



Veranstaltungen 1. Semester 2026

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



JANUAR

Dienstag, 27. Januar 2026

Ernährung bei Gicht

Vieles wird zur Ernährung bei Gicht erzählt. Einiges davon ist heute aber widerlegt oder muss im grossen Ganzen angeschaut werden. Christine Wenger, BSc Ernährungsberaterin SVDE, erläutert, was die Gicht positiv beeinflussen kann. Welche Gewohnheiten sind schon ideal und welche können noch verbessert werden.

Ort/ Zeit	Kirchgemeindehaus, Frutigenstr. 22, Thun / 18:30 bis ca. 19:30 Uhr
Kosten	keine, Spenden sind willkommen
Anmeldung	erwünscht bis 20.01. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Donnerstag, 29. Januar 2026

Selbstmanagement Förderung: Weibliche Balance – Wege der TCM



Gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin besteht bei der Frau ein Sieben-Jahre Zyklus 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 Brustspannung, 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 08.01. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

FEBRUAR

Dienstag, 17. Februar 2026

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 Cannabis-medikamenten 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	Wytenbachhaus, Jakob-Rosius-Strasse 1, Biel / 18:00 bis 19:30 Uhr
Kosten	keine, Spenden sind willkommen
Anmeldung	erwünscht bis 10.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

MÄRZ

Mittwoch, 04. und 18. März 2026

Die Sache von der Hüfte bis zum Knie



In diesem zweiteiligen Workshop, angeleitet von Diana Schator (dipl. Physiotherapeutin), befassen Sie sich mit der Anatomie des Hüft- und Kniegelenks. 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, inkl. 0.0 % MWST, für zwei Module
bis 11.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Anmeldung



Dienstag, 10. März 2026

Rheuma im Blickwinkel der Ayurveda-Therapie

Ayurveda basiert auf der Wiederherstellung und Erhaltung der Balance von Körper und Geist. In diesem interaktiven Workshop mit praktischen Übungen im Sitzen oder Stehen erhalten Sie Infos von Katharina Andrey, dipl. Komplementärtherapeutin. Themen sind Ayurvedische Ernährung, Bewegung und Selbstpflege mit Fokus auf Schmerzen, Immobilität und mentale Gesundheit.

Ort/ Zeit Yoga erleben, Holzikofenweg 20, Bern / 15:00 bis 17:30 Uhr

Kosten CHF 80.– für Mitglieder

CHF 100.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST

Anmeldung bis 17.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Mittwoch, 18. März 2026

Natürlich schön: Osternester aus Floristik

In diesem Workshop gestalten Sie, unter Anleitung einer Floristin, ein Osternester aus Naturmaterialien. Darin werden ein paar schöne Frühblüher ihr Plätzchen finden und um die Wette strahlen. Beim kreativen Gestalten bleibt Raum für Gespräche und ein gemütliches Miteinander.

Ort/ Zeit

Blumen Bijou, Halenweg 2, 3032 Hinterkappelen / 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten

CHF 80.– für Mitglieder / CHF 95.– für Nichtmitglieder,
exkl. 8.1 % MWST, inkl. Werkmaterial

Anmeldung

bis 25.02. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



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 Betroffenen austauschen.

Ort/ Zeit

Die aktuellen Daten und Orte entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.rheumaliga.ch/be/veranstaltungen

Kosten

keine

Kooperation

mit Pro Senectute Kt. Bern

APRIL

Mittwoch, 15. April 2026



Selbstmanagement Förderung: Resilienzfaktor Humor

Humorberaterin Gabriela Imhof lehrt Ihnen den eigenen Humor (wieder) entdecken, erleben, erlachen – entlang der 7 Säulen der Resilienz. Zur Stärkung des persönlichen Wohlbefindens sowie als Basis für Selbstmanagement und Ressourcenorientierung. Mit Impulsen, praktischen Übungen und lebendigem Austausch. Durch den Abend führt eine unserer Sozialarbeiterinnen Christine Morger oder Daniela Marolf.

Ort/ Zeit

Rheumaliga Bern und Oberwallis, Holzikofenweg 22, Bern /
18:00 bis 20:00 Uhr

Kosten

CHF 40.– für Mitglieder / CHF 60.– für Nichtmitglieder, inkl. 0.0 % MWST

Anmeldung

bis 25.03. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



**«Humor und
Gelassenheit machen
das Leben nicht
einfacher, aber
um einiges leichter.»**

Zitat in Anlehnung
an Ernst Ferstl

Donnerstag, 23. April 2026

Vortrag «Bewegung und Ernährung bei Rheuma aus chiropraktischer Sicht»

Wie können angepasste Ernährung und gezielte Bewegung den Alltag mit einer rheumatischen Erkrankung beeinflussen und verbessern? Was schränkt eher ein und was hilft dem Körper? Chiropraktor Dr. Thomas Vicentini versucht diese Fragen unter dem Aspekt der chiropraktischen Gesundheitsphilosophie zu beantworten, um Ihnen neue Einblicke und einige hilfreiche Empfehlungen zur Unterstützung mitzugeben.

Ort/ Zeit

Pfarrheim Brig-Glis (Details auf unserer Website) / 18:00 bis 19:00 Uhr

Kosten

keine, Spenden sind herzlich willkommen

Anmeldung

erwünscht bis 16.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Montag, 27. April 2026

Mittelmeer auf dem Teller – Kochen, Geniessen, Gesundbleiben

Die mediterrane Ernährung, auch als Mittelmeer-Diät bekannt, bezeichnet eine Ernährungsform, die in den 1950er und 1960er Jahren typisch für die Mittelmeerregion war. Kern der mediterranen Ernährung ist der hohe Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen bilden die Basis. Diese Lebensmittel liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend wirken, das Immunsystem stärken und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes 2 senken. Kochen Sie mit Dominique Soltermann, Köchin und Ernährungsberaterin, ausgewählte Gerichte und geniessen Sie die Speisen anschliessend in Form einer gemütlichen Tavolata gemeinsam.

Ort/ Zeit

Villa Bernau, Seftigenstr. 243, Köniz / 16:30 bis 20:30 Uhr

Kosten

CHF 95.– für Mitglieder

CHF 115.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST

Anmeldung

bis 02.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



MAI

Dienstag, 05. Mai 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.

Ort/ Zeit

ref. Kirchgemeindehaus, Kirchgasse 9, Spiez / 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten

keine

Anmeldung

bis 28.04. an Lungenliga Bern, 031 300 26 26,
mkf-admin@lungenliga-be.ch

Kooperation

mit Krebsliga Bern und Lungenliga Bern

Dienstag, 05. Mai 2026

Die Kraft der Füsse – Natur erleben, Wohlbefinden stärken

Barfussgehen fördert gesunde, kräftige Beine, beugt Fehlstellungen und Schmerzen vor und steigert das Wohlbefinden. Durch bewusstes Gehen, Kälte- und Venentraining sowie intensive Sinneserfahrungen gewinnen Sie Energie, Entspannung und neue Lebenskraft – von Grund auf. Sandy Rauch, dipl. Sportlehrerin und Therapeutin für Biokinetik, zeigt wie es geht.

Ort/ Zeit TCS Camping Gwatt am Thunersee / 14:00 bis 17:00 Uhr
Kosten CHF 55.– für Mitglieder/ CHF 75.– für Nichtmitglieder,
inkl. 0.0 % MWST
Anmeldung bis 14.04. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Freitag, 22. Mai 2026

Biodiversität in der Nacht inkl. Fledermaus-Führung

Naturnahe Gärten sind wichtige Lebensräume für Gartenvögel und Schmetterlinge – und auch nachtaktiven Fliegerinnen bieten sie ein Zuhause. Die Naturschutz-Biologinnen Cécile Auberson und Yasemin Kurtogullari lösen Mythen rund um die Nachtschwärmerinnen auf und stellen stadtbewohnende Arten vor. Gemeinsam wird beobachtet, mit Ultraschalllauten gearbeitet und natürlich über mögliche Fördermassnahmen für die Biodiversität in der Nacht diskutiert.

Ort/ Zeit Stifstgarten, Badgasse 40, Bern / 20:00 bis 22:30 Uhr
Kosten CHF 50.– für Mitglieder / CHF 70.– für Nichtmitglieder,
exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung bis 01.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

JUNI

Dienstag, 09. Juni 2026

Kräuterwanderung an der Emme

Von Burgdorf nach Lützelflüh führt uns diese leichte Wanderung entlang der Emme durch die sanfte Landschaft des Emmentals. Unterwegs entdecken wir die Pflanzenwelt direkt vor unserer Haustüre. Für Kevin Nobs, Autor von Heilpflanzen an der Emme, ist dies eine Rückkehr zu seinen Wurzeln – an den Fluss, der sein Schaffen seit jeher inspiriert.

Treffpunkt/ Zeit	Hallenbad Burgdorf / 09:45 bis ca. 16:00 Uhr (individuelle Rückreise ab Bahnhof Lützelflüh oder Ramsei)
Distanz	ca. 10 km, ohne nennenswerte Höhenmeter
Mitnehmen	Picknick, dem Wetter angepasste Kleidung
Kosten	CHF 60.– für Mitglieder/ CHF 70.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung	bis 19.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Mittwoch, 10. Juni 2026

Das Mordgärtchen – schaurig-schöne Giftpflanzengeschichten

Während eines entspannten Spaziergangs durch den Botanischen Garten Bern erkunden wir verschiedene botanische Highlights. Besonders der Heilpflanzengarten steht dabei im Vordergrund. Wir entdecken Pflanzen, die früher und teilweise bis heute eine wichtige Rolle in der Pflanzenheilkunde spielen, und besprechen ihre Wirkungen und Anwendungen. Ausserdem tauchen wir ein in ihre spannenden Geschichten und erfahren Wissenswertes sowie Amüsantes über die Blütezeit dieser Pflanzen.

Ort/ Zeit	Botanischer Garten Bern (vor dem Palmenhaus) / 15:00 bis 16:00 Uhr
Kosten	CHF 30.– für Mitglieder CHF 35.– für Nichtmitglieder, exkl. 8.1 % MWST
Anmeldung	bis 20.05. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Mittwoch, 24. Juni 2026

Rheuma, Schmerz & Psyche – Wege zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

Körper und Seele sind eng verbunden. Wie beeinflussen Stress, Emotionen und Gedanken unser Schmerzempfinden? Lernen Sie, wie psychosomatische Zusammenhänge verstanden und gezielt genutzt werden können. Entdecken Sie mit Dr. med. Nina Bischoff, Fachärztin Schmerzzentrum, Leiterin Psychosomatische Medizin für Neurologie Inselspital, praktische Strategien und Tipps, um Ihre innere Stärke zu fördern und den Umgang mit Schmerzen zu erleichtern.

Ort/ Zeit	Kongresszentrum Kreuz, Zeughausgasse 41, Bern / 19:00 bis 20:30 Uhr
Kosten	keine, Spenden sind willkommen
Anmeldung	erwünscht bis 17.06. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch



Monatliche Wanderungen in der Region Bern

Entdecken Sie mit unserer erfahrenen Kursleiterin Diana Schator jeden Monat und bei jedem Wetter neue Wege und Eindrücke in der Region Bern. Denn: Wer wandert, kommt weiter – auch im Kopf!



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

Qigong im Park

20.04. – 18.09.2026

Montag, 09:00 – 10:00 Uhr, Schützenmatte Burgdorf

Dienstag, 09:30 – 10:30 Uhr, Kleist-Inseli Thun

Mittwoch, 09:00 – 10:00 Uhr, Kleine Schanze Bern

Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr, Elfenaupark Biel

www.qigongimpark-bern.ch

15.05. – 18.09.2026 im Wallis

Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr,
Park Stockalperschloss Brig

14. bis 20. Juni 2026

Bewegungswoche in Scuol, Graubünden

Verbringen Sie eine Auszeit im Hotel & Restaurant Bellaval in Scuol. Freuen Sie sich auf Morgengymnastik, abwechslungsreiche Wanderungen in der beeindruckenden Bergwelt und Ausflüge in die charmanten Dörfer der Umgebung. Zudem erwarten Sie Wassergymnastik und entspannende Wellnessmomente in geselliger Runde. Ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Lunch-Paket oder Kaffee und Kuchen sowie ein feines 5-Gang-Abendmenü sind im Preis inbegriffen.



Ort	Hotel & Restaurant Bellaval, Scuol
Kosten	Doppelzimmer CHF 1'261.– / p. P. (inkl. 8.1 % MwSt.) Doppelzimmer zur Einzelnutzung CHF 1'521.– (inkl. 8.1 % MwSt.) Nichtmitglieder bezahlen einen Aufpreis von 14 Prozent.
Anmeldung	bis 15.03. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch 10 % Frühbucher-Rabatt bei definitiver Anmeldung bis 15.02. mit Aktionscode «Scuol26».

30. August bis 5. September 2026

Bewegungswoche in Saas-Almagell, Wallis

Lassen Sie sich im Hotel Wellness & Spa Pirmin Zurbriggen in Saas-Almagell verwöhnen. Der Tag startet mit Gymnastik, dann entdecken Sie beim Wandern das Saastal und vor dem Essen wartet eine lockere Wassergymnastik-Lektion auf Sie. Wer lieber nur gemütlich im Wellnessbereich ausspannt, auch kein Problem.

Im Arrangement inbegriffen sind Frühstück, Suppen- und Kuchenbuffet sowie ein 5-Gang-Abendmenü.



Ort	Hotel Wellness & Spa Pirmin Zurbriggen, Saas-Almagell
Kosten	Doppelzimmer CHF 1'195.–/ p. P. (inkl. 8.1 % MwSt.) Einzelzimmer CHF 1'404.– (inkl. 8.1 % MwSt.) Nichtmitglieder bezahlen einen Aufpreis von 14 Prozent.
Anmeldung	bis 07.07. an 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch 10 % Frühbucher-Rabatt bei definitiver Anmeldung bis 08.06. mit Aktionscode «SaasAlmagell26».

BEWEGUNG MACHT SPASS



Die Rheumaliga Bern und
Oberwallis bietet über 600
Quartalskurse an.

Aquacura, AquaFit, Aqua-
Gym®, Aquawell, Antara,
Backademy, Bauch-Beine-Po,
Faszientraining, Fit mit Spass,
Integrales Yoga, Luna Yoga,
Osteogym, Qigong, Rheuma-
Fit, Rückengymnastik, Sanftes
Pilates, Spiraldynamik®,
div. Outdoor-Kurse



VERBESSERN SIE IHR KÖRPERGEFÜHL



Unser Kursprogramm

Mitglieder profitieren 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 dreimal pro Jahr 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.

Annulationsbedingungen Veranstaltungen

Bei Abmeldung ab 10 Tage vor dem Anlass werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt, sofern kein Arztzeugnis vorgelegt wird.



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