



Veranstaltungen 1. Semester 2024

Für alle
- nicht nur für
Betroffene und
Nahestehende



JANUAR

17. Januar bis 13. März 2024

Achtsamkeitstraining und Selbstmitgefühl

Achtsamkeit und Mitgefühl sind menschliche Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, radikal ehrlich wahrzunehmen, was in uns geschieht, und dies mit Wohlwollen und Freundlichkeit anzunehmen.

Ort/ Zeit	Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, Bern / jeweils Mittwoch, 13:00 bis 14:00 Uhr. Achtung: Am 07.02.2024 findet kein Training statt.
Anmeldung	nicht erforderlich
Kosten	keine, Spenden sind willkommen
Kooperation	mit Krebsliga Bern

FEBRUAR

Donnerstag, 01. Februar 2024

Hände und Füsse - was tun, wenn sie schmerzen?

Wir brauchen Hände und Füsse, um selbstständig handeln und uns fortbewegen zu können. Wenn sie schmerzen, wird der Alltag schwierig. Fachfrauen der Rheumaliga erklären mögliche Ursachen von Hand- und Fussbeschwerden und stellen Behandlungsansätze und Hilfsmittel vor. Fachfrauen von Zwäg ins Alter gehen auf verschiedene Strategien im persönlichen Umgang mit Einschränkungen und Schmerzen ein. Sie erhalten die Möglichkeit, sich bei einem Zvieri über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Ort/ Zeit	Kirchgemeindehaus Brügg / 14:00 bis 16:30 Uhr
Anmeldung	bis 25.01. an Kirchgemeinde Bürglen, 032 373 35 85 oder sozialdiakonie@buerglen-be.ch
Kosten	keine
Kooperation	mit Pro Senectute Kt. Bern

Weitere Daten

Dienstag, 13. Februar 2024

Ort/ Zeit	Kirchgemeindehaus Reichenbach / 14:00 bis 16:30 Uhr
Anmeldung	bis 06.02. an Pro Senectute Kt. Bern, 033 226 70 70, b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Sonntag, 03. März 2024

Ort/ Zeit	Home Montagu La Neuveville / 14:00 bis 16:30 Uhr
Anmeldung	bis 23.02. an scotting@home-montagu.ch, 032 751 26 96
Sprache	Französisch

Donnerstag, 15. Februar 2024 (Verschiebedatum von 2023)

Wickelanwendungen für Zuhause

Quarkwickel, Zwiebelwickel und Kartoffelwickel kennen wohl viele. Doch es gibt noch mehr verschiedene Wickelanwendungen. Kevin Nobs, Naturheilpraktiker TEN und Biologe, gibt seine Erfahrungen aus der Praxis weiter und zeigt vor Ort verschiedene Methoden. Lernen Sie in diesem ganz praktisch angelegten Kurs neue und auch vergessene Wickelanwendungen kennen und wie Sie einfach Zuhause mit alltäglichen Wickeln Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun können.

Ort/ Zeit Ahoi, Bollwerk 21, Bern / 17:00 bis 20:00 Uhr
Kosten CHF 35.– für Mitglieder
CHF 55.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung bis 07.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Montag, 19. Februar 2024

TCM-Selbstmassage und Ernährung bei Rheuma

Rheumatische Erkrankungen werden gemäss TCM «Bi Zheng» genannt. «Bi» bedeutet Blockade, welche durch äusseren Wind, Nässe, Kälte oder Hitze die Qi- und Blut-Zirkulation in den Meridianen blockiert. Dies verursacht Schmerzen. In diesem Workshop erklärt Li Tian, TCM-Spezialistin, Dozentin und Buchautorin von TIAN INSTITUT für TCM, die Unterschiede der verschiedenen Pathogen bei den häufigsten rheumatischen Erkrankungen wie Arthrose, Fibromyalgie, Polyarthrit, Gicht. Die Behandlungsmethoden wie Akupunktur, Tuina, TCM Arzneitherapie werden erläutert, weiter sind Ernährung und Selbstmassagen für verschiedene Beschwerden und Regionen (HWS-, LWS, Schulter- und Kniegelenke) ein Schwerpunkt.

Ort/ Zeit Vatter Business Center, Bärenplatz 2, Bern / 17:30 bis 20:15 Uhr
Kosten CHF 45.– für Mitglieder / CHF 65.– für Nichtmitglieder
Anmeldung bis 02.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

MÄRZ

Dienstag, 05. und 12. März 2024

Workshop «Funktionstüchtiger Beckenboden»

Lernen Sie während den zwei Modulen Ihren Beckenboden kennen. So oft unterschätzt hat er einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden. Mit alltagsbezogenen Übungen lernen Sie den Beckenboden zu stärken und nehmen ganz viel Nützliches mit nach Hause.

Ort/ Zeit Sat Nam Yoga, Monbijoustr. 114, Bern / 14:00 bis 16:30 Uhr
Kosten CHF 90.– für Mitglieder
CHF 110.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST, für zwei Module
Anmeldung bis 20.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Mittwoch, 06. März und 29. Mai 2024

«Selbstmanagement Förderung»

An vier Abenden – Sie wählen wann und an wie vielen Themen Sie teilhaben wollen – erhalten Sie von Fachpersonen wertvolle Inputs zu den Themen Schlaf, Schmerz, Fatigue und Resilienz. Die Abende gestalten sich interaktiv, das heisst es wird auch Wert auf persönlichen Austausch und Ihre Erfahrungen zum Thema gelegt.

Themen/Daten	«Mein Schlaf und ich», Mittwoch, 06. März 2024 «Mein Schmerz und ich», Mittwoch, 29. Mai 2024 «Mein Fatigue und ich», 3. Quartal 2024 «Meine Resilienz und ich», 4. Quartal 2024
Ort/ Zeit	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern / 18:00 bis 20:30 Uhr
Kosten	pro Abend CHF 20.– für Mitglieder / CHF 40.– für Nichtmitglieder
Anmeldung	bis 26.02. resp. 20.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Mittwoch, 13. März 2024

Führung durchs Berner Stadttheater

Kommen Sie ins Stadttheater und tauchen Sie für 90 Minuten in den Theaterbetrieb ein. Auf einer Führung kreuz und quer durchs Haus lernen Sie den Beruf des Schnürmeisters kennen, schauen einer Maskenbildnerin über die Schulter und sind beim Bühnenaufbau dabei. Kurz: Erleben Sie Theateralltag und werden Sie neugierig auf die Produktionen.

Ort/ Zeit	Stadttheater Bern, Kornhausplatz 20, Bern / 14:00 bis 15:30 Uhr mit anschl. Zvieri im Restaurant «Vierte Wand», Nägelligasse 4a. Konsumation auf eigene Rechnung.
Kosten	CHF 20.– für Mitglieder / CHF 25.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung	bis 26.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Mittwoch, 20. März 2024

Cannabis bei Rheuma und Schmerzen - eine Möglichkeit?

Seit Jahrhunderten wird Hanf nicht nur als Faserlieferant und als Rauschdroge verwendet, sondern war immer auch eine geschätzte Heilpflanze. Cannabis in der Medizin erlebt seit Jahren einen unaufhaltsamen Aufschwung. Welche Krankheiten können mit Cannabismedikamenten behandelt werden, was ist der Stand der Forschung. Welche Cannabispräparate gibt es, welche Vor- und Nachteile bietet eine solche Therapie. Manfred Fankhauser, Apotheker FPH und Spezialist für medizinisches Cannabis, gibt Auskunft.

Ort/ Zeit	Franz. Kirche, Le Cap, Predigergasse 3, Bern / 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten	keine, Spenden sind willkommen
Anmeldung	erwünscht bis 13.03. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

APRIL / MAI

Freitag, 05. April und Mittwoch, 01. Mai 2024

Die Kraft der Frühlingskräuter

Giersch, Brennnessel, Knoblauchsrauke und Co. helfen unser Blut zu reinigen und mit Vitaminen und Mineralstoffen anzureichern – bringt neuen Schwung. Auf einem gemütlichen Spaziergang entdecken Sie mit Sandra Rolla, Heilkraft Natur, einen Vormittag lang eine Vielfalt an Wildkräutern, welche den Körper in seiner Lebendigkeit unterstützen und reinigen. Das Sammelgut wird anschliessend auf dem TCS Campingplatz Eymatt zu einem leckeren Pesto verarbeitet.

Ort/ Zeit	TCS Camping Eymatt, Wohlenstr. 62a, Hinterkappelen / 09:00 bis 11:30 Uhr
Kosten	CHF 35.– für Mitglieder CHF 55.– für Nichtmitglieder, inkl. 8.1 % MWST, für ein Vormittag
Mitbringen	Konfiglas, (Keramik)Messer, Schneidebrett
Anmeldung	bis 28.03. resp. 23.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Donnerstag, 16. Mai 2024

Sozialer Stadtrundgang «Überleben auf der Gasse»

Surprise-Mitarbeiter Roger Meier zeigt, wie man in der Stadt Bern als Obdachloser zurechtkommt. Sie besuchen mit ihm Orte wie den Aufenthaltsraum Postgasse oder die Gassenküche. Roger erzählt aus seinem Leben und gibt Einblick in die Institutionen, die ihm beim Überleben auf der Gasse geholfen haben. Und er zeigt, wie man sich in der Stadt Bern auch mit wenig Geld in der Tasche durchschlagen kann.

Ort/ Zeit	Notschlafstelle «Sleeper», Neubrückestr. 17, Bern / 17:00 bis 19:00 Uhr
Kosten	CHF 25.– für Mitglieder CHF 35.– für Nichtmitglieder, inkl. 8.1 % MWST
Anmeldung	bis 09.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Achtung	Der ca. 2 km lange Rundgang eignet sich nur für Personen, die noch gut zu Fuss sind. Keine Sitzmöglichkeiten.

Dienstag, 21. Mai 2024

Auf dem Heilpflanzenweg unterwegs

Ringelblumen, Brennnessel oder Spitzwegerich – wissen Sie, was diese Pflanzen ausmacht und wozu Sie diese verwenden können? Auf einem Spaziergang durch den Heilpflanzenweg in Zuchwil verrät Ihnen Kevin Nobs, Naturheilpraktiker TEN und Biologe, Spannendes über die einheimische Wildkräutervielfalt. Erfahren Sie zum Beispiel, wie die Pflanzen früher und heute in der Medizin Anwendung finden oder wie Sie essbare Wildkräuter in der Küche einsetzen – inkl. kleiner Kochdemonstration und Degustation.

Ort/ Zeit Wyss Gartenhaus Zuchwil / 09:00 bis 12:00 Uhr
Kosten CHF 40.– für Mitglieder
CHF 60.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung bis 06.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



JUNI

Freitag, 07. Juni 2024

Kräuterwanderung im Lötschental

«Bunt wie ein Gemälde» – so könnte man die farbenprächtigen Wiesen im Lötschental auf der Walliserseite ab Mitte Mai bis in den Juni hinein beschreiben. Über die Wochen herrscht immer wieder ein anderer Farbton vor: Von gelb über lila bis zu dunkelviolett wird das ganze Farbspektrum abgedeckt. Erfahren Sie von Kevin Nobs mehr über die faszinierenden Pflanzen und geniessen Sie die Aussicht auf die noch verschneiten Berge.

Ort/ Zeit Haltestelle Ferden, Dorf / 09:30 bis ca. 15:25 Uhr
Distanz 8 km / 500 Höhenmeter Auf- und 350 Höhenmeter Abstieg
Mitnehmen Picknick, dem Wetter angepasste Kleidung, Sonnenschutz
Achtung Keine Hunde erlaubt (ev. Mutterkühe in der Nähe)
Kosten CHF 50.– für Mitglieder/ CHF 60.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung bis 22.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Dienstag, 18. Juni 2024

Antientzündliche Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen

In westlichen Industrienationen nimmt die rheumatoide Arthritis zu und immer ist eine Entzündung festzustellen. Was und welchen Beitrag leistet die Ernährung als ein Pfeiler der Therapie. Ein Überblick zu wissenschaftlich untersuchten Ernährungsumstellungen liefert Brigitte Buri, Ernährungsberaterin BSc, SVDE und Praxisinhaberin BesserEssen.

Ort/ Zeit Hotel Kreuz Bern, Zeughausgasse 41, Bern / 19:00 bis 20:30 Uhr
Kosten keine, Spenden sind willkommen
Anmeldung erwünscht bis 11.06. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

29. Juni bis 05. Juli 2024

Bewegungswoche in Davos, Graubünden

Verbringen Sie eine aktive und abwechslungsreiche Woche mit Gleichgesinnten im Mountain Plaza Hotel Davos. Der Tag startet mit Morgengymnastik, dann entdecken Sie auf Wanderungen die schöne Bündner Bergwelt. In der Wellnessanlage werden die Muskeln bei einer lockeren Wassergymnastik entspannt. Frühstück, Zvieri sowie ein 3-Gang-Abendmenü sind im Preis inbegriffen.

Ort Mountain Plaza Hotel Davos
Kosten Einzelzimmer CHF 1422.– / Doppelzimmer CHF 1260.– p.P.
inkl. 8.1 % MWST. Nichtmitglieder bezahlen einen Aufpreis von 14 %.
Anmeldung bis 29.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
10 % Frühbucher-Rabatt bei definitiver Anmeldung bis 15.03.
mit Aktionscode «Davos24».

VORANKÜNDIGUNG

15. bis 21. September 2024

Bewegungswoche am Bodensee, Deutschland

Verbringen Sie eine Auszeit im schön gelegenen Parkhotel St. Leonhard in Überlingen. Morgengymnastik, Wanderungen in der idyllischen Bodenseeregion sowie Wassergymnastik und Wellness im Kreis Gleichgesinnter stehen auf dem Tagesprogramm. Frühstücksbuffet und 3-Gang-Abendmenü sind im Preis enthalten.

Ort Parkhotel St. Leonhard Überlingen, Deutschland
Kosten EZ Landseite CHF 1330.– / EZ Seeseite CHF 1686.– /
Doppelzimmer CHF 1187.– p.P. inkl. 0.0 % MWST.
Nichtmitglieder bezahlen einen Aufpreis von 14 %.
Anmeldung bis 05.07. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
10 % Frühbucher-Rabatt bei definitiver Anmeldung bis 24.05.
mit Aktionscode «Bodensee24».

Abonnieren Sie unseren Newsletter!
www.rheumaliga.ch/be/news/newsletter

Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von vielen Vorteilen

Sie werden bevorzugt über neue Angebote, aktuelle Vorträge und Veranstaltungen informiert und kommen in den Genuss von vergünstigten Tarifen auf Bewegungskursen, Bewegungswochen, Veranstaltungen usw. Zudem erhalten Sie vierteljährlich die Zeitschrift «forumR» der Rheumaliga Schweiz.

Sozialberatung und Gesundheitsmanagement bei Rheuma

Eine Krankheit stellt Betroffene vor zahlreiche Anforderungen. Auftretende Themen können sein: Existenzsicherung und Arbeitsplatzhaltung, Partnerschaft und Familie, Krankheitsbewältigung, gesunde Ernährung, Beratung, Selbsthilfe und so weiter. Unsere spezialisierten Fachpersonen arbeiten eng zusammen, um eine umfassende Beratung für Menschen mit Rheuma und deren Angehörigen sicherzustellen.

Finanzielle Unterstützung

Unser Angebot soll allen Menschen offen stehen - auch solchen mit kleinem Portemonnaie. Falls Sie also einen finanziellen Engpass haben, melden Sie sich bei uns. Wir finden sicher eine Lösung.



Ihre Spende macht unsere Arbeit erst möglich

QR-Code mit dem QR-Scanner Ihrer E-Banking App einlesen und direkt spenden.



Rheumaliga Bern und Oberwallis

Holzikofenweg 22

3007 Bern

031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/be



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**

Bewusst bewegt