



**Für alle  
- nicht nur für  
Betroffene und  
Nahestehende**

# **Veranstaltungen 2. Semester 2026**

**Rheumaliga Bern und Oberwallis**  
Bewusst bewegt



## JULI

---

### **Bis Freitag, 18. September 2026**

#### **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 (beim Weltpostdenkmal): jeden Mittwoch, 9–10 Uhr Biel, Elfenaupark: jeden Freitag, 9–10 Uhr Burgdorf, Schützenmatt: jeden Montag, 9–10 Uhr Thun, Rasenfläche Kleist-Inseli: jeden Dienstag, 9.30–10.30 Uhr
<b>Kosten</b>	freiwilliger Unkostenbeitrag von CHF 5.–
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Kooperation</b>	mit Krebsliga Bern, Lungenliga Bern, Pro Senectute Kanton Bern

Auch im Wallis: Jeden Freitag, 9.00–10.00 Uhr, Park beim Stockalperschloss, Brig  
In Kooperation mit Pro Senectute Valais-Wallis

## AUGUST

---

### **Donnerstag, 27. August 2026**

#### **Die wichtigen Dinge regeln – Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Testament**

Auch wenn wir heute gesund und fit sind, kann es morgen bereits anders sein. Wir wissen nie, was uns das Leben bringt. Deshalb ist es wichtig, rechtzeitig über die wichtigen Dinge nachzudenken und diese zu regeln. Wir entlasten damit unsere Angehörigen und Bezugspersonen und haben eine gute Möglichkeit, mit ihnen über schwierige Entscheidungen zu sprechen.

<b>Ort/ Zeit</b>	Restaurant Sinfonie, Schlosstr. 34, Köniz / 19:00 bis 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	bis 19.08. an Krebsliga Bern, 031 313 24 24, info@krebsligabern.ch
<b>Kooperation</b>	mit Krebsliga Bern und Lungenliga Bern

#### **Weiteres Datum**

### **Donnerstag, 12. November 2026**

<b>Ort/ Zeit</b>	ref. Kirchengemeindehaus, Oberdorfstr. 6, Münchenbuchsee / 19:00 bis 20:30 Uhr
<b>Anmeldung</b>	bis 04.11. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

## SEPTEMBER

---

### Montag, 07. September 2026

#### **Osteoporose verstehen – Knochengesundheit erhalten**

Unser Aktionstag steht im Zentrum von Osteoporose. Osteoporose betrifft viele Menschen, oft ohne dass sie es bemerken. Erst ein Knochenbruch macht die Erkrankung sichtbar. Im Vortrag von PD Dr. med. Judith Everts-Graber, FMH Rheumatologie und Allgemeine Innere Medizin, erfahren Sie, wie Osteoporose entsteht, welche Risikofaktoren eine Rolle spielen und welche modernen Möglichkeiten es zur Vorbeugung und Behandlung gibt. Ziel ist es, Wissen zu vermitteln und Wege aufzuzeigen, die Knochen stark zu halten.

**Ort/ Zeit**

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern / 18:00 bis 19:00 Uhr

**Kosten**

keine

**Anmeldung**

bis 31.08. an 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)



### Freitag, 11. September 2026

#### **Orientalischer Tanzworkshop für Frauen jeden Alters**

Entdecken Sie eine uralte, ausdrucksstarke Tanzform, die Lebensfreude, Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördert. Durch die sanften, kreisenden und temperamentvollen Bewegungen zu verschiedenen Rhythmen lernen Sie Ihren Körper neu kennen. Das regelmässige Ausüben von Bauchtanz wirkt wie Balsam für Körper, Geist und Seele. Er unterstützt die Geschmeidigkeit der Gelenke, stärkt den Beckenboden und reguliert das Nervensystem. Brigitta Hulliger, Lehrerin für orientalischen Tanz und Profitänzerin, gibt Einblick. Material ist vorhanden.

**Ort/ Zeit**

Tanzoase 1001, Könizstr. 254, Liebefeld / 19:00 bis 21:00 Uhr

**Kosten**

CHF 50.– für Mitglieder

CHF 65.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST

**Anmeldung**

bis 21.08. an 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

## Dienstag, 15. September 2026

### Spielerisch auf dem Gurten

StattLand lädt ein zur ultimativen Quizshow «Güsch-hä». Durch Rätseln, Entziffern und Schätzen erfahren Sie auf diesem Rundgang Unbekanntes und Spannendes über den Berner Hausberg und die Stadt selbst: Was es mit der Mondmilch auf sich hat und wo sie zu finden ist. Wieso Berns Strassenschilder Farbe bekennen und welches Ereignis 1902 auf dem Gurten international für Furore sorgte. Wer die Höhenluft musikalisch erklingen lässt und wem sie zur Erholung dient.

**Treffpunkt / Zeit** Bergstation Gurtenbahn «Gurten Kulm» / 14:00 bis 15:15 Uhr

**Kosten** CHF 35.– für Mitglieder

CHF 45.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST

**Anmeldung** bis 25.08. an 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)



## Donnerstag, 17. September 2026

### Öffentlicher Vortrag «Menopause und Osteoporose»

Bereits in den Wechseljahren nimmt die Knochendichte ab. Der Östrogenmangel nach der Menopause verstärkt diesen Prozess. Ab dem 50. Lebensjahr muss daher jede zweite bis dritte Frau damit rechnen, im Laufe ihres Lebens eine osteoporotische Fraktur zu erleiden. Der Nutzen der menopausalen Hormontherapie zur Reduktion dieses Risikos ist klar belegt – aber sie erfährt Skepsis. Dr. med. Maki Kashiwagi, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe und bis 2024 Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für gynäkologische Endokrinologie und Menopause, zeigt auf, warum die Hormontherapie besser ist als ihr Ruf.

**Ort/ Zeit** Aula, Altes Spital, Spitalstrasse, Brig / 18:00 bis 19:30 Uhr

**Kosten** keine

**Anmeldung** erwünscht bis 10.09. an 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)



## OKTOBER

---

**Mittwoch, 14. Oktober 2026**

**Herbstzauber mit Kürbis und Kulinarik**

Verbringen Sie einen gemütlichen Herbstnachmittag auf dem Bauernhof in Liebewil. Nach einem kurzen Input zu den gängigsten Kürbissorten und deren Verwendung geht es ans Kürbisschnitzen. Ob ein dekorativer Kürbis mit Blumengesteck oder ein gruseliger Halloween-Kürbis entsteht, spielt keine Rolle – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Zum Abschluss können verschiedene süsse und salzige Kürbiskreationen bei einem kleinen Apéro probiert werden.

<b>Ort/ Zeit</b>	Burrens Burehofmärit & Lebenshof, Liebewilstr. 161, Oberwangen / 14:00 bis ca. 16:30 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 50.– für Mitglieder CHF 65.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST inkl. Werkmaterial und kleinem Apéro
<b>Anmeldung</b>	bis 23.09. an 031 311 00 06, <a href="mailto:info.be@rheumaliga.ch">info.be@rheumaliga.ch</a>

**Dienstag, 20. Oktober 2026**

**Selbstmanagement Förderung: Gewichtsreduktion bei Rheuma**



Lernen Sie in unserer Rheuma-Schulung, wie gezieltes und nachhaltiges Gewichtsmanagement Ihre Gelenke entlasten und Entzündungen positiv beeinflussen kann. Ernährungsberaterin Céline Sommer gibt praxisnahe Tipps und individuelle Strategien für mehr Lebensqualität im Alltag mit Rheuma. Der Abend wird von unserer Ergotherapeutin Lucia Illi begleitet.

<b>Ort/ Zeit</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern / 18:00 bis 20:30 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 40.– für Mitglieder / CHF 60.– für Nichtmitglieder, inkl. 0.0 % MWST
<b>Anmeldung</b>	bis 29.09. an 031 311 00 06, <a href="mailto:info.be@rheumaliga.ch">info.be@rheumaliga.ch</a>

## Mittwoch, 28. Oktober 2026

### Osteoporose kennen, erkennen und behandeln

Osteoporose (Knochenschwund) ist eine häufige, oft unbemerkte Erkrankung, bei der die Knochen an Dichte und Festigkeit verlieren und leichter brechen. An unserem Aktionstag im Oberwallis erklären Dr. med. Marc Gilgen, Oberarzt, und Dr. med. Fabian Lötscher, Leitender Arzt Rheumatologie Spitalzentrum Oberwallis, Entstehung und Risikofaktoren der Erkrankung und wie die Diagnose gestellt wird. Zudem zeigen sie auf, was Sie selbst zur Vorbeugung beitragen können und welche modernen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

<b>Ort/ Zeit</b>	Bildungshaus St. Jodern, St. Jodernstr. 17, Visp / 18:00 bis 20:00 Uhr
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	erwünscht bis 21.10. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

## NOVEMBER

## Mittwoch, 04. und 18. November 2026



### Die Sache von der Schulter bis zum Ellenbogen

In diesem zweiteiligen Workshop, angeleitet von Diana Schator (dipl. Physiotherapeutin), befassen Sie sich mit der Anatomie von der Schulter bis zum Ellenbogen. Beim praktischen Üben werden die Funktion, Beweglichkeit und Muskulatur angeschaut. Danach erarbeiten Sie ein Heimprogramm zur Schmerzlinderung und Mobilisation.

<b>Ort/ Zeit</b>	TanzRäume, Könizstr. 253, Liebefeld / 13:30 bis 15:30 Uhr
<b>Kosten</b>	CHF 95.– für Mitglieder CHF 115.– für Nichtmitglieder, inkl. 0.0 % MWST, für zwei Nachmittage
<b>Anmeldung</b>	bis 14.10. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

## Samstag, 07. November 2026

### 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 «Komplementärmedizin bei Rheuma und Schmerzen» wird von Prof. Dr. med. Ursula Wolf gehalten und startet um 10 Uhr.

<b>Ort/ Zeit</b>	Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern / 08:30 bis 15:30 Uhr
<b>Kosten</b>	keine
<b>Anmeldung</b>	nicht erforderlich
<b>Programm</b>	<a href="http://www.baernerxundheitstag.ch">www.baernerxundheitstag.ch</a>



Inhalt Vortrag

**Dienstag, 17. November 2026**



### **Lebensqualität im Alltag mit chronischen Schmerzen und Rheuma**

Wie bleibe ich fit und beweglich? Wie trage ich meinem Rücken Sorge? Kennen Sie Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern? Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen sind oft die Folge rheumatischer Krankheiten und haben Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Die Fachfrauen der Rheumaliga zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie mit Schmerzen zurechtkommen und auf Ihre Lebensqualität Einfluss nehmen können. Sie lernen hilfreiche Übungen und Hilfsmittel für den Alltag kennen.

**Ort/ Zeit** Kirchgemeindehaus, Iffwilstr. 6, Jegenstorf / 18:00 bis 20:00 Uhr  
**Kosten** keine  
**Anmeldung** nicht erforderlich



**Donnerstag, 19. November 2026**



### **Selbstmanagement Förderung: Weibliche Balance – Wege der TCM**

Gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) besteht bei der Frau ein Siebenjahreszyklus von der Pubertät bis zur Menopause, wobei jede Phase einen spezifischen Therapieansatz hat. Neben den klassischen Behandlungsmethoden der TCM können auch gezielte Selbstmassagen sowie eine angepasste Ernährung dazu beitragen, verschiedene Beschwerden zu lindern – etwa PMS-Symptome wie Kopfschmerzen oder Brustspannen, aber auch Beschwerden in den Wechseljahren wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Gewichtsveränderungen. Dr. med. Li Tian, TCM-Spezialistin gibt Tipps, durch den Abend führt unsere Physiotherapeutin Claudine Romann.

**Ort/ Zeit** Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern /  
18:00 bis 20:30 Uhr  
**Kosten** CHF 40.– für Mitglieder / CHF 60.– für Nichtmitglieder, inkl. 0.0 % MWST  
**Anmeldung** bis 29.10. an 031 311 00 06, [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)



Dieses Symbol steht für Anlässe zum Thema Selbstfürsorge. Diese werden durch unser Beratungsteam organisiert und/oder begleitet.

## 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.



Newsletter abonnieren

## Sozialberatung und Gesundheitsmanagement bei Rheuma

Eine Krankheit stellt Betroffene vor zahlreiche Anforderungen. Auftretende Themen können sein: Existenzsicherung und Arbeitsplatzerhaltung, Partnerschaft und Familie, Krankheitsbewältigung, Schmerzmanagement, gesunde Ernährung, Selbsthilfe und so weiter. Darum bietet die Rheumaliga Bern und Oberwallis Sozialberatung, Physio- und Ergotherapie unter einem Dach an. 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.



## Herzlichen Dank für Ihre Spende!

Ihre Spende macht unsere Arbeit erst möglich. QR-Code mit dem QR-Scanner Ihrer E-Banking App einlesen und direkt spenden.



Ihre Spende  
in guten Händen.

## 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