



Für alle
- nicht nur für
Betroffene und
Nahestehende

Veranstaltungen

2. Semester 2025

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Bewusst bewegt



JULI

Bis Freitag, 26. September 2025

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.

Orte/ Zeiten	Bern, Innenhof Dreifaltigkeitskirche: 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
Kosten	keine, Spenden sind sehr erwünscht
Anmeldung	nicht erforderlich
Kooperation	mit Krebsliga Bern, Lungenliga Bern, Pro Senectute Kanton Bern

Mittwoch, 2. Juli 2025

Erzählcafé



Ein Erzählcafé lädt dazu ein, sich mit anderen Menschen an einem Ort zu treffen, um eigene Erfahrungen, Geschichten oder Anekdoten aus dem Leben zu teilen. Es geht dabei nicht ums Debattieren und es handelt sich auch nicht um eine Fragerunde, sondern um ein gegenseitiges aufmerksames Zuhören und den respektvollen Austausch zu einem vorher festgelegten Thema. Jede und jeder kann etwas erzählen, muss aber nicht. Die Erzählrunden werden von Fachfrauen der Rheumaliga Bern und Oberwallis moderiert. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, das Gehörte bei Kaffee und Kuchen zu vertiefen.

Thema	Der Ort an dem ich aufgewachsen bin...
Ort/ Zeit	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern / 14:00 bis 16:00 Uhr
Kosten	Für Mitglieder kostenlos / CHF 10.– für Nichtmitglieder, bar vor Ort, inkl. 0.0 % MWST
Anmeldung	031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Weiteres Datum

Donnerstag, 14. August 2025

Thema	Haare, Bärte und Frisuren
Ort/ Zeit	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern / 09:30 bis 11:30 Uhr

AUGUST

Freitag, 22. August 2025

Sommerpflanzen und ihre starke heilende Kraft

Die Pflanzenwelt entwickelt im Laufe der Jahreszeiten unterschiedliche Qualitäten. Im August sind die Sonnenkräfte besonders intensiv. Gewisse Pflanzen wie das Johanniskraut speichert die Sonne in ihren Blüten. Auf einem Rundgang in der Eymatt entdecken wir mit Sandra Rolla (Heilkraft Natur) die Vielfalt an feurigen Heilpflanzen und deren Wirkungen. Danach wird das Sammelgut zu einem wertvollen Heilöl verarbeitet.

Ort/ Zeit	TCS Camping Eymatt, Wohlenstr. 62a, Hinterkappelen / 09:00 bis 11:30 Uhr
Kosten	CHF 40.– für Mitglieder CHF 50.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Mitbringen	1-2 Konfigläser, (Keramik)Messer, Schneidebrett
Anmeldung	bis 31.07. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



SEPTEMBER

Dienstag, 02. September 2025

Infoveranstaltung «Sicher stehen - sicher gehen»



Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbstständig bleiben? Ein Sturz und alles kommt anders. Die Lebensqualität und Selbstständigkeit sind plötzlich stark eingeschränkt. Doch Stürzen kann man vorbeugen. Mit Vortrag von Dr. med. Tibor Schulte, Berner Spitalzentrum für Altersmedizin Siloah (BESAS).

Ort/ Zeit	Berner Generationenhaus / 14:00 bis 16:00 Uhr
Kosten	keine
Anmeldung	bis 18.08. an Pro Senectute Kanton Bern, 031 359 03 00, bildungundsport@be.prosenectute.ch
Kooperation	mit Physio Bern und Pro Senectute Kt. Bern

Dienstag, 16. September 2025



Nacken und Schultern - stabil und beweglich?

Nacken- und Schulterbeschwerden sind häufig und beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen in vielen Lebensbereichen. Fachfrauen von Rheumaliga und Pro Senectute erklären mögliche Ursachen und stellen Behandlungsansätze sowie Hilfsmittel vor. Zudem werden Strategien zur Entspannung und zur Pflege von sozialen Kontakten aufgezeigt. Sie können Fragen stellen und sich mit anderen austauschen.

Ort/ Zeit	Kirchgemeindehaus Hofmatt, Dorfstr. 12, Schüpfen / 14:00 bis 16:30 Uhr
Kosten	keine
Anmeldung	bis 09.09. an Pro Senectute Kanton Bern, 032 328 31 04, bildung.sport@be.prosenectute.ch
Kursnummer	15200.25.S301 (bitte bei Anmeldung angeben)
Kooperation	mit Pro Senectute Kt. Bern

Weitere Daten

Donnerstag, 25. September 2025

Ort/ Zeit	Alte Mühle, Weihergasse 4, Wangen a. d. Aare / 14:00 bis 16:30 Uhr
Anmeldung	bis 10.09. an Pro Senectute Kanton Bern, 031 359 03 00, bildungundsport@be.prosenectute.ch
Kursnummer	15200.25.B104 (bitte bei Anmeldung angeben)

Mittwoch, 12. November 2025

Ort/ Zeit	Kirchliches Zentrum, Kanalweg 13, Toffen / 14:00 bis 17:00 Uhr
Anmeldung	bis 05.11. an Andrea Luyten, Ref. Kirche Belp, 031 819 44 14

Donnerstag, 18. September 2025

Thun's Brücken – über die Stadt am Wasser

Ein besonderer Stadt-Spaziergang über die Brücken der Innenstadt. Wie viele Brücken führen zur grössten Shoppinginsel der Schweiz? Wie heissen sie alle, wann und warum wurden sie gebaut? Immer begleitet vom Rauschen der Aare erzählt ein Stadtführer von Thun-Thunersee Tourismus Faszinierendes über die Brückenvielfalt.

Ort/ Zeit	Welcome-Center, Seestr. 2, Bahnhof Thun (neben Amavita-Apotheke)/ 15:00 bis 16:30 Uhr
Kosten	CHF 25.– für Mitglieder CHF 30.– für Nichtmitglieder, inkl. 8.1 % MWST
Anmeldung	bis 28.08. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



© Thun-Thunersee Tourismus

OKTOBER

Freitag, 10. oder 24. Oktober 2025

Linedance – ein Sport für alle Generationen

Möchten Sie die Gesundheit fördern, die Koordinationsfähigkeit stärken und dabei jede Menge Spass haben? Dann ist Linedance genau das Richtige. In diesem Workshop werden zahlreiche Choreografien zu verschiedensten Musikrichtungen und Rhythmen erlernt und getanzt. In einem ersten Teil erklärt Tanzlehrerin Sue Widmer die Grundschrirte und den Ablauf in der Theorie. Danach wird das Gelernte in die Praxis umgesetzt.

Ort/ Zeit	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, 3007 Bern / 19:00 bis 20:45 Uhr
Kosten	CHF 40.– für Mitglieder CHF 50.– für Nichtmitglieder, inkl. 8.1 % MWST, für einen Abend
Anmeldung	bis 19.09. resp. 03.10. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Donnerstag, 16. Oktober 2025

Rückenschmerzen und Rheuma

Rückenschmerz zählt zu den am weitest verbreiteten Beschwerden. Häufig handelt es sich um ein vorübergehendes Symptom und die Beschwerden verschwinden von selbst. Halten die Schmerzen jedoch mehr als drei Monate an, spricht man von chronischen Rückenschmerzen. Dr. med. Ferdinand Krappel, Chefarzt Orthopädie, Spitalzentrum Brig, referiert über mögliche Ursachen für Rückenschmerzen – bei ca. fünf Prozent verbirgt sich dahinter eine entzündliche Erkrankung der Wirbelsäule. Diese wird als axiale Spondyloarthritis bezeichnet und zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt.

Ort/ Zeit	Theatersaal des Kollegiums Spiritus Sanctus, Brig / 18:00 bis 19:00 Uhr
Kosten	keine
Anmeldung	erwünscht bis 25.09. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Mittwoch, 22. Oktober 2025



Selbstmanagement Förderung: Schmerz und Psyche

Schmerzen sind unsichtbar und manchmal schwer verständlich. Woher kommen sie? Welche Wirkung haben sie auf meine psychische Verfassung? Welchen Einfluss hat mein psychisches Wohlbefinden auf den Schmerz? Wir wollen unser Wissen vertiefen und Erfahrungen austauschen.

Mit Dr. med. Nina Bischoff, Fachärztin Schmerzzentrum, Leiterin Psychosomatische Medizin für Neurologie Inselspital, sowie Christine Morger, dipl. Sozialarbeiterin HFS.

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



Donnerstag, 30. Oktober 2025



Selbstmanagement Förderung: Mein Wohlbefinden stärken

In herausfordernden Situationen, wie z.B. bei Krankheit und Schmerzen, ist es völlig verständlich, dass wir uns manchmal überfordert fühlen. In solchen Phasen kann es wichtig und unterstützend sein, besonders auf uns selbst zu achten und uns unserem psychischen und körperlichen Wohlbefinden zuzuwenden.

Mit Gianfranco Zuaboni, Pflege und Gesundheitswissenschaftler und Leiter RCB, und Sabine Heiniger, Expertin aus Erfahrung, RCB Kurs und Dozierendenkoordinatorin, sowie Claudine Romann, dipl. Physiotherapeutin BSc.

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

NOVEMBER

Samstag, 01. November 2025

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 «Chronische Schmerzen – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten» wird von Prof. Dr. med. Konrad Streitberger, Leiter Schmerzklinik Inselspital, gehalten und startet um 10 Uhr.

Ort/ Zeit	Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern / 09:00 bis 16:00 Uhr
Kosten	keine
Anmeldung	nicht erforderlich
Programm	www.baernerxundheitstag.ch

Mittwoch, 05. und 19. November 2025



Die Sache mit dem Nacken

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

Ort/ Zeit	TanzRäume, Könizstr. 253, Liebefeld / 13:30 bis 15:30 Uhr
Kosten	CHF 95.– für Mitglieder CHF 115.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST, für zwei Nachmittage bis 15.10. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Anmeldung	

Donnerstag, 13. November 2025

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.

Ort/ Zeit	ref. Kirchgemeindehaus, Frutigenstr. 22, Thun / 19:00 bis 20:30 Uhr
Kosten	keine
Anmeldung	bis 05.11. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch
Kooperation	mit Krebsliga Bern und Lungenliga Bern

Donnerstag, 20. November 2025



Sicher stehen – sicher gehen

Wer möchte nicht bis ins hohe Alter mobil und selbstständig bleiben? Ein Sturz und alles kommt anders. Die Lebensqualität und Selbstständigkeit sind plötzlich stark eingeschränkt. Doch Stürzen kann man vorbeugen. Fachfrauen der Rheumaliga Bern und Oberwallis sowie ein Physiotherapeut vom Spitalzentrum Biel geben Auskunft.

Ort/ Zeit	Kirchgemeindehaus Bruder Klaus, Alfred-Aebi-Strasse 86, Biel / 14:00 bis ca. 16:30 Uhr
Kosten	keine
Anmeldung	bis 13.11. an Pro Senectute Kt. Bern, 032 328 31 04, bildung.sport@be.prosenectute.ch
Sprache	Deutsch/Französisch
Kooperation	mit Pro Senectute Kt. Bern

Weiteres Datum

Donnerstag, 27. November 2025

Ort/ Zeit Simplon-Dorf / nachmittags
Details folgen zu einem späteren Zeitpunkt auf rheumaliga.ch/be.



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



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