



# Rapport annuel 2022



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

## Qui se repose rouille



Chers Membres

L'année 2022 est un moment clé dans l'histoire de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme. Pour la première fois, nous avons pu acquérir l'un de nos concurrents, l'Aquateam Berne.

Il y a quelques temps déjà, les deux propriétaires de la plus grande offre de cours dans l'eau étaient à la recherche d'une solution pour la continuation des cours et se sont adressés à nous. Nous nous connaissions depuis de nombreuses années et nous nous respectons. Au cours des entretiens, le potentiel des synergies a vite été reconnu. La maximisation du profit lié à la vente de leur entreprise n'était pas au premier plan pour le couple de vendeurs ; pour eux, il était bien plus important que leur travail soit poursuivi dans le même esprit et que les responsables de cours ainsi que les personnes travaillant dans l'administration puissent conserver leurs emplois.

Ainsi, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme a pu faire d'une pierre deux coups : d'une part, elle a pu accroître substantiellement sa part de marché des cours dans l'eau et, d'autre part, sa professionnalité s'en est également vu accrue. Etant qu'il est toujours plus difficile d'obtenir un financement provenant de fonds publics, une augmentation des bénéfices résultant de nos cours est indispensable pour notre survie. Bien évidemment, les chances et les risques ont été pesés et d'intenses discussions ont eu lieu au sein de notre Comité. Nous vous assurons que nous nous sommes pas jeté tête baissée dans une aventure financière de cette envergure.

Je vous invite vivement à prendre part à nos cours, car c'est connu, qui se repose rouille.

Merci de votre soutien !

Cordialement,

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

Mme Sandrine Anliker, spécialiste en marketing,  
atteinte de rhumatisme

M. Franz Stämpfli, avocat, notaire Berne

#### Vice-président

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

Mme Anita Herren, membre le centre Grand  
Conseil canton de Berne

#### Caissier

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

Mme Cornelia Gerber, atteinte de rhumatisme  
(jusqu'à fin juin 2022)

#### Assesseur

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

Mme Helene Tenisch de Glis, masseuse diplômée  
engagée pour sa famille (depuis juin 2022)

M. Dr. med. Ferdinand Krappel, médecin chef du  
centre hospitalier de Brig (depuis juin 2022)

## Après Corona n'est pas avant Corona



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

Au printemps de l'année dernière, la fin de la pandémie du Corona virus semblait probable. Néanmoins, cette crise sanitaire avait laissé des traces et un grand nombre de nos offres (cours d'activités physique, activités en plein air, semaines de vacances) s'était effondré et a été mis à mal par les longues périodes de fermeture. Beaucoup de participants ont quittés nos cours, la location de certains locaux de cours n'a plus été possible, des responsables de cours ont pris un autre emploi et des événements plusieurs fois reportés, n'ont finalement pas pu avoir lieu.

Ainsi, nous avons mis la main à la pâte et reconstruit pas à pas notre offre. Peu à peu, les participants ont repris goût à nos cours. Mais après Corona n'est pas avant Corona. Nombreuses sont les personnes qui ont changé leurs habitudes – elles ne souhaitent plus s'engager en respectant des dates fixées à l'avance – et souvent elles préfèrent passer du temps dehors avec d'autres participants, plus tôt que de se retrouver enfermé dans une salle.

Bien que nous ayons beaucoup investi dans la publicité et la communication, certaines de nos offres n'ont pas pu être maintenues faute de participants. Cet état de fait représentait une nouvelle expérience pour nous. Compte tenu des circonstances, nous avons pu nous relever et cela nous rend optimistes.

Nous tenons ici à vous remercier pour votre fidélité et votre confiance en notre travail. C'est avec engagement que nous poursuivons notre accompagnement de personnes atteintes de rhumatisme, en proposant des conseils et encore bien d'autres prestations.

Cordialement !

Esther Moser Höhn

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

### Un soutien financier grâce au fonds de la Ligue contre le rhumatisme

Les personnes atteintes de rhumatisme se trouvant dans une situation financière difficile peuvent bénéficier d'un soutien financier. Bien souvent, les frais pour des thérapies qui ne sont pas remboursées par les caisses maladies, des frais liés à des aménagements du domicile, ou encore des frais pour des moyens auxiliaires nécessaires, font appel aux ressources financières des personnes concernées. Il est également possible de recevoir

des contributions financières à cours. En cas d'une demande de financement, l'équipe de conseil prodiguera préalablement des conseils et fera des évaluations minutieuses.

En 2022, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme a soutenu financièrement 16 personnes concernées en puisant dans le fonds de solidarité ou dans le SOS fonds.

## Semaines actives et cours

### Découvrir les attractions de la région de Flims en marchant



Le groupe de randonneurs a bien mérité une pause.

Comme presque chaque année, deux semaines étaient planifiées pour 2022. En raison de la situation liée à la pandémie, la semaine du mois de mai en Allgäu (Allemagne) n'a pu pas avoir lieu.

La situation s'étant stabilisée, nous nous sommes rendus au début de l'automne dans la belle région de Flims avec 24 participants et deux responsables de cours. La gymnastique et l'acquagym faisaient partie du programme quotidien, ainsi que la découverte des merveilles de la région de la Surselva en marchant : la gorge du Rhein profonde de 400 mètres et longue de 13 km, le lac de Cauma bleu turquoise et le lac de Cresta, certes plus petit mais non moins clair.

### De nouveaux défis nous attendent après la pandémie obligatoire



Les nouveaux cours (ventre, jambes, fesses) inscrits dans notre programme rencontrent un grand succès.

Comme si cela ne suffisait pas, certaines piscines ont abaissé la température de l'eau à l'automne, pour faire face à l'augmentation des coûts de l'énergie. Heureusement, la situation est plus constante pour les cours à sec et les entraînements dans la nature.

Après les règles 2G sévères, la plupart des mesures liées au Corona virus furent levées en février 2022. Ainsi, tout le monde pouvait à nouveau participer à nos cours. Malgré l'amélioration de la situation sanitaire, le calme et la normalité ne furent pas de mise dans nos cours. La recherche de responsables de cours est encore plus difficile qu'avant Corona, raison pour laquelle nous avons dû arrêter nos cours à Meiringen et à Rüfenacht. Etant donné que la piscine n'est plus mise à disposition pour des usagers externes, le cours d'acquagym à St. Urban a également dû cesser à la fin 2022. Les piscines à Gäbelbach et à Bethlehemacker furent temporairement fermées en raison d'assainissements et il s'est agi de proposer des alternatives aux partici-

## Manifestations

### Promenade fantomatique dans les ténèbres de Berne



Muni uniquement d'une lanterne, nous fîmes une promenade dans la « Berne fantomatique ».

En 2022 pour la première fois deux promenades en ville de Berne figuraient au programme de nos manifestations. La promenade «la Berne fantôme» au mois de novembre rencontra un tel succès, que nous avons organisé deux soirées avec 40 participants. La guide de l'organisation Bern welcome nous emmena dans les ténèbres fantomatiques de Berne. Munis seulement d'une lanterne, nous avons parcouru les ruelles sombres et tortueuses de la citée fédérale et les histoires horribles racontées nous donnèrent la chaire de poule. A noter que l'arrêt devant le «Gespensterhaus» à la Junkerngasse 54 resta tout particulièrement gravé dans nos mémoires. On raconte qu'aujourd'hui encore, des personnes décédées rôdent dans ces murs inhabités. Autour d'une soupe chaude dans le restaurant Goldener Schlüssel, les récits et les légendes purent être digérés.

### Excursion instructive dans le Haut-Valais et son histoire

Un vendredi du mois de juin, un groupe de 12 personnes effectua une excursion culturelle dans le Haut-Valais. Les promeneurs suivirent les traces de Georg Supersaxo, Kaspar Stockalper, Rainer Maria Rilke et Iris von Roten. L'excursion prit son départ à l'église de pèlerinage de Glis. Au cours d'une promenade d'une demie heure, les participants se rendirent à Brig, où l'on visita entre autre le château de Stockalper. Michael Tschanz de chtour partagea de nombreux faits intéressants au cours de l'excursion. Après la pause de midi, les participants se rendirent à Raron, où Rainer Maria Rilke est enterré à côté de l'église. Dans la tour de la famille von Roten, vécu temporairement l'activiste pour les droits des femmes Iris von Roten. En 1958, cette dernière choqua la Suisse par la publication de son ouvrage « Frauen im Laufgitter ». Avec plein de savoir dans les bagages, les participants s'en retournèrent en train à Berne en soirée.



La tombe du poète Rainer Maria Rilke se trouve sur la montagne près du château de Rarogne.

## Faire le plein d'énergie avec notre offre « Qigong dans le parc »

**D'une part, le « Qigong » active les forces d'auto-guérison présentes en nous et d'autre part, il calme dans les situations de stress et de nervosité. Pourquoi ne pas faire cette expérience dans un parc, situé sur la « kleine Schanze » à Berne ?**

C'est un mercredi au mois de mai et après une nuit pluvieuse, le soleil rayonne dans un ciel bleu acier. L'herbe est encore humide et les oiseaux chantent à pleine gorge dans les arbres. Autour du parc verdoyant situé non loin du palais fédéral, l'ambiance est bruyante. Le moteur de la nettoyeuse passant sur le trottoir trouble le calme. En discutant avec une des participantes, j'apprend que lors de son premier cours, elle avait quitté le groupe après seulement vingt minutes, parce que l'atmosphère était trop bruyante. Cependant, le responsable du cours réussit à la motiver de retenter l'expérience et, au miracle, désormais elle réussit à faire complètement abstraction du bruit environnant. « Durant l'entraînement je suis tellement tournée vers l'intérieur, que je n'entend plus que le chant des oiseaux. »

Peu avant 9 heures, un groupe d'environ 50 personnes se réunissent sur l'herbe et sous les arbres. Urs Zimmerli, le responsable du cours, attend que le bruit ambiant diminue et souhaite ensuite la bienvenue aux participants. La femme à côté de moi m'explique qu'à gauche du grand hêtre, c'est sa place attirée. Tout d'abord, on secoue ses articulations. Certains participants ont les yeux clos et se laissent simplement porter.

Au fur et à mesure que je bouge en suivant les indications, le monde extérieur passe de plus en plus au second plan. J'inspire profondément l'air frais du matin et je sens que mes esprits se réveillent lentement.



Cette offre en extérieur « Qigong au parc » attire un grand nombre de personnes aimant bouger.

### Qu'est-ce que le « Qigong dans le parc »?

Cette offre gratuite existe depuis 2021. Grâce à cette offre, la Ligue bernoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire bernoise, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme et la Pro Senectute du canton de Berne souhaitent apporter une contribution concrète dans les domaines de la prévention et de la promotion de la santé. Les entraînements hebdomadaires s'adressent à des personnes de tout âge et se déroulent par tous les temps dans les villes de Bienne, Berne et Berthoud. Une inscription n'est pas nécessaire.

<https://www.qigongimpark-bern.ch/>

## Mieux gérer son quotidien grâce à « de petits complices »

**Divers moyens auxiliaires achetés auprès de la Ligue contre le rhumatisme contribuent à faciliter le quotidien de Madame Monika Gerber. Grâce au serre-livre, elle peut à nouveau s'adonner à sa passion la lecture et ceci sans éprouver de douleurs.**

Des activités de tous les jours peuvent se transformer en de grands défis si l'on est atteint de douleurs, de limitations dans ses mouvements ou de faiblesse. Alors l'ouverture d'une bouteille d'eau ou l'épluchage d'une pomme, peuvent devenir une torture. Dans de telles situations, les « petits complices » issus de l'assortiment des moyens auxiliaires de la Ligue contre le rhumatisme peuvent vous aider. Ils contribuent à ménager des articulations mises à mal et permettent aux personnes concernées de conserver leur autonomie.

Tel fût également le cas pour Monika Gerber. Grâce au Fonds de soutien de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, elle possède divers moyens auxiliaires : éplucheur, ouvre-bouteille, aide pour les soins corporels, brosse pour se laver les pieds, une balle Softgym et un hérisson d'équilibre. Madame Gerber utilise la balle Softgym et le hérisson d'équilibre pour faire ses exercices quotidiens. Madame Gerber âgée de 54 ans a travaillé durant des années dans le domaine des soins. Plusieurs opérations du dos et diverses affections rhumatismales ont empêché Madame Gerber de continuer à exercer sa profession. Depuis une hémorragie cérébrale et une hémiplégie du côté gauche, elle vit d'une rente AI et des prestations complémentaires. Maintenant elle peut à nouveau bouger ses jambes et ses bras et peut gérer son quotidien de manière autonome, même si les douleurs persistantes sont restées. « Je suis tellement heureuse d'avoir obtenu les moyens auxiliaires tant espérés grâce au soutien financier », se réjouit Madame Gerber. Pour elle, un tel soutien financier ne va pas de soi. Le plus grand cadeau c'est le serre-livre, car Madame Gerber ne peut pas tenir les livres dans sa main gauche à cause d'un tremblement. Maintenant, elle peut à nouveau s'adonner à la lecture, son hobby favori. Le livre en cours de lecture, « Der Spiegelmann » de Lars Kepler, attend sur le serre-livre.



« Pour moi, le serre-livre est le plus beau des cadeaux », déclare Madame Monika Gerber.

## « J'aime les défis et parfois je prends aussi des risques »

**En juin 2022, deux nouveaux membres du haut-valais ont rejoints notre Comité : Madame Helene Tenisch de Glis, masseuse diplômée et médicalement reconnue, s'engageant pour sa famille et dans les associations. Dr. méd. Ferdinand Krappel, médecin chef du département d'orthopédie du centre hospitalier de Brig. Ces deux personnes s'engagent activement pour la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme.**

### **Helene Tenisch, pourquoi as-tu choisi de t'engager au sein du Comité de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme ?**

La Ligue contre le rhumatisme ne m'était pas inconnue, puisque depuis des années déjà, ma maman et ma tante participent au cours d'aquawell à Mörel. Lorsque le cours n'a pas pu avoir lieu durant la pandémie, j'ai constaté que non seulement l'activité physique mais également le fait de faire partie d'un groupe leurs manquaient. Je voulais que cette offre soit maintenue et c'est pourquoi j'ai décidé de m'engager au sein de la Ligue contre le rhumatisme.

### **Es-tu atteintes de rhumatisme ?**

Si l'on m'avait posé la question il y a quelques années, j'aurais répondu que non. Mais plus je vieillis et plus j'en apprend sur le thème du rhumatisme, plus je tend à penser que mes «petits douleurs» pourraient peut-être liées au rhumatisme.

### **Que souhaitez-tu atteindre en tant que membre du Comité ?**

Je veux rendre plus célèbre le nom de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme chez nous. Les gens doivent savoir que cette organisation existe et connaître les offres qu'elle propose. Grâce à mon grand réseau, je peux y contribuer.

### **Quels sont les thèmes qui préoccupent les personnes dans le haut-valais ?**

Les thématiques sont sans doute les mêmes que chez les bernois, bouger dans la nature, les activités dans les associations et les activités dans le cadre familial. Cependant, les défis physiques ne devraient pas être trop grand, car sinon les personnes atteintes de rhumatisme ont peur de ne pas y arriver.

### **Bien souvent, en plus de l'activité physique, les contacts sociaux sont aussi très importants pour notre clientèle. Qu'en est-il dans le haut-valais ?**

L'aspect social est très important : se rendre ensemble à une conférence, jouer au Jass ou se retrouver pour boire un café. La plupart des personnes plus âgées dans le haut-valais possède un bon réseau familial et recherche simplement des occupations durant la journée. Et c'est précisément là que la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme peut trouver sa place.

**Helene Tenisch** a 57 ans est mariée et mère de deux filles adultes et vit à Glis.

Elle s'engage activement dans l'association des jardiniers du haut-valais et dans l'association des champignoneurs et de la foresterie et elle chante depuis plus de dix ans dans la chorale de l'église de Glis. La première formation de Madame Tenisch était celle de secrétaire hôtelière et elle parle quatre langues. Comme masseuse diplômée et reconnue, elle a eu son propre cabinet à Brig. Helene Tenisch est toujours active. Autour de sa demeure dans la nature il y a divers arbres fruitiers, dix colonies d'abeilles, cent pieds de vigne et un Carnotzet.

« L'année dernière, nous avons pressurer pour la première fois et pu boire notre premier Pinot Noir. »





**Le centre hospitalier du Haut-Valais s'est fait un nom bien au-delà des frontières cantonales. Un institut situé à Brig y a largement contribué : le centre pour le dos et son médecin chef, le Dr. med. Ferdinand Krappel.**

**Ferdinand Krappel, pourquoi t'es-tu spécialisé précisément sur la colonne vertébrale dans toutes ses facettes ?**

Les affections de la colonne vertébrale engendrent des effets importants en particulier sur notre mobilité et ainsi sur toute notre vie sociale et professionnelle. Pendant mon activité de médecin chef à Aachen, j'avais un collègue atteint de spondylarthrite ankylosante qui a dû abandonner sa profession en raison du raidissement de sa colonne vertébrale. Ensemble, nous avons accompagné un grand nombre de patients atteints de rhumatisme concernant des problèmes liés à la colonne vertébrale.

Helene Tenisch et Ferdinand Krappel s'engagent depuis juin 2022 au sein du Comité de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

**Quels sont les traitements proposés par le centre pour le dos ?**

Qu'il s'agisse d'interventions microchirurgicales sur les disques intervertébraux, d'opérations minimalement invasives lors de fractures vertébrales, ou encore la pose de prothèses de disques intervertébraux, nous disposons au centre du dos d'un savoir et de connaissances bien spécifiques. Je sais que les douleurs dorsales peuvent être de nature très diverse et je connais les différentes solutions que nous pouvons proposer.

**Pourquoi t'engages-tu pour les personnes atteintes de rhumatisme ?**

J'ai fait ma formation de chirurgien à Londres. Le fils de mon chef était atteint de rhumatisme juvénile et malgré le meilleur des traitements, sa participation à la vie était limitée. J'ai commencé à admirer le courage, la force et la capacité à supporter de fortes douleurs et de dire oui à la vie malgré ces circonstances adverses. Cette admiration perdure aujourd'hui encore.

**Quelle est ta motivation personnelle à aider les gens ?**

J'ai eu la chance de naître en bonne santé et d'avoir survécu à des accidents graves grâce à Dieu. Ma motivation peut se résumer avec les paroles de Muhammad Ali: « Aider son prochain t'assure ta place au ciel ». Je veux donner à d'autres une partie de la grâce que j'ai moi-même reçue en cadeau.

**Ferdinand Krappel** est âgé de 62 ans, divorcé et père de quatre enfants. Il s'occupe seul de son fils atteint psychologiquement qui vit avec lui. Ce chirurgien, traumatologue et orthopédiste est médecin chef du centre hospitalier de Brig et président de la chambre Haut-Valaisanne des médecins.

Il ne lui reste malheureusement que peu de temps pour ses loisirs, mais il aime passer du temps avec ses enfants, être dans la nature, faire de la randonnée et il pratique la pêche à la mouche.

## Engagement

### Des choux et des capucines

Une des activités centrale de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme consiste à aider les personnes atteintes de rhumatisme dans la gestion quotidienne de leurs limitations et de leur offrir une plus grande qualité de vie. Au cours des quatre dernières années, le projet de jardinage est devenu une constante dans notre offre. Toutes les semaines, sept femmes se rencontrèrent pour jardiner à Hofwil, dans la ville de Münchenbuchsee.

En 2022, Samira H. participa pour la première fois à ce projet et elle en tire le bilan suivant: «Le projet de jardinage à changer ma vie de manière positive et j'ai éprouvé beaucoup de plaisir.» De semer, de désherber, de récolter et de déguster avec d'autres personnes dehors à l'air frais et cela par tous les temps, lui a plu.

«L'attitude pas compliquée et positive de l'ergothérapeute Madame Lucia Illi m'a aider à ne pas l'acher, surtout dans les jours difficiles», dit la participante reconnaissante.



Travailler au jardin procure de la joie, surtout avec des aides soulageant les articulations, p. ex. la chaise de jardin.

### De Aeschi à Macolin



Les randonnées procurent également du plaisir en hiver.

Un noyau dur de personnes amateurs de mache se rencontre une fois par mois pour une excursion de deux heures environ dans la région. Ces diverses marches sont organisées et accompagnées par Diana Schator, une physiothérapeute diplômée et depuis de nombreuses années responsable de cours auprès de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme. Le groupe a du plaisir, qu'il neige, ou que le soleil brille, par le froid ou par la chaleur. Preuve en est la marche en décembre 2022 où l'on s'est arrêté sur le chemin enneigé menant au Schwarzkopf près de Bolligen.

## Une alimentation savoureuse pour lutter contre les inflammations

**Pratiquement chaque maladie chronique, aussi les affections rhumatismales, possèdent une composante inflammatoire. L'alimentation peut représenter une mesure importante dans le traitement ; ceci dans le but d'agir contre l'inflammation. Pour en apprendre davantage, nous avons posé cinq questions à la diététicienne Madame Brigitte Buri.**

### **Brigitte Buri existe-t-il un régime pour lutter contre le rhumatisme ?**

Je peux clairement répondre que non. Les affections rhumatismales sont de nature très diverse et présentent des physiopathologies variées. Le régime « juste » pour tous n'existe pas. C'est là que nous les professionnels de l'alimentation entrons en jeu, nous conseillons et accompagnons les personnes atteintes de rhumatisme, en leur proposant une alimentation savoureuse adaptée à leur affection et un style de vie sain.

### **Qu'est-ce qu'une alimentation adaptée au rhumatisme ?**

Les fruits et les légumes sous toutes leurs formes et de bonnes graisses de haute qualité, constituent les éléments d'une alimentation visant à réduire les inflammations. L'huile d'olive et de colza est à privilégier et il s'agira de consommer le moins possible de graisses industriellement transformées. Les céréales, les légumineuses, les noix, les produits laitiers, du poisson (une fois par semaine), de la viande pauvre en graisse (pas plus de 3 fois par semaine en portion de 100 g), ou encore une alimentation végétarienne, peuvent favoriser une diminution des inflammations. Il est important que l'alimentation ne soit pas monotone et que les nutriments vitaux ne viennent à manquer.

### **Beaucoup de nos clients sont âgés de soixante ans et plus : doit-on changer son alimentation à ce moment-là dans sa vie ?**

Le vieillissement est un processus qui se déroule différemment pour chacun de nous. Oui, mais il est sûr que les besoins en énergie diminuent, alors que les besoins en nutriments restent les mêmes. Ainsi, un changement de son alimentation est indispensable.

### **A quoi devrait-on faire attention ?**

La pyramide suisse de l'alimentation continue de demeurer le point de référence central. Avec l'âge, il faut être attentif à consommer suffisamment de protéines. Un apport suffisant en protéines peut être garanti en consommant des produits laitiers, du poisson, de la viande, de la volaille, des œufs, du Tofu, du Quorn ou du Seitan. De plus, pour une bonne santé des os, un apport adéquat en calcium et en vitamine D est très important. Cette dernière n'est contenue qu'en quantité limitée dans les aliments. C'est pourquoi l'exposition au soleil est d'autant plus importante, puisque cela accroît notre production de vitamine D. Durant les mois d'hiver, il est donc recommandé de prendre de la vitamine D sous forme de complément alimentaire.

### **Et qu'en est-il des boissons ?**

Bien évidemment, il ne faut pas oublier les boissons. Assurez-vous de boire entre 1.5 et deux litres d'eau ou de thé aux herbes quotidiennement. En fonction de leur composition, les eaux minérales peuvent également vous apporter du calcium.



« Il est important que l'alimentation ne soit pas monotone », déclare la diététicienne nutritionniste Brigitte Buri.

## A la recherche d'empathie et de soutien

La Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme participe au projet centres d'accueil régionaux REAS, qui sont actifs dans les villes de Lausanne, Berne et Schaffhouse. Depuis 2020, notre assistante sociale Madame Christine Morger s'occupe de personnes présentant des affections multiples. Madame Sonia R. de Worblaufen souffre depuis plusieurs années de problèmes psychiques et de douleurs chroniques, entre autre la Fibromyalgie, circonstance qui a encore aggravé sa dépression. Madame R. a parcouru une longue odyssée : de multiples rendez-vous chez des médecins, des entretiens de conseil, des séjours en clinique et des évaluation par l'assurance-invalidité AI. Ce qui a surtout pesé à madame R., c'est le manque d'empathie pour sa maladie rencontré dans de nombreuses instances : « Tu commences a douter de toi .»

A la recherche d'une oreille attentive et de soutien pour coordonner les différentes offres et prestations, Madame R. 48 ans s'est adressée à nous. « Je suis tellement contente d'avoir fait ce pas », dit cette cliente rétrospectivement. De savoir que quelqu'un nous écoute et nous comprend, ça fait un bien fou .» Dans le passé, Sonia R. avait de la peine à se mettre en avant et d'accepter de l'aide. Maintenant, elle a appris à se mettre en avant dans le cadre des entretiens conseil et c'est l'un des choses les plus importantes qu'elle a réussi au cours de ce processus.

Madame R. conseille aux autres personnes concernées de chercher de l'aide, de s'adresser à diverses instances et surtout, de ne pas abandonner. « Ce n'est pas facile, mais on doit montrer qu'on veut vraiment aller mieux .» Au cours de leurs rencontres mensuelles, l'assistante sociale de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme clarifie avec Madame R. les questions et les demandes en suspend. « Madame Christine Morger est mon petit ange gardien », déclare Sonia R. avec un sourire heureux.

### **Centres d'accueil régionaux (REAS) plusieurs défis – une seule instance compétente**

Les maladies chroniques et en particulier non transmissibles et la multimorbidité augmentent et engendrent environ 80 % des frais de traitement. Ainsi, les maladies chroniques peuvent avoir un effet négatif sur la santé fonctionnelle (fonctions corporelles, activités, participation). A l'inverse, une participation limitée ou menacée d'une personne à des activités dans d'importants domaines de la vie quotidienne (activité professionnelle, école, famille, etc.), peut influencer fortement sur l'état de santé ou le processus de guérison.  
Le concept „ centres d'accueil régionaux “ (REAS)

mis sur pied par l'organisation faitière des Ligues de la santé (GELIKO) et une équipe scientifique de l'institut de travail et de santé sociale de la haute école spécialisée de suisse occidentale FHNW a été développé précisément à cet effet. Il vise à améliorer la coordination des différentes aides professionnelles et prend également en compte les dimensions psycho-sociales des personnes lourdement et chroniquement atteintes. La qualité de vie et la gestion du quotidien des personnes concernées constitue un objectif clé.  
[www.regionale-anlaufstellen.ch](http://www.regionale-anlaufstellen.ch)

## La Ligue bernoise et haut-valaisanne en chiffres

Environ **2'000** personnes sont membres de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

**363** abonnés à notre newsletter

**12** newsletter ont été envoyées

**231** cours semestriels

**3'672** leçons de cours

**1'214** participants à nos cours

**56** responsables de cours s'engagent pour notre cause

**794** personnes ont bénéficié de **1093** heures de conseils

**31'789** connexions à notre site Internet

Environ **19'000** Flyer et brochures ont été distribués

**166** heures fournies par des bénévoles

**520** heures de prestations fournies bénévolement

**1** semaine active avec **24** participant-e-s

**16** journées de randonnée avec **171** participant-e-s

**31** ateliers avec **663** participant-e-s

## Betriebsrechnung 2022

	2022	2021
	CHF	CHF
Ertrag Geldsammelaktion	403'636	473'219
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
<b>Bruttoergebnis Geldsammelaktion</b>	<b>403'636</b>	<b>473'219</b>
Ertrag Dienstleistungen	479'175	337'785
Aufwand Dienstleistungen	900'776	802'448
Aufwand Direkthilfe	-	-
<b>Bruttoergebnis Dienstleistungen</b>	<b>-421'601</b>	<b>-464'664</b>
<b>Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand</b>	<b>-17'965</b>	<b>8'555</b>
<b>Administrativer Aufwand</b>	<b>167'596</b>	<b>154'407</b>
<b>Betriebsergebnis</b>	<b>-185'561</b>	<b>-145'852</b>
Finanzertrag	5'535	50'121
Finanzaufwand	-1'867	-8'902
<b>Finanzergebnis</b>	<b>3'667</b>	<b>41'219</b>
<b>Übriges Ergebnis</b>		
Betriebsfremder Ertrag	-	-
Betriebsfremder Aufwand	-	-
<b>Übriger Ertrag</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
Ausserordentlicher Ertrag	77'273	84'697
Ausserordentlicher Aufwand	-5'265	-7'029
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	<b>72'008</b>	<b>77'668</b>
<b>Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital</b>	<b>-109'886</b>	<b>-26'965</b>
<b>Zuweisungen</b>		
Zuweisung Reserven	-	-
Erarbeitetes freies Kapital	-	-
<b>Jahresergebnis</b>	<b>-109'886</b>	<b>-26'965</b>

Kleine Rundungsdifferenz enthalten

### Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2022

Im Jahresbericht sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2022 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 2022

## Bilan au 31 decembre 2022

<b>AKTIVEN</b>	2022	2021
<b>Umlaufvermögen</b>	CHF	CHF
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'131'752	1'163'154
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	96'162	89'164
Sonstige kurzfristige Forderungen	969	9'522
Vorräte	6'777	5'838
Aktive Rechnungsabgrenzungen	80'180	87'897
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>1'315'840</b>	<b>1'259'241</b>
<b>Anlagevermögen</b>		
Sachanlagen	15'247	15'590
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>15'247</b>	<b>15'590</b>
<b>Total Aktiven</b>	<b>1'331'086</b>	<b>1'371'165</b>
<b>PASSIVEN</b>		
<b>Fremdkapital</b>		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	15'636	17'367
Passive Rechnungsabgrenzungen	299'824	273'638
Transitorische Passiven ATB	111'685	
Langfristige Verbindlichkeiten	2'013	1'413
<b>Total Fremdkapital</b>	<b>429'157</b>	<b>292'418</b>
<b>Organisationskapital</b>		
Wertschwankungsreserve	193'068	260'000
Erarbeitetes freies Kapital	818'747	845'711
Jahresergebnis	-109'886	-26'965
<b>Total Organisationskapital</b>	<b>901'929</b>	<b>1'078'747</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>1'331'086</b>	<b>1'371'165</b>

Kleine Rundungsdifferenz enthalten

### Sponsoring et fondations

Abbvie AG, Baar

Mediservice AG, Zuchwil

Dr. med. Arthur und  
Estella Hirzel-Callegari  
Stiftung, Zürich

Bürgergemeinde Bern

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

Esther Moser Höhn, directrice

Anouk Grossmann, comptabilité

Claudine Romann, physiothérapeute diplômée HES

Regula Lazzaretti, communication et événements

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

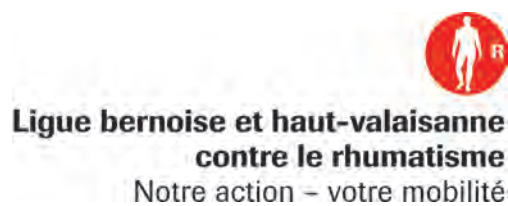
Prisca Schweizer, cours

Daniela Marolf, assistante sociale diplômée HES, con-  
seils dans le domaine du social et de la santé

Eveline Glauser, administration (depuis juillet 2022)

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

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



Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme  
Holzikofenweg 22  
3007 Berne  
Tél 031 311 00 06  
[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)  
[info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)  
Compte postal 30-8041-9



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.



### **Nous vous remercions chaleureusement pour vos dons!**

Votre don contribue à rendre notre travail possible. Faites directement un don en scannant le code QR avec l'application de votre banque.



**Kanton Bern  
Canton de Berne**

**soutient nos activités**

### **Impressum**

Rédaction Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, Regula Lazzaretti/  
traduction Simone Rentsch-Berchtold / agencement Studio Altenried, Lindau / imprimerie Länggass Druck,  
Bern / nombre d'exemplaires en allemand 2200 et 50 exemplaires en français