unverbindliche Schnupperlektion in einem Kurs Ihrer Wahl.

Telefon 061 269 99 50

Fax 061 269 99 59

Mail: kurse@rheumaliga-basel.ch

www.rheumaliga.ch/blbs



Active Backademy/Rücken-Fit

Mit diesem Training, das speziell auf die Rumpf- und Rückenmuskulatur zielt, können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen und vorhandene Schmerzen lindern. Mit einem auf Ihre Bedürfnisse angepassten Training stärken Sie die Muskulatur und lernen, Belastungen Ihren Möglichkeiten anzupassen. Hilfreiche Informationen z.B. über Anatomie oder Bückbewegungen ergänzen das Training.

Die Kurse werden von Physiotherapeuten/-innen und Gymnastikpädagoginnen/-innen geleitet.

| | | |
|----------|----------------|---|
| A | Zeit | Montag, 10 Uhr bis 11 Uhr |
| | Ort | Tanzstudio Movimento, Neuweilerstrasse 5, Basel |
| | Leitung | Cornelia Pereira-Paolazzi, dipl. Gymnastikpädagogin* |

| | | |
|----------|----------------|---|
| B | Zeit | Mittwoch, 14 Uhr bis 15 Uhr |
| | Ort | Obere Fabrik AG Gerbergässlein 1, Sissach |
| | Leitung | Cornelia Pereira-Paolazzi, dipl. Gymnastikpädagogin* |

| | | |
|----------|----------------|---|
| C | Zeit | Mittwoch, 15 Uhr bis 16 Uhr |
| | Ort | Obere Fabrik AG Gerbergässlein 1, Sissach |
| | Leitung | Cornelia Pereira-Paolazzi, dipl. Gymnastikpädagogin* |

| | | |
|----------|----------------|--|
| D | Zeit | Mittwoch, 18 Uhr bis 19 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| | Leitung | Grit Laars, dipl. Physiotherapeutin |

| | | |
|----------|----------------|---|
| E | Zeit | Freitag, 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr |
| | Ort | Tanzarena Kapellenweg 11, Gelterkinden |
| | Leitung | Cornelia Pereira-Paolazzi, dipl. Gymnastikpädagogin* |

| | | |
|---------------|-------------------|---|
| Kosten | je Lektion | für Mitglieder CHF 22.– für Nichtmitglieder CHF 24.– |
|---------------|-------------------|---|

Kurse im Oberbaselbiet

| | | |
|----------|----------------|---|
| A | Zeit | Mittwoch, 14 Uhr bis 15 Uhr |
| | Ort | Obere Fabrik AG, Gerbergässlein 1, 4450 Sissach |
| | Leitung | Cornelia Pereira-Paolazzi, dipl. Gymnastikpädagogin* |

| | | |
|----------|----------------|---|
| B | Zeit | Mittwoch, 15 Uhr bis 16 Uhr |
| | Ort | Obere Fabrik AG, Gerbergässlein 1, 4450 Sissach |
| | Leitung | Cornelia Pereira-Paolazzi, dipl. Gymnastikpädagogin* |

| | | |
|----------|----------------|---|
| C | Zeit | Freitag, 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr |
| | Ort | Tanzarena Kapellenweg 11, Gelterkinden |
| | Leitung | Cornelia Pereira-Paolazzi, dipl. Gymnastikpädagogin* |

| | | |
|---------------|-------------------|---|
| Kosten | je Lektion | für Mitglieder CHF 22.– für Nichtmitglieder CHF 24.– |
|---------------|-------------------|---|

*Mit Spezialausbildung in therapeutischem Rückentraining

Aquacura

Aquacura ist eine wirkungsvolle gelenkschonende Therapieform zur Verbesserung Ihrer Beweglichkeit. Die Aquacura-Kurse erleichtern die Einschränkungen, die im Zusammenhang mit rheumatischen Erkrankungen entstehen, und beugen schmerzbedingten Beeinträchtigungen vor. Sie lernen, Ihren Körper wahrzunehmen und zu entspannen.

Die Kleingruppen mit maximal 6 bis 8 Teilnehmenden werden von speziell geschulten Physiotherapeuten/-innen geleitet.

| | | |
|----------|----------------|--|
| A | Zeit | Montag, 15.10 Uhr bis 15.55 Uhr |
| | Ort | Eingliederungsstätte Liestal Schauenburgerstrasse 16, Liestal |
| | Leitung | Lisbeth Gugelmann, dipl. Physiotherapeutin |
| B | Zeit | Dienstag, 12.15 Uhr bis 13 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| | Leitung | Salome Ritz Giamboni, dipl. Physiotherapeutin |
| C | Zeit | Dienstag, 17.15 Uhr bis 18 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| | Leitung | Grit Laars, dipl. Physiotherapeutin |
| D | Zeit | Dienstag, 18 Uhr bis 18.45 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| | Leitung | Grit Laars, dipl. Physiotherapeutin |
| E | Zeit | Mittwoch, 12.15 Uhr bis 13 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| | Leitung | Hely Rambelo, dipl. Physiotherapeutin |

| | | |
|--------------------------|----------------|---|
| F | Zeit | Mittwoch, 17.15 Uhr bis 18 Uhr |
| | Ort | Eingliederungsstätte Liestal Schauenburgerstrasse 16, Liestal |
| | Leitung | Lisbeth Gugelmann, dipl. Physiotherapeutin |
| G | Zeit | Donnerstag, 12.15 Uhr bis 13 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| | Leitung | Grit Laars, dipl. Physiotherapeutin |
| H | Zeit | Donnerstag, 13 Uhr bis 13.45 Uhr |
| | Ort | Eingliederungsstätte Liestal Schauenburgerstrasse 16, Liestal |
| | Leitung | Irène Stoll, dipl. Physiotherapeutin |
| I | Zeit | Mittwoch, 18.45 Uhr bis 19.30 Uhr |
| | Ort | Hallen- und Freibad Gelterkinden Lachmattstrasse 22, Gelterkinden |
| | Leitung | Nicole Lüthi, dipl. Physiotherapeutin |
| Kosten je Lektion | | |
| A-H | | für Mitglieder CHF 22.- für Nichtmitglieder CHF 24.- inkl. Eintritt |
| I | | für Mitglieder CHF 17.- für Nichtmitglieder CHF 19.- Eintritt: CHF 5.-; mit Abonnement günstiger |

Kurse im Oberbaselbiet

| | | |
|--------------------------|----------------|---|
| H | Zeit | Mittwoch, 18.45 Uhr bis 19.30 Uhr |
| | Ort | Hallen- und Freibad Gelterkinden Lachmattstrasse 22, Gelterkinden |
| | Leitung | Nicole Lüthi, dipl. Physiotherapeutin |
| Kosten je Lektion | | |
| | | für Mitglieder CHF 17.- für Nichtmitglieder CHF 19.- Eintritt: CHF 5.-; mit Abonnement günstiger |

Kursangebot

Aquawell

Im Aquawell bauen sie moderat Ausdauer und Kraft auf, regen das Herz-Kreislauf-System an und fördern Beweglichkeit und Koordinationsvermögen. Die Wassergymnastik ist dank dem Auftrieb und Widerstand des Wassers besonders wirksam und gelenkschonend.

Die Kurse werden von erfahrenen Physiotherapeuten/-innen und Gymnastikpädagogin/-innen durchgeführt.

| | | |
|----------|----------------|---|
| A | Zeit | Montag, 16 Uhr bis 16.45 Uhr |
| | Ort | Eingliederungsstätte Liestal Schauenburgerstrasse 16, Liestal |
| | Leitung | Lisbeth Gugelmann, dipl. Physiotherapeutin |
| B | Zeit | Montag, 16.05 Uhr bis 16.50 Uhr |
| | Ort | Hallenbad Bottmingen Burggartenstrasse 1, Bottmingen |
| | Leitung | Denise Rimmer, dipl. Physiotherapeutin |
| C | Zeit | Montag, 17.15 Uhr bis 18 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| D | Zeit | Montag, 18 Uhr bis 18.45 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| | Leitung | Salome Ritz Giamboni, dipl. Physiotherapeutin Karin Barbey, dipl. Gymnastikpädagogin |
| E | Zeit | Mittwoch, 18 Uhr bis 18.45 Uhr |
| | Ort | Eingliederungsstätte Liestal Schauenburgerstrasse 16, Liestal |
| | Leitung | Lisbeth Gugelmann, dipl. Physiotherapeutin |

| | | |
|---------------|---|---|
| F | Zeit | Donnerstag, 17.15 Uhr bis 18 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| G | Zeit | Donnerstag, 18 Uhr bis 18.45 Uhr |
| | Ort | Felix-Platter-Spital Burgfelderstrasse 101, Basel |
| | Leitung | Nicole Lüthi, dipl. Physiotherapeutin Karin Barbey, dipl. Gymnastikpädagogin |
| H | Zeit | Freitag, 16.10 Uhr bis 16.55 Uhr |
| | Ort | F. Hoffmann-La Roche AG Grenzacherstr. 201/Bau 67, Basel |
| I | Zeit | Freitag, 17 Uhr bis 17.45 Uhr |
| | Ort | F. Hoffmann-La Roche AG Grenzacherstr. 201/Bau 67, Basel |
| | Leitung | Nicole Lüthi, dipl. Physiotherapeutin |
| K | Zeit | Dienstag, 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr |
| | Ort | Alterszentrum Weiherweg Rudolfstrasse 43, 4054 Basel |
| L | Zeit | Dienstag, 18.15 Uhr bis 19 Uhr |
| | Ort | Alterszentrum Weiherweg Rudolfstrasse 43, 4054 Basel |
| M | Zeit | Dienstag, 19 Uhr bis 19.45 Uhr |
| | Ort | Alterszentrum Weiherweg Rudolfstrasse 43, 4054 Basel |
| N | Zeit | Donnerstag, 13 Uhr bis 13.45 Uhr |
| | Ort | Alterszentrum Weiherweg Rudolfstrasse 43, 4054 Basel |
| | Leitung | Meegan Hostettler, dipl. Gymnastikpädagogin |
| Kosten | je Lektion | |
| A-I | für Mitglieder CHF 15.- für Nichtmitglieder CHF 17.- | |
| K-N | für Mitglieder CHF 17.- für Nichtmitglieder CHF 19.- | |

Power Aquawell

Mit Power Aquawell bringen Sie Ihren Körper, Ihren Stoffwechsel und Energiehaushalt in Schwung. Die Übungen fordern und fördern, sodass Sie überflüssige Pfunde verlieren können, ohne dabei Bänder, Gelenke und Wirbelsäule zu belasten. Sie kräftigen die Muskulatur und das Herz- und Kreislauf-System. Sie trainieren Ihre Beweglichkeit. Sie beugen wirksam der Osteoporose vor.

Die Kurse werden von Gymnastikpädagogen/-innen und Physiotherapeuten/-innen durchgeführt.

| | | |
|----------|-------------|---|
| A | Zeit | Dienstag, 14 Uhr bis 14.45 Uhr |
| | Ort | Sport- und Volksbad Gitterli Militärstrasse 14/18, Liestal |

Leitung Irène Stoll, dipl. Physiotherapeutin

Kosten je Lektion

für Mitglieder CHF 10.–
für Nichtmitglieder CHF 17.–
Eintritt: CHF 8.–; mit Abonnement
günstiger

| | | |
|----------|-------------|--|
| B | Zeit | Mittwoch, 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr |
| | Ort | Hallen- und Freibad Gelterkinden Lachmattstrasse 22, Gelterkinden |

Leitung Nicole Lüthi,
dipl. Physiotherapeutin

Kosten je Lektion

für Mitglieder CHF 10.–
für Nichtmitglieder CHF 12.–
Eintritt: CHF 5.–, mit Abonnement
günstiger

| | | |
|----------|-------------|---|
| C | Zeit | Freitag, 8.15 Uhr bis 9 Uhr |
| | Ort | Alterszentrum Weiherweg Rudolfstrasse 43, 4054 Basel |

Leitung Meegan Hostettler,
dipl. Gymnastikpädagogin

Kosten je Lektion

für Mitglieder CHF 17.–
für Nichtmitglieder CHF 19.–
inkl. Eintritt

| | | |
|----------|-------------|---|
| D | Zeit | Freitag, 9.10 Uhr bis 9.55 Uhr |
| | Ort | Alterszentrum Weiherweg Rudolfstrasse 43, 4054 Basel |

Leitung Meegan Hostettler,
dipl. Gymnastikpädagogin

Kosten je Lektion

für Mitglieder CHF 17.–
für Nichtmitglieder CHF 19.–
inkl. Eintritt

Kurse im Oberbaselbiet

| | | |
|----------|-------------|--|
| I | Zeit | Mittwoch, 19.30 Uhr bis 20.15 Uhr |
| | Ort | Hallen- und Freibad Gelterkinden Lachmattstrasse 22, Gelterkinden |

Leitung Nicole Lüthi,
dipl. Physiotherapeutin

Kosten je Lektion

für Mitglieder CHF 10.–
für Nichtmitglieder CHF 12.–
Eintritt: CHF 5.–; mit Abonnement
günstiger

Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz/Ergonomietraining

Die Rheumaliga bietet auch firmeninterne Rückenschulungskurse an, in denen rückengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz eingeübt wird. Dabei wird grosser Wert auf eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung gelegt. Unsere Physiotherapeuten/-innen erteilen Hinweise für rückengerechtes Arbeiten und für Entspannungsübungen.

Es ist erwiesen, dass Mitarbeitende, die ihre Arbeit ergonomisch verrichten und gelegentlich durch Bewegungs- und Entspannungsübungen unterbrechen, leistungsfähiger und motivierter sind und weniger krankheits- oder unfallbedingte Absenzen verursachen. Das Kursprogramm wird nach den individuellen Bedürfnissen der teilnehmenden Betriebe ausgerichtet.

Zeit/Ort Auf Anfrage

Leitung Salome Ritz Giamboni,
dipl. Physiotherapeutin

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Sportart aus Finnland und bedeutet sportliches Gehen mit Spezialstöcken. Arme und Schultern werden aktiv in die Bewegung mit eingebunden, was zu einer Kräftigung der Arme, der Schulter- und der Brustmuskulatur führt.

Nordic Walking ist ein optimales Gesundheitstraining, bei dem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination in einem ausgewogenen Verhältnis trainiert werden. Die Lektionen werden jeweils mit den beiden Elementen Entspannung und Wissensvermittlung ergänzt und sind speziell auf Personen mit rheumatischen Beschwerden ausgerichtet.

Daten Beginn: Frühjahr und Herbst,
10 Lektionen

Zeit/Ort Auf Anfrage

Leitung Meegan Hostettler,
Nordic-Walking-Instruktorin
Sara Schneider,
Nordic-Walking-Instruktorin

Kosten Auf Anfrage

Osteogym

Wer sich im Alltag sicher bewegen will, sollte regelmässig Gleichgewicht, Muskeln und Ausdauer trainieren. Osteogym ist ein Gymnastikprogramm gegen Osteoporose, das auf wissenschaftlichen Grundlagen basiert. Mittels gezielter Übungen wird die Leistungsfähigkeit gesteigert und die Beweglichkeit gefördert. Die Kursteilnehmenden lernen auf diese Weise, sich im Alltag sicherer zu bewegen und Stürzen vorzubeugen.

Die Kurse werden von erfahrenen Physiotherapeuten/-innen geleitet.

| | | |
|---------------|-------------------|--|
| A | Zeit | Dienstag, 17.15 Uhr bis 18 Uhr |
| | Ort | Eingliederungsstätte Liestal Schauenburgerstrasse 16, Liestal |
| | Leitung | Irène Stoll, dipl. Physiotherapeutin |
| B | Zeit | Donnerstag, 17 Uhr bis 17.45 Uhr |
| | Ort | Thiersteinerschulhaus Bärschwilerstrasse 13, Turnhalle: Eingang Ecke Liesbergerstrasse/ Dornacherstrasse, Basel |
| | Leitung | Salome Ritz Giamboni, dipl. Physiotherapeutin |
| Kosten | je Lektion | |
| | | für Mitglieder CHF 22.- für Nichtmitglieder CHF 24.- |



Kursangebot

Qigong

Wer an chronischen Schmerzen leidet, verliert die Lust, sich zu bewegen. So gehen Kraft und Beweglichkeit verloren, was letztlich zu Beeinträchtigungen im täglichen Leben führt. Ein gutes Mittel dagegen sind die harmonisch fließenden, weichen und runden Qigong-Bewegungen. Qigong ist eine chinesische Meditations- und Bewegungsform, mit der man Koordination, Kraft und Beweglichkeit übt. Damit können nicht nur Verspannungen gelöst werden, auch die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden angeregt.

Die Kurse sind speziell für Menschen mit rheumatischen Beschwerden konzipiert.

| | | |
|----------|-------------|---|
| A | Zeit | Montag, 9 Uhr bis 10 Uhr |
| | Ort | Tanzarena Kapellenweg 11, Gelterkinden |

| | | |
|----------|-------------|---|
| B | Zeit | Montag, 10 Uhr bis 11 Uhr |
| | Ort | Tanzarena Kapellenweg 11, Gelterkinden |

| | | |
|----------|-------------|---|
| C | Zeit | Montag, 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr |
| | Ort | Tanzstudio Movimento Neuweilerstrasse 5, Basel |

| | | |
|----------|-------------|---|
| D | Zeit | Mittwoch, 9 Uhr bis 10 Uhr |
| | Ort | Tanzstudio Movimento Neuweilerstrasse 5, Basel |

| | | |
|----------|-------------|--|
| E | Zeit | Mittwoch, 17 Uhr bis 18 Uhr |
| | Ort | Obere Fabrik AG Gerbergässlein 1, Sissach |

| | | |
|----------|-------------|--|
| F | Zeit | Mittwoch, 18 Uhr bis 19 Uhr |
| | Ort | Obere Fabrik AG Gerbergässlein 1, Sissach |

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Wei-Ya Zheng, Qigong-Lehrer |
| Kosten | je Lektion |
| | für Mitglieder CHF 22.- für Nichtmitglieder CHF 24.- |

Kurse im Oberbaselbiet

| | | |
|----------|-------------|---|
| D | Zeit | Montag, 9 Uhr bis 10 Uhr |
| | Ort | Tanzarena Kapellenweg 11, Gelterkinden |

| | | |
|----------|-------------|---|
| E | Zeit | Montag, 10 Uhr bis 11 Uhr |
| | Ort | Tanzarena Kapellenweg 11, Gelterkinden |

| | | |
|----------|-------------|--|
| F | Zeit | Mittwoch, 17 Uhr bis 18 Uhr |
| | Ort | Obere Fabrik AG Gerbergässlein 1, Sissach |

| | | |
|----------|-------------|--|
| G | Zeit | Mittwoch, 18 Uhr bis 19 Uhr |
| | Ort | Obere Fabrik AG Gerbergässlein 1, Sissach |

| | |
|----------------|---|
| Leitung | Wei-Ya Zheng, Qigong-Lehrer |
| Kosten | je Lektion |
| | für Mitglieder CHF 22.- für Nichtmitglieder CHF 24.- |

Rheumagymnastik

Mit abwechslungsreichen Übungen wird sowohl Ihre Beweglichkeit als auch eine allgemeine Kräftigung Ihres Körpers erzielt. Sie stabilisieren Ihre Muskulatur, halten Ihre Gelenke beweglich und trainieren Ihr Koordinationsvermögen. Sie üben, Ihren Körper besser wahrzunehmen, sich zu dehnen und zu entspannen.

Die Kurse werden von geschulten Gymnastikpädagogin/-innen durchgeführt.

Zeit Dienstag, 18.30 Uhr bis 19.15 Uhr
Ort Turnhalle KV-Basel
Aeschengraben 15, Basel

Leitung Karin Barbey,
dipl. Gymnastikpädagogin

Kosten je Lektion
für Mitglieder CHF 14.-
für Nichtmitglieder CHF 16.-



Kursleiter und Kursleiterinnen



1 Grit Laars
dipl. Physiotherapeutin

Active Backademy
Aquacura



2 Cornelia Pereira-Paolazzi
dipl. Gymnastikpädagogin mit
Zusatzausbildung für Rückenturnen

Active Backademy

3 Lisbeth Gugelmann
dipl. Physiotherapeutin

Aquacura
Aquawell



4 Karin Barbey
dipl. Gymnastikpädagogin

Aquawell
Rheumagymnastik

5 Sara Schneider
dipl. Gymnastikpädagogin
Nordic-Walking-Instruktorin

Nordic Walking



6 Lucy Waersegers-Glanzmann
dipl. Gymnastikpädagogin

Stellvertreterin

7 Wei-Ya Zheng
Qigong-Lehrer

Qigong



8 Irène Stoll
dipl. Physiotherapeutin

Aquacura
Power Aquawell
Osteogym

9 Meegan Hostettler
dipl. Gymnastikpädagogin
Nordic-Walking-Instruktorin

Aquawell
Power Aquawell
Nordic Walking



10 Salome Ritz Giamboni
dipl. Physiotherapeutin

Aquacura
Aquawell
Ausgleichsgymnastik
am Arbeitsplatz
Osteogym

11 Nicole Lüthi
dipl. Physiotherapeutin

Aquacura
Aquawell
Power Aquawell

o.B. Hely Rambelo
dipl. Physiotherapeutin

Aquacura

o.B. Denise Rimmer
dipl. Physiotherapeutin

Aquawell



Herzlichen Dank

Die Rheumaliga beider Basel setzt sich ein für eine verbesserte Lebensqualität von Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung.

Viele rheumatische Krankheitsbilder verlaufen nach wie vor chronisch und sind oft unheilbar. Rheumakranke Menschen brauchen deshalb weiterhin unsere Unterstützung und Ihre Solidarität.

Wir danken allen Personen, die unsere Arbeit durch Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate oder testamentarische Vergabungen unterstützen!

Impressum

Herausgeber: Rheumaliga beider Basel
Konzeption, Text, Gestaltung: Andreas Merz,
Natascha Stauffer

Fotos: Heiner H. Schmitt, Basel;
Porträtfotos der Kursleiter und Kursleiterinnen
wurden zur Verfügung gestellt.

Druck: Grempel AG, Basel
Auflage: 3500 Exemplare
59. Jahresbericht der RLBB

© 2009, Rheumaliga beider Basel

Gedruckt auf Recycstar, 100% Altpapier



Die Rheumaliga beider Basel bietet Ihnen

Kurse

Bleiben Sie fit und beweglich

Beratung

Rheuma verändert Ihr Leben, Beratung hilft

Alltagshilfen

Tägliche Verrichtungen leicht gemacht

Information

Kompetent für Rheuma

Rheumaliga beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Telefon 061 269 99 50
Fax 061 269 99 59
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs
Postkonto 40-20363-6



Rheumaliga beider Basel
60 Jahre – bewusst bewegt