

Bitte  
frankieren

Rheumaliga Schweiz  
Josefstrasse 92  
8005 Zürich

 **Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

Ich möchte gewinnen und nehme am Wettbewerb teil.

**Ich bestelle folgende Produkte:**

- Broschüre «Arthrose», kostenlos
- Broschüre «Schritt für Schritt: So gesund ist Wandern», kostenlos
- Faltblatt «Bleiben Sie fit und beweglich», kostenlos
- Katalog «Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung», kostenlos
- Probeexemplar des Rheumamagazins «forumR», kostenlos
- Testament-Ratgeber «Gutes tun, das bleibt.», kostenlos
- Elektrischer Korkenzieher, CHF 119.30

**Ich möchte Mitglied werden bei**

- Rheumaliga Bern

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Strasse, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Tel.

\_\_\_\_\_  
E-Mail



FACHPARTNER



MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON



Unique  
Swiss Quality  
Supplements



Migros-Genossenschafts-Bund  
Mineralquelle Eptingen AG  
Spitex für Stadt und Land AG



**Besuchen Sie uns auf Facebook**

**Rheumaliga Schweiz**

Josefstrasse 92  
8005 Zürich  
Tel. 044 487 40 00  
info@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch



**Rheumaliga Schweiz**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Legg svizzera contro il reumatismo



# Arthrose

## Was kann ich selbst tun?

Öffentlicher Gesundheitstag  
Eintritt frei

Dienstag, 4. September 2018  
Inselspital Bern



**Rheumaliga Schweiz**  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Legg svizzera contro il reumatismo



**Rheumaliga Bern**  
Bewusst bewegt

# Mehr Bewegung. Weniger Arthrose.

[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Rheumaliga-Botschafter:

Bea Petri, Unternehmerin  
Marco Rima, Schauspieler und Kabarettist  
Sabina Schneebeli, Schauspielerin



## Arthrose

### Was kann ich selbst tun?

Dienstag, 4. September 2018

Inselspital Bern

#### PROGRAMM

- 14.00 **Türöffnung**
- 14.00 – 14.15 **Informationsstände**  
Rheumaliga Bern, Rheumaliga Schweiz, Spitex für Stadt und Land, Hüsler Nest, Vita Health Care AG, ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz, Berner Wanderwege
- 14.15 – 14.20 **Eröffnung**  
durch Valérie Krafft, Geschäftsleiterin Rheumaliga Schweiz
- 14.20 – 15.00 **Arthrose: Es geht meist ohne Operation**  
Dr. med. Lisa Christ, Inselspital Bern
- 15.00 – 15.30 **Pause mit Informationsständen und Beratung**
- 15.30 – 16.00 **Bereit für die Belastungen des Alltags**  
Monika Oberholzer, dipl. Ergotherapeutin, Rheumaliga Schweiz  
Martina Roffler, dipl. Physiotherapeutin FH, Rheumaliga Schweiz
- 16.00 – 16.40 **So beeinflusst ausgewogene Ernährung Ihre Gelenke**  
Daniel Messerli, BSc Ernährungsberater SVDE
- 16.40 – 17.00 **Fragerunde und Ende der Veranstaltung**

#### Ort

Inselspital Bern, Auditorium Ettore Rossi (beim Kinderspital),  
Freiburgstrasse 18, 3010 Bern

#### Anreise

Bus 11 (Güterbahnhof) ab Bahnhof oder Hirschengraben bis «Inselspital» oder Postauto 101 ab Bahnhof oder Schanzenstrasse bis Inselspital. Bei Anreise mit dem Auto bitte Insel-Parking benützen.

Teilnahmebedingungen: Mindestalter 18 Jahre. Pro Teilnehmer nur ein Talon. Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg und die Barzahlung sind ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Mitarbeitende und Partnerorganisationen der Rheumaliga Schweiz sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Rheumaliga Schweiz kann angegebene Daten speichern und für Informationszwecke nutzen. Mit der Anmeldung zum Wettbewerb anerkennt der Teilnehmer diese Bedingungen.

## Wettbewerb

### Gewinnen Sie attraktive Preise!

#### Welche bekannte Schweizer Schauspielerin unterstützt die Rheumaliga-Kampagne «Mehr Bewegung. Weniger Arthrose.»?

- Monica Gubser  
 Ursula Andress  
 Sabina Schneebeli

#### 1. Preis:

2 Übernachtungen für 2 Personen in Hüsler Nest Betten im Hotel Schiff in Pfäffikon SZ, wunderschön am Zürichsee gelegen. Inkl. Frühstück und 2 à la Carte-Diners für 2 Personen. Willkommensapéro in der Seerosenbar. Ausflug mit dem Schiff auf die Insel Ufenau und Fischknusperli-Mittagessen sowie 2 Tageseintritte ins Alpamare.  
Gesamtwert: CHF 1050.00  
*Offeriert vom Hotel Schiff in Pfäffikon SZ*

#### 2. Preis:

Eine Matratzen-Auflage DUO (160 × 210) in naturbelassener Schafschurwolle im Wert von CHF 315.00  
*Offeriert von Hüsler Nest*

#### 3. Preis:

Ein Nackenstützkissen im Wert von CHF 95.00  
*Offeriert von Hüsler Nest*

**Einsendeschluss: 1. Oktober 2018**