



# Rapport annuel 2019



**Ligue bernoise et haut-valaisanne  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité

## Ensemble nous sommes plus forts



Chers membres

L'année 2019 a à nouveau été une période très intense pour nous. Nous avons investi beaucoup de temps pour mener à bien la fusion avec la Ligue haut-valaisanne contre le rhumatisme. Je suis convaincu, qu'à l'avenir, nous assisterons encore à davantage de fusions de Ligues cantonales contre le rhumatisme. L'une des raisons principales pour de telles fusions, est que les Ligues de petites taille ne sont pas en mesure d'investir les ressources nécessaires pour assumer de manière professionnelle les tâches et l'engagement en faveur de leurs membres. Cela était aussi le cas dans le Haut-Valais, où le secrétariat était mené par une seule personne. Il est cependant tragique que la fusion a eu lieu suite au décès de notre collègue qui gérait le secrétariat dans le haut-valais. La population du Haut-Valais va dorénavant bénéficier d'une palette d'offres plus attrayantes et plus larges. Pour ce faire, nous travaillons avec des acteurs locaux qui connaissent bien les conditions sur place. Ainsi, nous nous réjouissons de collaborer avec les personnes du haut-valais et nous nous réjouissons de recevoir des suggestions et des idées du Haut-Valais.

En plus de la fusion mentionnée, la Ligue bernoise contre le rhumatisme, a fondé, l'alliance „ un canton de Berne sain „, avec dix organisation actives dans le domaine de la santé. Cette association a pour but de donner une voix aux personnes atteintes de maladies et de représenter leurs intérêts face au monde politique et au grand public. Nous souhaitons par ailleurs renforcer une vision globale en ce qui concerne les questions de santé dans le canton de Berne. De plus, nous voulons coordonner les offres existantes et mieux utiliser les synergies déjà présentes.

Comme vous pouvez le constater, nous sommes sans relâche en train d'essayer d'améliorer et ne serait-ce que de façon minime, la vie des personnes atteintes de rhumatisme. Chaque jour, vos suggestions et vos remarques nous encouragent à donner le meilleur de nous-mêmes. Avec mes meilleurs messages.

Adrian Dätwyler

Président de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

### Comité de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

#### Président

M. Adrian Dätwyler, analiste financier diplômé, MBA Rochester\_Berne

#### Vice-président

M. Dr. med. Markus Gerber, rhumatologue, Berne

#### Caissier

Mme Karin Thomet, experte bancaire dans le domaine des finances avec diplôme fédéral

#### Assesseur

Prof. Dr. med. Burkhard Moeller, rhumatologue, hôpital de l'Île

Mme Sandrine Anliker, spécialiste en marketing, atteinte de rhumatisme

M. Franz Stämpfli, avocat, notaire Berne

Mme Anita Herren, membre du BDP Grand Conseil canton de Berne

Mme Cornelia Gerber, atteinte de rhumatisme

## Les entretiens de consultation dans le domaine social prennent de plus en plus d'importance



Chers membres et amis de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

Au 1er janvier 2020, le contrat de prestations entre l'Office fédéral des assurances sociales OFAS et notre organisation faitière, la Ligue suisse contre le rhumatisme a été remis à jour. Bien évidemment, cela a également des répercussions sur les sous-contrats de prestations conclus avec les Ligues cantonales contre le rhumatisme. Dorénavant, le paiement des prestations se fera de manière dynamique et non plus de façon statique. Ainsi, nous obtiendrons dès 2020 des contributions bien plus importantes de l'OFAS, vu que nous avons élargi notre offre de façon considérable au cours des dernières années. Nous avons dû définir les catégories de prestations pour les quatre années à venir et les soumettre à l'OFAS.

Avec d'autres Ligues cantonales contre le rhumatisme, la Ligue bernoise contre le rhumatisme a élaboré en 2019 un concept national concernant les entretiens de conseil social pour les personnes atteintes de rhumatisme. Car il faut savoir que pour une bonne gestion d'une maladie chronique les entretiens de conseil sont essentiels. Ainsi, dans le nouveau contrat de prestations avec l'OFAS, cette situation est davantage prise en compte. La Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme est prête à relever ce défi et a déjà augmenté ces pourcentages de postes dans le domaine du conseil.

Nous vous remercions pour votre confiance et nous nous réjouissons de vous rencontrer et d'avoir des contacts avec vous.

Avec mes meilleurs messages.

Esther Moser Höhn

Directrice de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

### Le fonds de la Ligue bernoise contre le rhumatisme aide les personnes atteintes de rhumatisme

Depuis de nombreuses années, la Ligue bernoise contre le rhumatisme met à disposition des personnes dans le besoin des ressources financières sous la forme d'un fonds. Ce fonds permet de soutenir des personnes atteintes de rhumatisme dont la situation financière est précaire. Ce fonds est alimenté grâce à des

donations, des legs et par les cotisations annuelles des membres de la Ligue bernoise contre le rhumatisme.

En 2019, nous avons ainsi pu reverser environ Fr. 25'500.-- à des personnes concernées dans l'ensemble du canton de Berne.

## Semaines actives et cours

### Laisser le quotidien derrière soi

En 2019, la Ligue bernoise contre le rhumatisme a fêté une première : une semaine active a été organisée durant le semestre d'hiver. Les participants ont séjourné à Arosa à l'hôtel Altein dans une atmosphère enneigée. Au centre du village mais au calme, les participants jouissaient d'une vue imprenable sur les montagnes magestueuses. Des activités dehors à l'air frais alternaient avec des moments calmes et reposants au chaud.

En automne, les participants à notre semaine active se sont également rendus dans les montagnes : Dans le beau village de Sils Maria, les participants firent de belles balades dans la région pittoresque de la haute-engadine. Pour se détendre, les participants se rendirent dans le Spa de l'hôtel Schweizerhof.



Le groupe rayonne de joie dans la neige.



Bouger permet de se maintenir en forme et fait du bien à l'âme.

plus pu retourné dans la piscine du Hirschengraben à Berne pour nos cours. Certains de nos cours se déroulent maintenant dans les bassins pour nageurs et d'autres cours ont malheureusement du être annulés. Il y a également eu de nombreux changements en ce qui concerne les responsables des cours : des personnes actives depuis de nombreuses années sont parties à la retraite et de nouvelles figures ont pris le relais.

### La Spiraldynamik® complète notre offre de cours

En 2019, environ 1500 personnes ont participé à nos presque 180 cours semestriels. La Spiraldynamik® est venue compléter notre offre de cours. Ce concept axé sur le mouvement propose un mode d'emploi pour le corps, visant à prévenir les douleurs et les mauvaises positions corporelles.

2019 n'a pas été une année facile en ce qui concerne les cours effectués dans l'eau. Pour cause de travaux de rénovation, trois piscines sont restées fermées pour une longue période et nous n'avons

## Manifestations – une alimentation freinant les inflammations et journée bernoise de la santé (Xundheitstag)



Les conférencières nous prouvent qu'une nourriture soulageant les inflammations est savoureuse.

nutrition a expliqué les fondements scientifiques et a également partagé ses expériences acquises dans son travail au quotidien avec les patients.

Madame Petra Müller, une patiente atteinte de rhumatisme a décrit, comment elle a pu diminuer ses douleurs de manière significative et finalement arrêter les médicaments grâce à une alimentation adaptée.

Enfin, pour se convaincre qu'une telle alimentation est savoureuse, les participants ont pu se régaler à la fin de la deuxième soirée.

### Augmenter son bien-être grâce à des changements dans son alimentation

Pratiquement toutes les maladies chroniques ont une cause inflammatoire et cela est bien évidemment aussi valable pour les affections rhumatismales. Vu que le thème de la nutrition revient souvent dans les entretiens de conseil, la Ligue bernoise contre le rhumatisme a organisé deux soirées d'information couvrant le sujet. Lors de ces soirées, les participants ont appris comment augmenter leur bien-être grâce à une alimentation permettant de freiner les inflammations. Madame Laura Koch, une spécialiste en

### Évènement gratuit sur le thème de la santé

Une fois par année, dix organisations actives dans le domaine de la santé, parmi lesquelles la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, présentent durant une journée, des mesures visant à favoriser la santé. Lors de cet événement gratuit pour le public, Les personnes intéressées peuvent effectuer divers tests et mesures, obtenir des informations et suivre des conférences autour du thème de la santé. L'intégralité des conférences est traduite en langue des signes. La Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme était présente à la Maison des générations avec un stand. De plus, le professeur M. Dr méd. Burkhard Möller, membre du Comité, a tenu une conférence sur le thème « des mains douloureuses, causes et traitements possibles ».



Claudine Romann, Esther Moser Höhn et Lucia Illi conseillent sur le stand de la Ligue bernoise contre le rhumatisme.

## Se maintenir en forme depuis plus de quarante ans grâce à aquacura



Kathrin Allenbach (à droite.) et Rosmarie Schär (à gauche) participent au cours d'aquacura à Frutigen depuis 40 ans.

Ce mardi matin, l'ambiance est encore calme au centre sportif de Frutigen. Quelques nageurs font leurs longueurs dans le bassin. Dans le bassin réservé aux non-nageurs les femmes et la responsable se rassemblent pour le cours d'aquacura de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme. Chaque participante a „ sa place ” dans l'eau et après quelques mots échangés, le cours commence. La souplesse et le mouvement sont encouragés à l'aide de barres multicolores et la coordination est également entraînée. Les participantes sont concentrées ; mais néanmoins on rit aussi beaucoup.

Kathrin Allenbach et Rosmarie Schär participent à ce cours depuis 41 et 43 ans déjà. La moitié de leur vie, ces deux femmes participent donc au cours d'aquagym thérapeutique organisée par la Ligue bernoise contre le rhumatisme. En raison de ses problèmes de dos, son médecin avait conseillé à Kathrin Allenbach un cours de gym. „ J'étais alors encore trop jeune pour participer à la gym pour les aînés ”, déclare l'aînée souriante et ajoute : „ je me sens bien dans l'eau, c'est mon élément ”. Elle a également pu convaincre Rosmarie Schär de suivre un cours d'aquacura. „ J'ai tout de suite senti que de bouger dans l'eau chaude me faisait du bien ”, dit Rosmarie Schär. Les deux femmes ont cotoyé de nombreux responsables de cours durant les années, mais elles se sont toujours senties bien. „ vous vous rappeler de la responsable qui mangeait toujours une carotte ? ”, demande Kathrin Allenbach aux autres participantes. „ oui, c'était pour garder son bronzage ”, répond une participante en rigolant. Les participantes sont maintenant installées dans le restaurant et prennent un café ensemble. Ça c'est la tradition après le cours. Le contact social est tout aussi important que l'activité physique, déclarent unanimement toutes les participantes. Actuellement, une participante ne vient pas au cours parce qu'elle a été opérée. Les autres participantes lui téléphonent et lui demandent quand elle pourra à nouveau participer au cours. „ le groupe est soudé ”, souligne la responsable du cours Mme Ronja Martin. Chacun se préoccupe des autres et lorsque quelqu'un a déménagé, la tristesse s'est fait longtemps sentir au sein du groupe.

L'horloge affiche déjà 11 heures, il est temps de rentrer chez soi et de „ faire le dîner ”. En conclusion les femmes disent : chacune de nous a ses propres petits problèmes de santé, sans quoi nous ne serions pas ici. Mais grâce à la pratique régulière de l'aquacura nous sommes encore en si bonne forme.

## En forme pour affronter la vie ? Je réponds oui chaque jour



L'humour et le rire sont des médicaments efficaces contre les douleurs.

Chaque année, la Ligue bernoise contre le rhumatisme organise une formation pour les patients. En 2019, le thème de la formation était : « en forme pour affronter la vie malgré le rhumatisme ? ». Au cours de quatre soirées, les participants ont la possibilité de se confronter et d'échanger sur diverses limitations quotidiennes causées par les affections rhumatismales. Au printemps 2019, un groupe composé de dix personnes ont échangé sur les thèmes suivants : « gestion de la maladie et du quotidien », « gestion de son stress par une attention accrue », « vivre mieux avec de l'humour » et « les personnes concernées aident les personnes concernées, Selfempowerment » .

Michelle Zimmermann, quarante ans, était l'invitée du dernier module. Elle est atteinte d'une maladie rare de la peau EBD et a écrit un livre portant sur la gestion de la douleur. Dans son livre, Michelle Zimmermann parle de la douleur, des stratégies qu'elle a développé et perfectionné depuis son enfance pour gérer la douleur. Partir dans des univers imaginaires l'aide, dit-elle. Si l'on est affecté chaque jour par des douleurs, il est d'autant plus important de préserver ses rêves : « sans visions je ne me lèverais même pas le matin » .

Quant à la question si elle s'est habituée aux douleurs, Michelle Zimmermann répond que non. Mais elle déclare : « je crois que si l'on connaît la douleur, on peut apprendre à vivre avec ». Quelque participants hochent la tête, ils comprennent trop bien ce que veut dire Michelle Zimmermann.

La deuxième invitée du dernier module, Daniela Harbolla, décrit son long parcours du combattant jusqu'au diagnostic, qui se révéla être faux. « Il est difficile de trouver le bon médecin, qui vous comprend et qui peut vous aider », déclare Mme Harbolla, elle-même atteinte de rhumatisme. Le groupe de participants témoigne qu'elle n'est pas seule à avoir fait cette expérience. De créer de la distance face à sa situation et de ne pas perdre son humour l'a aidé, déclare Mme Harbolla. « L'humour c'est très important », déclare aussi Michelle Zimmermann. Enfin, les participants savent eux aussi, que l'humour et le rire sont de bons médicaments et de surcroît bon marché contre les douleurs.

## Mon projet, un jardin

Le jardin est un environnement qui parle à l'être humain et fait appel à tous ses sens. Il apporte un bien-être physique et psychique aux personnes qui s'investissent dans le jardinage. Aujourd'hui, les bienfaits thérapeutiques du jardinage sont de plus en plus utilisés dans le traitement et la réhabilitation de personnes atteintes de douleurs chroniques. C'est pourquoi, au printemps 2019, nous avons lancé notre projet de jardinage.

De mars à octobre, cinq participantes se sont rencontrées le jeudi matin à Münchenbuchsee pour jardiner ensemble. Madame Lucia Illi, ergothérapeute a montré aux participantes des façons de jardiner tout en protégeant les articulations. De plus, elle a également présenté des moyens auxiliaires ergonomiques. En plus de la culture de leurs propres plants et de plantes à l'aide de semences, Madame Illi, possédant une exploitation biologique, a aussi apporté aux participantes des plants issus de sa propre production. En mai, la première récolte eût lieu, cet événement suscita beaucoup de joie et motiva les participantes à poursuivre leur travail. Dès lors, des spécialités de saison vinrent agrémenter les menus des jardinières.

Pour les participantes, les échanges et le soutien mutuel jouaient également un rôle important en plus du travail de jardinage. « Comme je me concentre sur le jardinage, mes douleurs chroniques passent du moins pour un moment en arrière plan », déclare une participante.



Le travail dans une plate-bande surélevée protège le dos.



Récolter ce que l'on a planté fait plaisir et récompense le dur travail de jardinage.

## L'année 2019 en chiffres

**2'162** personnes sont membres de la Ligue bernoise contre le rhumatisme

**257** abonnés à notre newsletter

**177** cours semestriels

**3'516** leçons de cours

**1'493** participants à nos cours

**60** personnes dispensent des cours pour la Ligue bernoise contre le rhumatisme

**2'788** renseignements donnés par téléphone

**485** entretiens courts menés par une assistante sociale

**133** entretiens menés par une assistante sociale

**40'888** consultations de notre site Internet

Environ **32'000** Flyer et brochures ont été distribués

**363** heures fournies par des volontaires

**432** heures fournies par des bénévoles

**4** conférences publiques ont eu lieu en 2019

**1** journée nationale sur le thème de la douleur a eu lieu en 2019 (à Olten)

**2** semaines actives ont eu lieu en 2019

**13** journées de randonnée

**9** ateliers sur divers sujets ont été mis sur pieds

**1** journée bernoise de la santé, que nous avons contribué à organiser

**2** formations de patients (Fit fürs Leben, Fibromyalgie) ont eu lieu en 2019

**2** participations à un évènement pour des seniors

## Betriebsrechnung 2019

	2019	2018
	CHF	CHF
Ertrag Geldsammelaktion	360103.20	328793.00
Aufwand Geldsammelaktion	0.00	0.00
<b>Bruttoergebnis Geldsammelaktion</b>	<b>360103.20</b>	<b>328793.00</b>
Ertrag Dienstleistungen	479532.80	505060.25
Aufwand Dienstleistungen	853734.00	841410.00
Aufwand Direkthilfe	24680.00	9934.00
<b>Bruttoergebnis Dienstleistungen</b>	<b>-398881.00</b>	<b>-346284.00</b>
<b>Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand</b>	<b>-38777.80</b>	<b>-17491.00</b>
<b>Administrativer Aufwand</b>	<b>146372.00</b>	<b>126276.00</b>
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>-185149.80</b>	<b>-143767.00</b>
Finanzertrag	123183.70	19603.55
Finanzaufwand	-5696.00	-45939.00
<b>Finanzergebnis</b>	<b>117488.00</b>	<b>-26335.45</b>
Ausserordentlicher Ertrag	578.00	0.00
Ausserordentlicher Aufwand	-2920.00	-6947.00
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	<b>-2342.00</b>	<b>-6947.00</b>
<b>Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital</b>	<b>-70004.00</b>	<b>-177049.00</b>
<b>Zuweisungen</b>		
Freie Fonds	0.00	0.00
Zuweisung Reserven	-60000.00	0.00
Erarbeitetes freies Kapital		
<b>Jahresergebnis</b>	<b>-130004.00</b>	<b>-177049.00</b>

Kleine Rundungsdifferenz enthalten

### Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2019

Im Jahresbericht 2019 sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2019 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen ([www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen ([info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch), Tel. 031 311 00 06)

## Bilanz per 31. Dezember 2019

## Bilan au 31 decembre 2019

<b>AKTIVEN</b>	<b>2019</b>	<b>2018</b>
<b>Umlaufvermögen</b>	<b>CHF</b>	<b>CHF</b>
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'296'519	1'355'693
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	159'764	172'278
Sonstige kurzfristige Forderungen	19'237	14'425
Vorräte	5'377	5'029
Aktive Rechnungsabgrenzungen	89'767	76'834
	<b>1'570'665</b>	<b>1'624'259</b>
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	17'091	8'926
	17'091	8'926
<b>Total Aktiven</b>	<b>1'587'756</b>	<b>1'633'185</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	18'007	18'313
Passive Rechnungsabgrenzungen	372'594	347'714
	390'601	366'026
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	260'000	200'000
Erarbeitetes freies Kapital	1'067'158	1'244'208
Jahresergebnis	-130'004	-177'049
	1'197'155	1'267'159
<b>Total Passiven</b>	<b>1'587'756</b>	<b>1'633'185</b>

Kleine Rundungsdifferenz enthalten

### Sponsoring und Beiträge

Mediservice AG, Zuchwil  
6.000 CHF

Abbvie AG, Baar  
500 CHF

Walter und Bertha  
Gerber-Stiftung  
15.000 CHF

George Avenue  
Foundation  
5.000 CHF

## Liste des collaboratrices et collaborateurs du secrétariat de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

Esther Moser Höhn, directrice

Anouk Grossmann, comptabilité

Claudine Romann, physiothérapeute diplômée HES

Daniel Fankhauser, cours

Christine Morger, assistante sociale diplômée HE, conseils dans le domaine du social et de la santé

Regula Lazzaretti, communication

Gabi Reuter, assistante sociale diplômée HES, conseils dans le domaine du social et de la santé

Prisca Schweizer, responsable de l'administration des cours

Lucia Illi, ergothérapeute diplômée HES, conseils dans le domaine de la santé et des moyens auxiliaires

Mariya Gosteli, administration

60 responsables de cours pour la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme



### Nous vous remercions chaleureusement pour vos dons!

La Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme est certifiée Zewo. Les dons fait à notre organisation peuvent être déduits des impôts. De plus, vous pouvez commander sans engagement, notre brochure d'information relative aux legs dans le cadre d'un testament.

### Impressum

Rédaction Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, Regula Lazzaretti  
traduction Simone Rentsch-Berchtold  
nombre d'exemplaires en allemand 2300 et 70 exemplaires en français

Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme  
Gurtengasse 6  
3011 Berne  
Tél 031 311 00 06  
Fax 031 311 00 07  
[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)  
[info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)  
Compte postal 30-8041-9



**Ligue bernoise et haut-valaisanne  
contre le rhumatisme**  
Notre action – votre mobilité