



2022

JAHRESBERICHT





Geschäftsstelle

Claudia Steinmann, Leiterin Geschäftsstelle
Dornacherstrasse 14, 6003 Luzern
Telefon: 041 377 26 26
E-Mail: rheuma.luuw@bluewin.ch

Leitung Kurswesen

Jeannette Steiner, Leiterin Kurswesen
Telefon: 041 484 34 75
E-Mail: rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

VORSTAND UND MITARBEITENDE

RHEUMALIGA LUZERN UND UNTERWALDEN

Präsidentin:

Fuchs Michaela, Sursee

Vorstandsmitglieder:

Hofmann Lucie, Weggis

Dr. med. Hummler Stefan, Hünenberg

Hunziker Christine, Buchrain

Dr. med. Lehner Reinhard, Sarnen

Rissi Michèle, Greppen

Quästor:

Schumacher Adrian, Hasle

Revisionsstelle:

ACORUS Treuhand AG, Meggen

Knüsel André, registrierter Revisionsexperte

Leitender Revisor

Leitung Geschäftsstelle:

Steinmann Claudia

Leitung Kurswesen:

Steiner Jeannette

Unsere Kursleiterinnen Wasser- gymnastik/Aquawell, Aquajogging bringen Sie in Bewegung:

Alessandri Sabrina

Arnold Antonia

Bruppacher Christine

Bucher Heidi

Bucher Maya

Dellenbach Margot

Distel Olivia

Ettlin Maria

Felder Corina

Grüter Jana

Gurtner Keshini

Kehrli Pia

Kiener Daniela

Kretz Sonja

Langendorf Elisabeth

Liniger Marianne

Müller Cécile

Portmann Rita

Röösli Helene

Rohrer Jasmine

Schnyder Karin

Sigrist Annalise

Steiner Jeannette

Zedi Elisabeth

Dipl. Physiotherapeutinnen leiten Active Backademy/Rückengymnastik, Osteoporose-Gymnastik, Pilates

Bacher-Grundbacher Barbara

Berchtold Susann

Blättler Valérie

Reist-Meyer Claudia

van Winden Gerda

Easy Dance

Swiss Dance Tanzlehrerin TTVS-

Tanzsporttrainerin Aerobic Instruktörin SAFS

Hofstetter Karin

JAHRESBERICHT

PRÄSIDENTIN 2022



Im Juni 2022 wurde mir die Ehre zuteil, das Amt der Präsidentin der Rheumaliga Luzern und Unterwalden zu übernehmen. Ralph Melzer danke ich an dieser Stelle für seine wertvolle Unterstützung im Vorfeld und seinen leidenschaftlichen Einsatz als Präsident der letzten neun

Jahre. Zusammen mit mir in den Vorstand gewählt wurden auch Christine Hunziker, Reinhard Lehner und Adrian Schumacher. Leider verlässt uns an der nächsten Mitgliederversammlung mit Stefan Hummler ein weiteres langjähriges Mitglied des Vorstandes unserer Liga. Zusammen mit Lucie Hofmann und Michèle Risi geben wir alle unser Bestes, um der Rheumaliga Luzern und Unterwalden ein neues Gesicht zu verleihen.

Durch unser langjähriges Bestehen verfügen wir über eine solide Basis. Dank neuer, digitaler Technologien bieten sich uns ausreichend Möglichkeiten, um uns in der Bevölkerung nachhaltig zu verankern, um mittelfristig gesehen, auch immer mehr junge Menschen für die Anliegen unseres Vereines zu gewinnen. Unsere Dachgesellschaft, die Rheumaliga Schweiz, steht uns als starker Partner in allen Belangen beratend zur Seite. So ist der neu gestartete Hilfsmittelverkauf an unserer Geschäftsstelle eine der ersten neu gesetzten Massnahmen, welche wir ohne grossen Aufwand einführen konnten. Claudia Steinmann, unsere Leiterin der Geschäftsstelle, berät interessierte Personen, um in der grossen Auswahl an Hilfsmitteln das richtige Tool für jeden Bedarf zu finden.

Steigende Energiekosten in den Badeanstalten, ein zunehmender Personalmangel im Bereich der Kursleiter sind weitere Faktoren, welche uns zwingen, unsere Sichtweise im Bereich des Kurswesens anzupassen, vermehrt auch auf Trockenkurse zu setzen und die Grundstrukturen unseres grössten Standbeins generell zu überprüfen. Jeannette Steiner, unsere Leiterin des Kurswesens hat aktuell alle Hände voll zu tun, um unser Kursprogramm an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Allen Schwierigkeiten zum Trotz blicken wir nach vorne und arbeiten mit Hochdruck daran, für die rheumabetroffenen Menschen in unserer Region eine stabile Plattform zu bieten, um sie im Umgang mit ihrer Erkrankung fachgerecht zu unterstützen und ihnen etwas Erleichterung im Alltag zu schaffen.

Ich bedanke mich bei Claudia Steinmann für ihre wertvolle Mitarbeit und ihre Akzeptanz zu den bereits vollzogenen und noch kommenden Anpassungen im Zusammenhang mit der Geschäftsstelle, und bei Jeannette Steiner für ihren unermüdlichen Doppелеinsatz als Leiterin Kurswesen und Kursleiterin.

Ein grosses Dankeschön im Voraus allen Kursteilnehmern, Mitgliedern, Spendern und Sponsoren sowie den Kursleitenden, die der Rheumaliga Luzern und Unterwalden weiterhin die Treue halten und uns durch Ihre wertvollen Beiträge unsere Arbeit ermöglichen!

Herzlichst,
Michaela Fuchs

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'M. Fuchs'.

ALTER 60PLUS MARKTPLATZ

IN DER KORNSCHÜTTE LUZERN

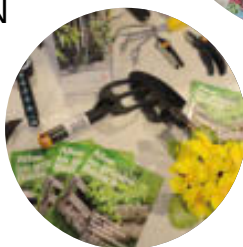
«Aufhören? – Unerhört» war das Motto des Marktplatzes vom Samstag 14. Mai 2022 in der Kornschütte in Luzern. Über 30 Institutionen vermitteln interessierten Besucherinnen und Besuchern an den Ständen einen Überblick an vielfältiger Freiwilligenarbeit.

Der Marktplatz 60plus versteht sich als Plattform für das Engagement der älteren Bevölkerung der Stadt Luzern. Er wird von Mitgliedern des Forums Luzern60plus in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Altersfragen der Stadt Luzern organisiert.

Im Plenum wurde mit Menschen gesprochen, die nicht daran denken, aufzuhören und sich Gehör verschaffen. Der Zürcher Medienunternehmer Roger Schawinski, der auch mit 70 Jahren nicht ans Aufhören denkt.

Sowie Heidi Witzig, die Historikerin die über die Ungehörigkeit der «Grossmütter-Revolution» spricht.

Auch die Rheumaliga Luzern und Unterwalden denkt noch lange nicht ans «Aufhören» und sicherte sich «Unerhört» schnell einen Standplatz in der Kornschütte, um ihre vielseitigen Dienstleistungen und Kursangebote zu präsentieren.



Die verschiedenen Hilfsmittel auszuprobieren begeistern viele Standbesucher immer wieder aufs Neue.

Menschen treffen, diskutieren, Neues erfahren, Fragen stellen. In diesem Fokus steht der jährliche Marktplatz.

Interessierte erhalten Informationen und Beratung durch kompetente Fachleute. Mit Humor, Witz und allerlei Zaubereien erfreuten zwei Clowns der Compagnia Due während der Veranstaltung und an den Beratungsständen das Publikum.



SCHMERZ VERSTEHEN UND BEHANDELN

AKTIONSWOCHE SEPTEMBER 2022 ZUM JAHRESTHEMA

Jedes Jahr fokussiert sich die Rheumaliga Schweiz mit den Mitgliederorganisationen auf ein Schwerpunktthema. Dieses Jahr drehte sich alles um den Schmerz. Alle kennen Schmerz - er ist unterschiedlich, mal stark, mal schwach, immer da oder kommt und geht. Doch wie funktioniert Schmerz? Welche Arten gibt es? Wie wird Schmerz behandelt? Diese und weitere Fragen beantworteten Fachleute am öffentlichen Gesundheitstag vom 14.09.2022 im LUKS. Es referierten Fachpersonen aus der Intensiv- und Schmerztherapie, sowie der «Traditionellen Chinesische Medizin» (TCM)

Dr. med. Severin Burki

Co-Chefarzt Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie, Spital Stans brachte den Betroffenen in seinem Referat die verschiedenen Facetten des Schmerzes näher.

Dr. med. Daniela Lang Rössle

Traditionelle Chinesische Medizin TCM, Praxis Lang, Cham zeigte in ihrem Referat die Möglichkeiten und Grenzen der Schmerzbehandlung in der Chinesischen Medizin.

Vor der Veranstaltung und in den Pausen standen Fachgesellschaften sowie Partnerorganisationen für Fragen an Informationsständen zur Verfügung. Methoden der Komplementärmedizin aus verschiedenen Bereichen standen den Interessierten und Betroffenen mit viel Wissenswertem bei der Schmerzlinderung zur Verfügung.

Bei der Blutegeltherapie handelt es sich um ein spezielles Ausleitungsverfahren. Die Ausleitungen basieren auf der Ausscheidung eingelagerter Schlacken und anderer Schadstoffe über den Blutkreislauf. Die Blutegeltherapie eignet sich bei Wirbelsäulenerkrankungen, Erkrankungen der Weichteilgewebe, Muskeln und Sehnen, rheumatische Erkrankungen wie Arthritis und Arthrose, Tennisellenbogen oder Muskelverhärtungen.

Tapes in verschiedenen Farben und Formen, teilweise kunstvoll zugeschnitten, kleben auf Oberschenkeln, ziehen sich über Schultern, umrahmen Knie und geben Fussgelenken Halt. Einige nutzen sie bei Muskelverletzungen und Verspannungen, andere stützen damit Gelenke.





Das Wachs/Paraffinbad ist einsetzbar bei Arthrose und Arthritis in den Händen, Gelenksteifigkeit und Muskelbeschwerden. Das Bad

- erhöht die Blutzirkulation
- erwärmt tiefliegende Gewebeschichten
- fördert die Beweglichkeit

Ein wohltuendes Rapsbad kann eingesetzt werden zur

- sanften Kräftigung der Finger
- Mikromassage der Hände
- Aktivierung der Sensibilität
- Verhinderung von Schwellungen
- Schmerzlinderung



Das Linsenbad lindert Schmerzen bei Arthrose/Arthritis in den Fingern und hilft bei Gelenksteifigkeit. Das Bad

- stimuliert die Haut
- fördert die Durchblutung
- fördert die Beweglichkeit (warme Linsen)
- lindert Schwellungen und Entzündungen (kalte Linsen)



Beim Schröpfen wird durch Glaskugeln ein regional begrenztes Vakuum auf der Körperoberfläche erzeugt. Diese Behandlungsmethode ist und war in vielen Kulturen bekannt. Der dadurch entstehende Saugreiz regt die lokale Durchblutung an, aktiviert die Stoffwechselleistung der Zellen und entspannt die Muskulatur. Energieblockaden oder krank machende Faktoren werden somit bewegt und ausgeleitet.

Die Rheumaliga Luzern und Unterwalden stand ebenfalls im Fokus mit ihrem breiten Angebot an Informationsbroschüren über die verschiedenen rheumatischen Krankheitsbilder und berät die Betroffenen zu ihrem persönlichen Krankheitsbild.

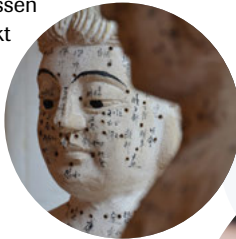




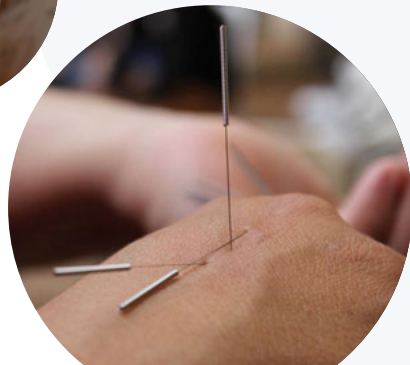
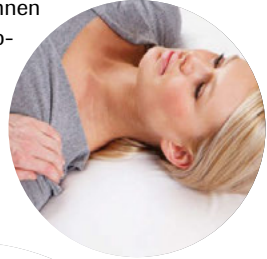
Kräuter und Öle – heilsames aus der Natur! Lavendel,

Pfefferminz, Eukalyptus – riechen nicht nur angenehm – ätherische Öle und Aromen können bei verschiedenen Krankheiten und Beschwerden helfen. Die Öle werden dem Körper in Form von Bädern, Massagen oder Einreibung zugeführt. Sie gelangen über die Haut ins Körperinnere und entfalten dort ihre Wirkung. Nach einer genauen Diagnose werden die Kräuter für jeden einzelnen Patienten individuell zusammengestellt und lassen sich ausgezeichnet mit schulmedizinischen Methoden kombinieren.

Bei der Akupunktur werden feinste Nadeln in genau definierte Akupunkturpunkte gestochen. Bei diesen Punkten handelt es sich um ganz spezifische Stellen auf den Meridianen, über die sich der Fluss des Qi und somit die Funktion sämtlicher Organe beeinflussen lässt. Je nach Nadelführung wirkt die Akupunktur kräftigend, ausleitend, schmerzlindernd oder beruhigend.



Shiatsu ist eine in Japan entstandene Massageform, welche auf der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht. Der mit Daumen, Händen, Ellbogen und Knien ausgeübte Druck wirkt auf die Meridiane und Akupunkturpunkte. Bei Bedarf können weitere Techniken wie Rotation der Gelenke und Dehnungen angewendet werden.



«SICHER AUF DEN BEINEN»

sicher stehen
sichergehen.ch

STURZPRÄVENTION

Jedes Jahr verunglücken in der Schweiz über 70 000 ältere Personen bei Freizeitaktivitäten oder zuhause. Die Konsequenzen eines Sturzes können gravierend sein. Mit etwas Glück dämpfen Teppich oder Novilonbelag den Aufprall. Doch auch das nützt wenig, wenn die Knochen älter und durch Osteoporose brüchig geworden sind.

Der Kanton Luzern, bzw. die Dienststelle Gesundheit und Sport, Michelle Marty, lancierten im September ein gemeinsames Projekt mit der Rheumaliga im Rahmen der Sturzprävention. Der Anlass fand in Ebikon und Schenkon statt und konnte kostenlos und ohne Voranmeldung besucht werden. Die Anlässe wurden mit einem Inputreferat von Barbara Zindel, Rheumaliga Schweiz, eröffnet.

Im Anschluss an das Referat und während der Pausen wurden verschiedene Workshops angeboten bei denen die Interessierten die verschiedenen Angebote im Bereich Sturzprävention und Bewegung kennenlernen konnten. In den Workshops wurde aufgezeigt, dass sich das Sturzrisiko vermindern lässt. Die Formel lautet: **gesund bewegen, clever wohnen, ausgewogen ernähren**

Testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko unter:
www.rheumaliga.ch/Osteoporoserisiko



Haben Sie Fragen? Unsere Ansprechpartnerinnen zur Sturzprävention geben Ihnen gerne Auskunft: Rheumaliga Schweiz, Tel. 044 487 40 00, sturz@rheumaliga.ch



HILFSMITTEL

GELENKE SCHONEN, GELENKE SCHÜTZEN

Die cleveren Hilfsmittel tragen dazu bei, beeinträchtigte Gelenke zu schonen, gesunde Gelenke zu schützen und trotz Einschränkungen selbständig zu bleiben. Fachpersonen aus der Ergotherapie, Physiotherapie und Pflege sowie Rheumabe-

troffene entwickeln das Sortiment laufend weiter. Bei der Auswahl der Produkte stehen Kriterien und Ergonomie, Anwendernutzen, sowie Qualität und Lebensdauer im Vordergrund.

WIR BERATEN SIE JEWEILS KOSTENLOS AM MITTWOCH

in der Geschäftsstelle von **10.00 bis 11.00 Uhr** an der Dornacherstrasse 14, Luzern und wählen mit Ihnen das passende Hilfsmittel aus. Das ausgewählte Produkt können Sie gleich vor Ort ausprobieren und zugleich den richtigen Umgang damit erlernen.



REVISIONSBERICHT 2022



Bericht der Revisionsstelle zur
Eingeschränkten Revision
an die Generalversammlung des Vereins
Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang) der **Rheumaliga Luzern und Unterwalden** des am 31. Dezember 2022 abgeschlossenen Geschäftsjahres geprüft. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht der Revisionsstelle.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER, den gesetzlichen Vorschriften und den Statuten ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision 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 bei der geprüften Einheit 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 in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER vermittelt und nicht dem schweizerischen Gesetz und den Statuten entspricht.

Meggen, 30. März 2023

ACORUS-TREUHAND AG

André Knüsel
registrierter Revisionsexperte
dipl. Wirtschaftsprüfer

Beilage:

- Jahresrechnung

JAHRESRECHNUNG

BETRIEBSRECHNUNG

BETRIEBSRECHNUNG	2022	2021
ERTRAG	493'639.95	513'364.97
Spenden und Legate	24'661.40	27'623.50
Mitgliederbeiträge	7'440.00	8'050.00
Spenden	5'964.00	4'920.00
Anteil Schweiz. Rheumaspende	3'012.00	6'567.00
Übriger Ertrag	245.40	86.50
Zweckgebundener Beitrag der Stiftung Von Moos	8'000.00	8'000.00
Beiträge der öffentlichen Hand	54'169.00	110'196.07
Beiträge Invalidenversicherung (BSV)	54'169.00	39'795.07
Beitrag BAG Rheumagesetz	0.00	15'513.00
Härtefallentschädigung Kanton	0.00	54'888.00
Ertrag aus erbrachten Leistungen	414'809.55	375'545.40
Dienstleistungsertrag 7)	414'809.55	375'545.40
DIREKTER PROJEKTAUFWAND	-431'558.59	-286'628.60
Personalaufwand	-258'522.97	-194'180.95
Miet- und Nebenkosten	-166'779.64	-86'665.38
Sachaufwand	-2'057.03	-1'052.62
Direkte Werbung und Inserate	-2'971.95	-3'068.05
Zweckgebundener Sachaufwand	-1'227.00	-1'661.60
ADMINISTRATIVER AUFWAND	-112'953.43	-111'277.76
Personalaufwand	-66'708.23	-70'682.19
Miet- und Nebenkosten	-13'740.96	-13'666.07
Sachaufwand	-26'173.69	-23'078.90
Öffentlichkeitsarbeit/Sammlungsaufwand	-6'330.55	-3'850.60
ZWISCHENERGEBNIS 1	-50'872.07	115'458.61
Finanzergebnis	-17'084.56	6'658.02
Finanzaufwand	-1'870.39	-282.95
Finanzertrag	914.95	714.10
Kurserfolg	-16'129.12	6'226.87
ZWISCHENERGEBNIS 2	-67'956.63	122'116.63
Fondsergebnis	-6'773.00	-6'338.40
Zuweisung extern	-8'000.00	-8'000.00
Verwendung extern	1'227.00	1'661.60
JAHRESERGEBNIS	-74'729.63	115'778.23

BILANZ

BILANZ		31.12.2022	31.12.2021
AKTIVEN		850'632.45	906'932.78
Umlaufvermögen		850'631.45	906'931.78
Flüssige Mittel	1)	741'104.72	785'765.56
Wertschriften	2)	93'177.88	109'307.00
Forderungen	3)	11'986.85	3'942.22
Aktive Rechnungsabgrenzungen	4)	4'362.00	7'917.00
Anlagevermögen		1.00	1.00
Sachanlagen	5)	1.00	1.00
PASSIVEN		850'632.45	906'932.78
Kurzfristiges Fremdkapital		71'965.65	60'309.35
Verbindlichkeiten	6)	47'292.85	35'809.35
Passive Rechnungsabgrenzungen		24'672.80	24'500.00
Fondskapital zweckgebunden		270'341.50	263'568.50
Zweckgebundener Sachaufwand		-1'227.00	-1'661.60
Organisationskapital per 1.1.		583'054.93	467'276.70
Jahresergebnis		-74'729.63	115'778.23
Organisationskapital per 31.12.		508'325.30	583'054.93

RECHNUNG ÜBER DIE VERÄNDERUNG DES KAPITALS 2022

	Stand 01.01.22	Erträge intern*	Erträge extern*	Interne Transfers	Verwendung extern [§]	Stand 31.12.22
Mittel aus Eigenfinanzierung	583'054.93	0.00	0.00	-74'729.63	0.00	508'325.30
Erarbeitetes freies Kapital	583'054.93	0.00	0.00	-74'729.63	0.00	508'325.30
Jahresergebnis				-74'729.63		
Mittel aus Fondskapital	283'568.50	0.00	8'000.00	0.00	-1'227.00	270'341.50
Unterstützungsfonds	283'568.50	0.00	8'000.00	0.00	-1'227.00	270'341.50

RECHNUNG ÜBER DIE VERÄNDERUNG DES KAPITALS 2021

	Stand 01.01.21	Erträge intern*	Erträge extern*	Interne Transfers	Verwendung extern [§]	Stand 31.12.21
Mittel aus Eigenfinanzierung	467'276.70	0.00	0.00	115'778.23	0.00	583'054.93
Erarbeitetes freies Kapital	467'276.70	0.00	0.00	115'778.23	0.00	583'054.93
Jahresergebnis				115'778.23		
Mittel aus Fondskapital	257'230.10	0.00	8'000.00	0.00	-1'661.60	263'568.50
Unterstützungsfonds	257'230.10	0.00	8'000.00	0.00	-1'661.60	263'568.50

* Einlage aus Eigenleistung, * Beitrag der Stiftung Von Moos/BSV, § Beiträge an Unterstützungsbedürftige

ERLÄUTERUNGEN

ERLÄUTERUNGEN ZUR BILANZ		31.12.2022	31.12.2021
AKTIVEN			
1) Flüssige Mittel		741'104.72	785'765.56
Kassen		303.50	540.25
Postcheck		186'391.66	231'177.27
Anlage-, Spar- und Depositenkonti		554'409.56	554'048.04
2) Wertschriften		93'177.88	109'307.00
Wertschriften		93'177.88	109'307.00
3) Forderungen		11'986.85	3'942.22
Forderungen ggü. Sozialversicherungen und VST		9'282.28	1'237.65
Mietzinskaution		2'704.57	2'704.57
4) Aktive Rechnungsabgrenzungen		4'362.00	7'917.00
Vorauszahlungen		1'350.00	1'350.00
Ausstehende Erträge		3'012.00	6'567.00
5) Anlagevermögen		1.00	1.00
Mobiliar		1.00	1.00
6) Verbindlichkeiten		47'292.85	35'809.35
Kreditoren		47'073.25	34'447.85
Verbindlichkeiten ggü. Sozialversicherungen		219.60	1'361.50
ERLÄUTERUNGEN ZUR BETRIEBSRECHNUNG		2022	2021
ERTRAG			
7) Dienstleistungsertrag netto		414'809.55	375'545.40
Nasskurse		363'776.00	275'177.00
Trockenkurse		77'041.80	112'536.90
MwSt.		-26'008.25	-12'168.50

Direkter Projektaufwand/Administrativer Aufwand

Die Ermittlung des administrativen Aufwandes entspricht den Vorgaben gemäss SWISS GAAP FER 21 und der «ZEWO-Methode Aufwand berechnen für Projekte oder Dienstleistungen, Mittelbeschaffung und Administration».

Ereignisse nach dem Bilanzstichtag

Dem Verein sind keine Ereignisse nach dem Bilanzstichtag bekannt, welche die Jahresrechnung beeinflussen könnten.

COVID-19

Die Rheumaliga Luzern und Unterwalden war auch im Geschäftsjahr 2022 von COVID-19 betroffen. Aufgrund der aufgelegten Lockerungen konnte der Kursbetrieb anfangs 2022 wieder aufgenommen werden, jedoch mit Einschränkungen aufgrund der 2G-Plus-Regelung.

EINZELBEITRÄGE UND SPENDEN

GÖNNER, SPENDERINNEN UND SPENDER

Die Rheumaliga Luzern und Unterwalden dankt allen Gönnern, Spenderinnen und Spendern ganz herzlich für die grosszügige Unterstützung.

Unser Dank gilt auch allen Stiftungen, Firmen, Vereine und der öffentlichen Hand für die grossartige Unterstützung.

Schweizerische Rheumaspende

Die Rheumaliga Schweiz meldet, dass ihr anlässlich ihrer Sammelaktion 2022 eine grössere Anzahl Spenden aus dem Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden für die Rheumaliga Luzern und Unterwalden zugegangen sind.

Aus Datenschutzgründen verzichten wir auf die namentliche Nennung der Spenderinnen und Spender.

Sie möchten uns unterstützen?

Seit über 50 Jahren ist es unser Ziel, die Gesundheit von Menschen mit Rheuma bzw. muskuloskelettalen Erkrankungen zu verbessern, diesen vorzubeugen sowie ihre Folgen zu mildern. Mit einer Mitgliedschaft unterstützen Sie unsere Veranstaltungen, gratis Broschüren und Beratungstätigkeiten. Gleichzeitig stärken Sie den Verein und helfen mit, dass wir unsere Arbeit auch in den kommenden Jahren tätigen können.

Mitgliederbeiträge und Spenden bilden ein wichtiges Fundament für unsere Arbeit. Spenden und Gönnerbeiträge sind für die Sicherung der finanziellen Zukunft der Rheumaliga Luzern und Unterwalden wichtig. Viele Dienst-

leistungsangebote können wir nur dank der direkten Unterstützung von Spenden- und Gönnerbeiträgen zu einem moderaten Preis oder gar kostenlos anbieten.

Wir freuen uns über Ihre Mitgliedschaft

Sämtliche Mitglieder erhalten viermal pro Jahr die Rheuma-Zeitschrift «forumR». Dieses Abonnement ist im Mitgliederbeitrag eingeschlossen. Zudem profitieren unsere Mitglieder von vergünstigten Kursgebühren. Für Ihre finanzielle Unterstützung zugunsten Rheumabetroffener bedanken wir uns herzlich.

Kosten Mitgliedschaft

Einzel: CHF 25.00

Kollektiv: CHF 50.00

Gönner: CHF 100.00



Statt bei Todesfällen Blumen zu spenden, bitten wir Sie, der Rheumaliga Luzern und Unterwalden zu gedenken.

Postkonto: CH64 0900 0000 6002 22 77 2

Herzlichen Dank für Ihre Spende.

DIREKTE SPENDEN

RHEUMALIGA LUZERN UND UNTERWALDEN



Bei jeder DIREKTEN Spende ab CHF 100.00 an die Rheumaliga Luzern und Unterwalden schenken wir Ihnen den beliebten Flaschenöffner «Pet Boy» für alle Pet-Flaschen für zu Hause und unterwegs.

Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

Jetzt direkt per TWINT spenden oder den Einzahlungsschein auf der nächsten Seite für die Einzahlung per E-Banking, Mobile Banking App oder Post verwenden.



GUTE GRÜNDE, DIE
RHEUMALIGA LUZERN UND
UNTERWALDEN
DIREKT ZU UNTERSTÜTZEN!
JEDE SPENDE HILFT!

Postkonto 60-22277-2
IBAN: CH64 0900 0000 6002 2277 2





Überweisen Sie Ihre Spende per E-Banking, Mobile Banking App oder per Post.

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH15 3000 0001 6002 2277 2
Rheumaliga Luzern & Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Referenz
00 00000 00000 00000 00005 55555

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag
CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag
CHF

Konto / Zahlbar an
CH15 3000 0001 6002 2277 2
Rheumaliga Luzern & Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern

Referenz
00 00000 00000 00000 00005 55555

Zahlbar durch (Name/Adresse)

LEBEN MIT SCHMERZ

FIBROMYALGIE UND ANDERE SCHMERZERKRANKUNGEN

Wie lebt man mit einer Schmerzerkrankung?

Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültige Antwort, jedoch hilfreiche Erkenntnisse aus verschiedenen Schmerztherapien. Da eine Schmerzerkrankung alle möglichen Lebensbereiche betreffen kann, wird das Thema an der diesjährigen Aktionswoche aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet und zeigt individuelle Tools für einen

besseren Umgang damit. Die Teilnehmenden lernen, welche Arten von Schmerzerkrankungen es gibt und welche Faktoren, wie beispielsweise Stress, diese negativ begünstigen können. Sie erhalten wichtige Ratschläge betreffend Behandlungsmöglichkeiten und das breite Feld der Komplementärmedizin bietet.

DIE RHEUMALIGA LUZERN UND UNTERWALDEN ORGANISIERT FÜR ALLE BETROFFENEN UND INTERESSIERTEN EINEN GESUNDHEITSTAG

DONNERSTAG,
14. 09. 2023

HOTEL
WALDSTÄTTERHOF,
LUZERN

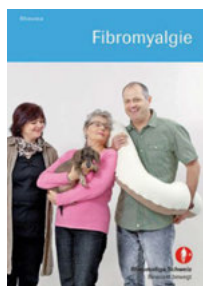
Fachpersonen referieren über:

- Grundlagen der Schmerzerkrankung und -entstehung
- Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten
- Stress und Schmerz
- Selbstmanagement und Verhaltensänderungen
- Hilfsmittel

Öffentlicher Gesundheitstag – Eintritt frei

Wir freuen uns auf Sie!

Reservieren Sie sich bereits schon
dieses Datum in Ihrer Agenda.
Stecken Sie den Kopf nicht in
den Sand – sondern bieten Sie dem
Schmerz die Stirn!



Das Fibromyalgie Syndrom (FMS) gibt Rätsel auf: Die Betroffenen leiden an chronischen, diffusen Muskelschmerzen und vielerlei weiteren Beschwerden. Diese Broschüre klärt auf über die schwer fassbare Krankheit.

NEUE KURSANGEBOTE

Aquawell RELAX

Sanfter Ausklang des Tages

Eine sanfte Wassergymnastik zu meditativer Musik. Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit, der Körperwahrnehmung und der Entspannungsfähigkeit. Elemente aus Yoga und Qigong, sowie sanfte Faszientechniken und Dehnungen runden die entspannte Lektion im warmen Wasser ab und schenken ihnen einen friedlichen Ausklang des Tages.

Di. 20.15 – 21.00 Uhr Stiftung Rütimattli, Stans

Di. 18.30 – 19.15 Uhr Heilpädagogische Schule, Stans



Aquawell XXL

Rundum - Bewusst bewegt

Unser neues Wassergymnastik-Angebot für Menschen mit (starkem) Übergewicht. Durch einen sanften Einstieg zu mehr Bewegung im Alltag ermöglicht die «Rundum bewusst bewegte» Wassertherapieform es, seinen eigenen Körper besser kennenzulernen. Die Bewegungsform im Wasser hat sich bei Bandscheibenvorfällen, Rheuma, Hüft- und Kniebeschwerden bewährt. Der Wasserwiderstand sorgt für einen hohen Energieverbrauch, während die Bewegungen durch den Auftrieb gelenkschonend sind.

Di. 18.15 – 19.00 Uhr LUKS, Luzern

Di. 20.30 – 21.15 Uhr Stiftung Rodtegg, Luzern



Beckenboden-Rückentraining

Für eine stabile Mitte

Haben Sie eine Beckenbodenschwäche, leiden an Inkontinenzen oder Organensenkungen? Oder möchten Sie einfach präventiv etwas tun, um Ihren Beckenboden und Rücken zu stärken? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Beckenboden und Rücken wahrnehmen und gezielt ansteuern können und wie Sie spannen aber ebenso entspannen können. Sie lernen wie Sie bei Alltagsaktivitäten Ihren Beckenboden sowie den Rücken schonen können. Der Kurs beinhaltet Übungen für Beckenboden und Rücken, Zwerchfell, wie auch für die Rumpfmuskulatur und verhilft Ihnen so zu einer stabilen Mitte.

Di. 16.00 – 17.00 Uhr therapiePlus, Sempach Station Sempacherstr. 3



Weitere Kurse an neuen Standorten

Osteoporosegymnastik

Dienstag 13.30 – 14.30 Uhr

therapiePlus, Sempacherstr. 3, Sempach Station

Rückengymnastik/Activebackademy

Dienstag 14.45 – 15.45 Uhr

therapiePlus, Sempacherstr. 3, Sempach Station

Osteoporosegymnastik

Mittwoch 13.30 – 14.30 Uhr

RAUM, Münsterstr. 1, Sursee

Rückengymnastik/Activebackademy

Mittwoch 14.30 – 15.30 Uhr

RAUM, Münsterstr. 1, Sursee

KANTON LUZERN

KURSÜBERSICHT

- Kursangebot semesterweise
- Lektionen à 45 / 60 Min.
- Gratis Schnupperlektion
- Eintritt jederzeit möglich

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14, 6003 Luzern
Telefon 041 484 34 75 (Kurse)
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

Easy Dance	E-Brücke	Mo	10.15	Anfänger
		Mi	15.45	Anfänger
		Mi	17.00	Fortgeschrittene
Osteogym	E-Brücke, Viscosi	Mo	13.15 15.15	2 Kurse
	Sempach-Station, Sempacherstr. 3	Di	13.30	
	Ebikon, Pfarreiheim	Mi	09.00 11.00	2 Kurse
	Sursee, Münsterstr.1	Mi	14.30	
	Luzern, Maihof	Do	16.00 - 18.15	
Pilates	Ebikon, Pfarreiheim	Fr	10.15	
		Di	19.00	
Rückengym	Sempach-Station, Sempacherstr. 3	Di	14.45	
	Ebikon, Pfarreiheim	Di	18.00	
	Hochdorf, Fit&Dance4you	Mi	08.30 - 10.30	2 Kurse
	Sursee, Münsterstr.1	Mi	13.30	
	Schüpfheim, Move	Fr	09.10	
Beckenboden- Rückentraining	Sempach-Station, Sempacherstr. 3	Di	16.00	

WASSERGYM/AQUAWELL

Luzern	LUKS, Luzern	Di	18:30 - 18:15	
		Di	18.15	XXL-Rundum
		Fr	17:30 - 19.45	3 Kurse
		Sa	10.00 11.30	2 Kurse
	Stiftung Rodtegg, Luzern	Di	18.15 - 20.30	fortlaufend
		Di	20.30	XXL-Rundum
		Do	12.15 - 13.45	2 Kurse
Ebikon	Schmiedhof, Ebikon	Di	12.00 - 13.30	2 Kurse
		Mi	13.15 - 17.00	5 Kurse
Horw	Brändi, Horw	Mi	20.00	
		Mi	17.00 - 20.00	4 Aquajogging
Nottwil	Paraplegikerzentrum SPZ	Mo	19.15 - 20.45	2 Kurse
		Mi	12.00 - 13.30	2 Kurse
Schachen	Schul- und Wohnzentrum	Mi	19.00 - 20.30	2 Kurse
		Do	17.30 - 19.45	3 Kurse
Rathausen	SSBL Rathausen	Di	11.45 - 13.15	2 Kurse
		Mi	11.45 - 13.15	2 Kurse
		Do	11.45 - 13.15	2 Kurse
Wolhusen	LUKS Kantonales Spital	Di	18.15 21.15	4 Kurse



KANTON OBWALDEN UND NIDWALDEN

KURSÜBERSICHT

- Kursangebot semesterweise
- Lektionen à 45 / 60 Min.
- Gratis Schnupperlektion
- Eintritt jederzeit möglich

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14, 6003 Luzern
Telefon 041 484 34 75 (Kurse)
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch

KANTON OBWALDEN

Wassergym/ Aquawell	Kerns, Aquacenter Obwalden	Do	09.15 – 10.45	3 Kurse
		Fr	12.00 – 13.30	2 Kurse
	Sachseln, Stiftung Rütimattli	Mo	20.00 – 21.00	2 Kurse
		Di	17.30 – 20.15	4 Kurse
		Do	12.00 – 13.20	2 Kurse
Aquawell Relax	Sachseln, Stiftung Rütimattli	Di	20.15 – 21.00	1 Kurse

KANTON NIDWALDEN

Rückengym/ Balancegym	Stans, Paracelsusweg 3	Mo	08.30 – 10.45	2 Kurse
Wassergym/ Aquawell	Oberdorf, Schwimmbad Schulhaus	Mi	15.30 – 20.15	6 Kurse
	Stans, Heilpäd. Schule	Do	17.00 – 18.30	2 Kurse
Aquawell Relax	Stans, Heilpäd. Schule	Do	18.30 – 19.15	1 Kurse

**Die Rheumaliga Luzern und Unterwalden
trägt das ZEWO-Gütesiegel.**

Ihre Spende stets in guten Händen.

Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen
Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.



Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14, 6003 Luzern

Geschäftsstelle: 041 377 26 26
Kurswesen: 041 484 34 75

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Bewusst bewegt

