

## OKTOBER

**Freitag, 18. Oktober 2024**

### Besuch mit kleiner Wanderung im Safrandorf Mund

Nach der Ankunft in Mund führt Sie Wanderleiter Georges Schnydrig durch das Safranmuseum, welches in einem alten «Stadel» aus dem 14. Jahrhundert eingerichtet wurde. Hier erfahren Sie alles über den Munder Safran. Anschliessend stehen die Begehung des Safranlehrpfades sowie der Besuch der Safranäcker auf dem Programm. Nach einem Mittagessen mit feinen Safranspezialitäten, geht es zu Fuss Richtung Birgisch und von dort mit dem Postauto zurück nach Brig.

**Ort/ Zeit** Bahnhof Brig (beim Hauptausgang) / 09:15 bis ca. 15:30 Uhr  
Bern ab 08:07, Brig an 09:11, Brig ab 09:18, Mund an 09:40 Uhr

**Kosten** CHF 50.– für Mitglieder / CHF 60.– für Nichtmitglieder,  
exkl. 8.1 % MWST. Museumseintritt inbegriffen.

**Anmeldung** bis 13.09. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



## NOVEMBER

**Samstag, 02. November 2024**

### Bärner Xundheitstag

Organisationen aus dem Gesundheitswesen präsentieren einen Tag lang gesundheitsfördernde und präventive Massnahmen, unterstützt durch Tests, Messungen, Informationsstände und Referate. Der Vortrag der Rheumaliga Bern und Oberwallis zum Thema «Kniearthrose - Ursachen und Behandlungen» wird von Dr. med. Markus Gerber, Facharzt FMH für Rheumatologie, Innere Medizin, Sportmedizin SEMS, Manuelle Medizin SAMM, gehalten und startet um 11 Uhr.

**Ort/ Zeit** Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern /  
09:00 bis 16:00 Uhr

**Kosten** keine

**Anmeldung** nicht erforderlich

**Programm** www.baernerxundheitstag.ch

**Donnerstag, 14. November 2024**

### Infoveranstaltung «Die wichtigen Dinge regeln»

Auch wenn wir heute gesund und fit sind, kann es morgen bereits anders sein. Deshalb ist es wichtig, die wichtigen Dinge rechtzeitig zu regeln. Sie entlasten damit auch Ihre Angehörigen. Rechtsanwalt und Notar Jonas Laager aus Bern, Daniela Clément, Behördenmitglied der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland, sowie Daniela Ritzenthaler, Ethikerin der Lindenhofgruppe und des CHUV, informieren aus ihrer Erfahrung auf diesem Fachgebiet an der Schnittstelle zwischen Recht und Medizin.

**Ort/ Zeit** Musiksaal, Kindergarten Himmelrych, Ins / 19:00 bis 20:30 Uhr

**Kosten** keine

**Anmeldung** erwünscht bis 07.11. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

**Kooperation** mit Krebsliga Bern

**Donnerstag, 14. November 2024**

### «Meine Resilienz und ich»

Widerstandskraft ist eine Kraftquelle. Interessiert Sie Fachwissen zu Resilienz und möchten Sie sich gerne mit anderen darüber austauschen? Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen die Möglichkeit, sich mit Resilienz auseinanderzusetzen, ganz im Sinne der Gesundheitsförderung und -Prävention. Den Abend leiten unsere Physiotherapeutin Claudine Romann und unsere Sozialarbeiterin Christine Morger.

**Ort/ Zeit** Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern /  
18:00 bis 20:30 Uhr

**Kosten** CHF 20.– für Mitglieder / CHF 40.– für Nichtmitglieder

**Anmeldung** bis 07.11. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

**Mittwoch, 20. November 2024**

### Eine Zeitreise durch die Therapien von rheumatischen Erkrankungen

Bereits im 6. Jahrhundert wurden rheumatologische Leiden z.B. mit der Herbstzeitlose behandelt, über Jahrhunderte entwickelten sich die Therapieoptionen nur sehr gemächlich. Seit der Entdeckung des Kortisons in den 1940er-Jahren veränderte sich das Therapiespektrum der rheumatologischen Erkrankungen rasant. Dr. med. Fabian Lötcher, Leitender Arzt Rheumatologie Spitalzentrum Oberwallis, nimmt Sie mit auf eine spannende Zeitreise von der Herbstzeitlose zur CAR-T-Zelle.

**Ort/ Zeit** Bildungszentrum Jodern, St. Jodernstr. 17, Visp / 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kosten** keine

**Anmeldung** erwünscht bis 12.11. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

**Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
Holzikofenweg 22, 3007 Bern  
031 311 00 06, www.rheumaliga.ch/be

**Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
Bewusst bewegt



Für alle  
- nicht nur für  
Betroffene und  
Nahestehende

# Veranstaltungen 2. Semester 2024

**Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
Bewusst bewegt



## JULI

### Bis Freitag, 20. September 2024

#### Qigong im Park - Training für Körper, Atem und Geist

Bewegung ist der Schlüssel zur Gesundheit. Aktivitäten im Freien sind wichtig – sie beleben den Geist und stärken das Immunsystem. «Qigong im Park» lädt Sie ein durchzuatmen, Ihre Lebensenergie zu wecken sowie Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Stress abzubauen. Das öffentliche Angebot richtet sich an Menschen jeden Alters und findet bei jedem Wetter statt.

<b>Orte/ Zeiten</b>	Bern, Kleine Schanze: jeden Mittwoch, 9–10 Uhr Biel, Elfenaupark: jeden Freitag, 9–10 Uhr Burgdorf, Ententeich Park: jeden Montag, 9–10 Uhr Thun, Rasenfläche Kleist-Inseli: jeden Dienstag, 9.30-10.30 Uhr
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Kooperation</b>	mit Krebsliga Bern, Lungenliga Bern, Pro Senectute Kanton Bern

## AUGUST

### Donnerstag, 29. August 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.

<b>Ort/ Zeit</b>	ref. Kirchengemeindehaus Pieterlen-Meinisberg / 14:00 bis 16:30 Uhr
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	für Auswärtige bis 22.08. an ref. Kirchengemeinde, 077 404 86 29, ueli.kindlimann@kirche-pieterlen.ch
<b>Kooperation</b>	mit Pro Senectute Kt. Bern

#### Weiteres Datum

### Mittwoch, 11. Dezember 2024

<b>Ort/ Zeit</b>	Gemeindsaal, Grand-Rue 50, Mallerey / 14:00 bis 16:30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 04.12. an Pro Senectute Arc Jurassien, 032 886 83 86, prosenectute.tavannes@ne.ch
<b>Sprache</b>	Französisch

## SEPTEMBER

### Montag, 2. September 2024

#### Eine Reise der Akzeptanz von Langzeitschmerz und die Kunst der Kommunikation

Begleiten Sie Mark Moser, Dozent und Betroffener, auf seiner Reise der Akzeptanz, auf der er immer wieder lernt, Krankheit und Schmerz anzunehmen. Diese Erfahrung definiert uns. Aber wie? In diesem interaktiven Vortrag zeigt er, wie ihn Akzeptanz und Integration von Verletzlichkeit stärken. Zudem geht der Referent auf die Kunst der Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal und seiner Umgebung ein. Es bleibt auch Zeit für Erfahrungsaustausch und Diskussion.

<b>Ort/ Zeit</b>	Südland Forum, Effingerstr. 15, Bern / 18:00 bis 19:30 Uhr
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	bis 26.08. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
<b>Kooperation</b>	mit Mediservice

### Dienstag, 10. September 2024

#### Bewusst bewegt – Aktiv durch den Alltag

Im Rahmen der Aktionswoche «Bewusst bewegt» der Reumaliga Schweiz findet in Bern ein öffentlicher Gesundheitstag statt. Dr. med. Markus Gerber, Facharzt FMH für Rheumatologie, Innere Medizin, Sportmedizin SEMS, Manuelle Medizin SAMM, hält ein Referat zum Thema «Bewusst bewegt - Aktiv durch den Alltag». Danach gibt es Schnuppertrainings: Bewegung mit Spitzenturnerin Ariella Kaeslin, Qigong oder Rheuma-Fit.

<b>Ort/ Zeit</b>	Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern / 13:30 bis 17:00 Uhr
<b>Kosten</b>	keine, Spenden sind willkommen
<b>Anmeldung</b>	bis 02.09. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
<b>Kooperation</b>	mit Rheumaliga Schweiz

### Donnerstag, 12. September 2024

#### «Meine Fatigue und ich»

Fatigue (chronische Müdigkeit und Erschöpfung) ist ein Symptom, das bei vielen chronischen Krankheiten auftritt und sich auf die Leistungsfähigkeit in allen Lebensbereichen auswirkt. Sie führt zu einem Verlust von Lebensqualität. Da Fatigue ein für andere unsichtbares Symptom ist, belastet sie oft auch das psychische Wohlbefinden. Der Abend bietet die Möglichkeit, die verschiedenen Etappen einer Energiemanagement-Schulung kennenzulernen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Durch den Abend führt unsere Ergotherapeutin Lucia Illi.

<b>Ort/ Zeit</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern / 18:00 bis 20:00 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 20.– für Mitglieder / CHF 40.– für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	bis 05.09. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

### Donnerstag, 19./26. September und 03. Oktober 2024

#### Kleine Ernährungsschule: Fachlicher Input und praktische Tipps

Sie erhalten in den drei Modulen von Ernährungsberaterin Céline Sommer nicht nur einen fachlichen Input zum jeweiligen Thema, sondern auch praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag inkl. einem Rezept. Zum Abschluss gibt es während einer kleinen Degustation genügend Platz für Fragen und Diskussionen.

<b>Themen/ Daten</b>	«Basis-Ernährung bei rheumatischen Erkrankungen», 19.09. «Zucker und Süssungsmittel», 26.09. «Hochverarbeitete Lebensmittel, aktuell und kontrovers diskutiert», 03.10.
<b>Ort/ Zeit</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern / 17:00 bis 18:30 Uhr
<b>Kosten</b>	für drei Module CHF 140.– für Mitglieder / CHF 170.– für Nichtmitglieder pro Modul CHF 50.– für Mitglieder / CHF 60.– für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	bis 19.08. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



### Freitag, 20. September 2024

#### Die Stadt Luzern besser kennenlernen

Jede und jeder kennt Luzern. Warum also ein Ausflug nach Luzern? Weil es hier einige verborgene Schätze gibt, die man erst auf den zweiten Blick entdeckt. Michael Tschanz, chtour.ch, nimmt Sie mit auf einen Rundgang: Jesuitenkirche, Ritterpalast, Spreuerbrücke, Nadelwehr, Löwendenkmal, Bourbaki-Panorama. Neben der Kultur soll auch der leibliche Genuss nicht zu kurz kommen.

<b>Ort/ Zeit</b>	Beim alten Eingangstor vor dem Bahnhof Luzern / 09:10 bis ca. 16:00 Uhr Zug IR 15 Bern ab 08.00 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 30.– für Mitglieder / CHF 40.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MwSt. Eintritt Panorama inbegriffen/Verpflegung auf eigene Rechnung.
<b>Anmeldung</b>	erforderlich bis 12.09. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch