

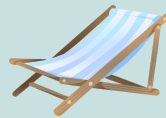
VERANSTALTUNGEN JULI - DEZEMBER 2026



**RheumaLiga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt



JULI



SOMMERPAUSE

AUGUST

**Dienstag
04.08.2026**

17:00 - 18:00 Uhr

Aktiv Rheuma-Treff
für Rheuma- und Schmerz Betroffene

Bad Ragaz

SEPTEMBER

Dienstag 01.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz Betroffene	Bad Ragaz
Dienstag 15.09.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Referat «Durch Handreflexmassage zu mehr Wohlbefinden - wie geht das?» inkl. praktischer Anleitungen zur Selbstanwendung	St.Gallen
Donnerstag 17.09.2026	ab 17:00 Uhr Vortrag 18:00 Uhr	Gesundheitsanlass Osteoporose - Wissen, das stärkt Infostand, Osteoporose-Risikocheck, Fachvortrag	Chur Restaurant B-12 Brandisstr. 12
Mittwoch 23.09.2026	17:00 - 19:00 Uhr	Referat «Entzündungshemmende Ernährung welche Lebensmittel können Entzündungen positiv beeinflussen oder sogar Entzündungen vorbeugen?» Referentin: Marisa Brüllmann, Heilpraktikerin und Drogistin	St.Gallen
Dienstag 29.09.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Referat «Was kann ich selber tun, um Rheumabeschwerden zu lindern?» Mit dem 5-Säulenplan der Selbsthilfe Rheumabeschwerden lindern, den Alltag leichter machen und die Lebensqualität verbessern	St.Gallen
Dienstag 29.09.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Referat «Warum eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag ausfüllen? Welches Formular ist das Richtige?» Abgabe von Vorlagen	Bad Ragaz

OKTOBER

Montag 05.10.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Referat «Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden», mit gezieltem Einsatz von Kräutern und Gewürzen der Gesundheit etwas Gutes tun. Diese Veranstaltung ist in Kooperation mit der Gemeinde Vaduz. Anmeldung: Eleonora Nägele, Seniorenbeauftragte der Gemeinde Vaduz: Tel. +423 238 29 55 E-Mail: eleonora.naegele@vaduz.li	Vadozner Huus Städtle 14, Vaduz
Dienstag 06.10.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Referat «Trotz Rheuma in Bewegung bleiben - Bewegung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität» mit praktischen Tipps für den Alltag	St.Gallen
Dienstag 06.10.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz Betroffene	Bad Ragaz
Dienstag 13.10.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Referat «Wie kann ich trotz Stress gesund bleiben?» Was bewirkt das «unter Druck sein» im Körper und in der Psyche? inkl. alltagstauglicher Übungen zur Stressreduktion und dadurch zur Steigerung der Lebensqualität	St.Gallen
Dienstag 20.10.2026	ab 17:00 Uhr Vortrag 18:00 Uhr	Gesundheitsanlass Osteoporose - Wissen, das stärkt Infostand, Osteoporose-Risikochek, Fachvortrag	St.Gallen HOCH Health Ostschweiz, Zentr. Hörsaal, Haus 21
Montag 26.10.2026	18:30 - 19:30 Uhr	Fachvortrag zum Thema Osteoporose - Wissen, das stärkt in Kooperation mit dem Spital Davos Referentin: Dr. med. Susanne Kägi, Oberärztin mbF Rheumatologie Kantonsspital Graubünden im Anschluss Kurzreferat: Vorstellung der Rheumaliga	Spital Davos U3, Raum 314/15

Dienstag 27.10.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Referat: «Pflanzliche Helfer gegen Rheumabeschwerden» mit gezieltem Einsatz von Kräutern und Gewürzen der Gesundheit etwas Gutes tun.	St.Gallen
Dienstag 27.10.2026	14:00 - 17:00 Uhr	Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga	Bad Ragaz

NOVEMBER

Dienstag 03.11.2026	17:00 - 18:00 Uhr	Aktiv Rheuma-Treff für Rheuma- und Schmerz Betroffene	Bad Ragaz
Mittwoch 4.11.2026	17:00 - 19:00 Uhr	Stürze vermeiden - Sturzprävention Fachvortrag: Ida Janigg, Ergotherapeutin Kurzreferat: Kathrin Mani, Leiterin Beratungsstelle Bad Ragaz (Vorstellung der Rheumaliga) - Anschliessend kleiner Apéro Es ist keine Anmeldung erforderlich. Eintritt frei.	Spital Thuisis
Dienstag 10.11.2026	10:00 - 12:00 Uhr	«Bewegliche, kräftige, entspannte Hände trotz Rheuma» Workshop mit Physiotherapeutin inkl. alltagstauglichen Übungen Referentin: Jenny Eisenring, dipl. Physiotherapeutin	St.Gallen
Dienstag 17.11.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Referat: «Gelenke schützen im Alltag - worauf soll ich achten und welche Faktoren kann ich positiv beeinflussen?» inkl. alltagstauglichen Übungen	St.Gallen
Dienstag 24.11.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Ausstellung der Hilfsmittel der Rheumaliga	St.Gallen

DEZEMBER

Dienstag
01.12.2026

17:00 - 18:00 Uhr

Aktiv Rheuma-Treff
für Rheuma- und Schmerz Betroffene

Bad Ragaz

Unsere Referentinnen der Rheumaliga:

Bad Ragaz

Kathrin Mani, Leiterin der Beratungsstelle Bad Ragaz

St.Gallen

Silvia Tobler, Leiterin der Beratungsstelle St.Gallen

Anmeldung/Kosten:

Zu den Veranstaltungen/Referaten ist eine Anmeldung bei der jeweiligen Beratungsstelle notwendig.

Es wird ein Unkostenbeitrag verrechnet.

Für die Osteoporose Veranstaltungen ist keine Anmeldung notwendig - Eintritt frei

Wir freuen uns auf viele interessierte Teilnehmer:innen an unseren Anlässen.

Alle Veranstaltungen sind für Mitglieder und Nichtmitglieder offen.

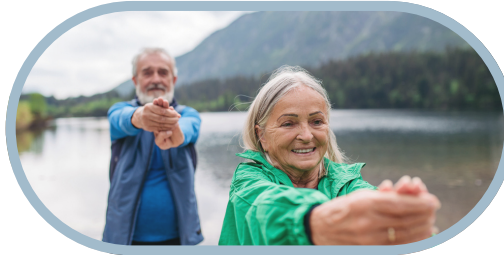
Anmeldung und Auskunft Bad Ragaz:

Beratungsstelle für Bad Ragaz und Umgebung
Kanton Graubünden und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 511 50 03
E-Mail: beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Anmeldung und Auskunft St. Gallen:

Beratungsstelle für St. Gallen und Umgebung
sowie die Kantone Appenzell AI/AR
Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen
Tel. 071 223 15 13
E-Mail: beratung.sg@rheumaliga.ch

Nationale Sensibilisierungskampagne zu Osteoporose



Osteoporose ist eine schleichende Erkrankung - lange unbemerkt, mit oft einschneidenden Folgen. Die Knochen verlieren an Dichte, werden porös und brechen im schlimmsten Fall schon bei geringer Belastung.

Die Rheumaliga möchte sensibilisieren, aufklären und stärken. Denn wer seine Risikofaktoren kennt, kann aktiv vorbeugen. Bewegung, eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Calcium und Vitamin D sowie gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining spielen dabei eine zentrale Rolle - sie fördern den Knochenstoffwechsel und helfen, das Risiko von Knochenbrüchen zu senken.

In den Jahren 2026 und 2027 wird mit diversen Veranstaltungen und Kampagnen auf die Krankheit aufmerksam gemacht.

Informieren Sie sich über Osteoporose, unsere informativen Veranstaltungen und Bewegungskurse auch auf unserer Homepage:

