

Wir helfen Rheumabetroffenen rasch und direkt.  
Danke für Ihre Unterstützung.  
Postkonto 90-19200-8

Rheumaliga SG, GR, AI/AR  
und Fürstentum Liechtenstein  
Am Platz 10  
7310 Bad Ragaz

Geschäftsstelle Telefon 081 302 47 80

Beratungsstelle Bad Ragaz Telefon 081 511 50 03

Beratungsstelle St. Gallen Telefon 071 223 15 13

[info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch)

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



*Unsere neue  
Beratungsstelle  
in St. Gallen*



**Inhaltsverzeichnis**

Bericht des Präsidenten	3
Organe der Rheumaliga, Vorstand	4
Sekretariat und Beratung	5
Revisionsstelle	5
Mitglieder	5
Beratungsstellen Bad Ragaz und St. Gallen	6
Tagesausflüge 2020	7
Hilfsmittel, Geschenkgutscheine	8
Vorschau Veranstaltungen 2019/2020	9
Bewegungskurse	10, 11, 12
Kursstatistik	13
Übrige Vereinstätigkeit	14, 15
Weihnachtsspende	15
Protokoll der Generalversammlung 2019	16, 17
Bilanz per 31.12.2019	18
Betriebsrechnung 2019	19
Bericht der Revisionsstelle	20
Budget 2020	20
Spenden und Erlasse	21
Corona-Pandemie – in eigener Sache	22
Wichtige Adressen	23
Publikationen	24, 25
Bildergalerie	26

**Jahresbeitrag 2020**

Einzelmitglieder Fr. 25.00      Kollektivmitglieder Fr. 100.00

Für Spenden und Legate zugunsten unserer Patienten sind wir sehr dankbar.  
Statt bei Todesfällen Blumen zu spenden, bitten wir Sie, der Rheumaliga zu gedenken.

**Postkonto 90-19200-8, Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**

Aus Datenschutz- und Kostengründen verdanken wir Spenden ab Fr. 200.00.

Wir danken für Ihr Verständnis.

**„B&ODRUCK“**  
schönerdrucken

**WIR GESTALTEN  
IHRE DRUCKSACHEN**

**Wir sind Profis im Kreieren  
neuer Layouts.  
Ob klassisch oder  
modern, wir  
entwerfen für  
jeden das  
passende  
Design.**

## Bericht über das Vereinsjahr 2019 und Dank des Präsidenten

Sehr geehrte Damen und Herren,

Das Vereinsjahr 2019 war einerseits ein Jahr der Implementierung und der Anpassung und andererseits auch der Flexibilität. Um es mit den Worten von Heraklit von Ephesos auszudrücken «Nichts ist so beständig wie der Wandel».

Der Fusionsentscheid unserer Rheumaliga vom Vorjahr zur Vergrösserung der Region mit den beiden Appenzell ergab für das Jahr 2019 neue Herausforderungen. Die Bewegungskurse der beiden Appenzell wurden in unser Kursangebot integriert. Das bewährte Team von KursleiterInnen der Regionen Appenzell wurde in unsere Vereinsführung aufgenommen. Diese Mitarbeitenden sind als ausgebildete KursleiterInnen ein tragendes Element in der Qualitätssicherung von unseren Bewegungskursen in diesem Gebiet. Bei dieser Gelegenheit bedanke ich mich ganz besonders für ihre Flexibilität und die Mitarbeiter-Loyalität! Auch strukturell gab es Anpassungen vorzunehmen: So wurde Katja Pichler zur Geschäftsleiterin ernannt und wird von Vanessa Birri im Sekretariat weiterhin unterstützt. Die neue Geschäftsleiterin, Katja Pichler, ist mit Initiative und Elan daran, das Bewegungsangebot attraktiv zu halten und die Geschäftsstelle und unseren Verein zu führen. So konnten neu im Mineralheilbad in St. Margrethen und in Chur zusätzliche Aquawellkurse sowie in Mels und Vaduz neue Active-Backademy-Kurse geschaffen werden.

Im Dezember 2019 eröffneten wir in der Stadt St. Gallen eine weitere Beratungsstelle. Mit Silvia Tobler konnte eine erfahrene und engagierte Sozialarbeiterin FH gefunden werden. Der Standort liegt zentral beim Bahnhof, verfügt über genügend Parkplätze in der Nähe und ist somit ideal und nahe gelegen für PatientenInnen der Gebiete im Nord-Osten unserer Region. Die Beratungsstelle von Bad Ragaz führte im Laufe des Jahres 2019 nebst Einzelberatungen, sieben öffentliche Informationsveranstaltungen zu Rheuma- und Schmerzprävention, drei Hilfsmittel-Ausstellungen und einen Patientenbildungskurs in Chur durch. Unsere Veranstaltungen im September 2019 mit Vorträgen zum Schwerpunktthema der Rheumaliga Schweiz «Knackpunkt Knie» wurden in der Stadt St. Gallen und in Chur rege besucht. Die Leiterinnen unserer Beratungsstellen in St. Gallen und Bad Ragaz bieten diverse Beratungsangebote und Unterstützung an für Menschen mit rheumatischen und chronischen Einschränkungen. Nehmen Sie einfach mit ihnen Kontakt auf und vereinbaren einen Termin.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen, die unsere regionale Rheumaliga mit einem persönlichen und materiellen Beitrag unterstützt haben. Als lernende Organisation gehen wir deshalb beständig mit dem Wandel der Zeit. Deshalb passen wir unsere Angebote, Dienstleistungen und Strukturen weiterhin den Rahmenbedingungen und im Interesse der Vereinsmitglieder und rheumabetroffenen Menschen an.

Dr. med. Christian Hasler,  
Präsident Rheumaliga SG, GR, AI/AR  
und Fürstentum Liechtenstein



## Organe der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

### Vorstand/Ausschuss

- Präsident** \* Dr. med. **Christian Hasler**,  
Innere Medizin und Rheumatologie FMH,  
Belmontstrasse 1, 7000 Chur
- Vizepräsident** \* Dr. med. **Peter Hoffmann**, Facharzt Innere Medizin,  
Aeulegraben 11, FL-9495 Triesen
- Finanzchef** \* **Kurth Birri**,  
Neugutstrasse 12, Postfach 8, 7324 Vilters
- Vorstand** \* Dr. med. **Christoph Ackermann**,  
Facharzt für Rheumatologie FMH,  
Landstrasse 359, FL-9495 Triesen
- Donat Ledergerber**, Generalsekretär,  
Gesundheitsdepartement des Kantons St. Gallen,  
Oberer Graben 32, 9001 St. Gallen
- Ferdinand Riederer**, ehemaliger Gemeindepräsident,  
7317 Valens
- \* **René Riedi**,  
Scalettastrasse 146, 7000 Chur
- Prof. Dr. med. **Johannes von Kempis**,  
Leitender Arzt Rheumatologie/Rehabilitation,  
Kantonsspital, 9007 St. Gallen
- Dr. med. **Peter Wiedersheim**,  
Innere Medizin FMH, spez. Rheumaerkrankungen,  
Rorschacher Strasse 150, 9006 St. Gallen
- Dr. med. **Vinzenz Müller**,  
Innere Medizin FMH,  
Gossauerstrasse 63, 9100 Herisau/AR
- Sandra Lee**  
Rosenstrasse 25, 9113 Degersheim
- \* Mitglieder des Ausschusses

**Geschäftsleitung,  
Sekretariat, Kurse**

**Katja Pichler**  
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz  
Kontakt: 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

**Sekretariat, Finanzen**

**Vanessa Birri**  
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz  
Kontakt: 081 302 47 80, info.sgfl@rheumaliga.ch

**Öffentlichkeitsarbeit**

**Doris Averkamp-Peters**

**Beratung, Bildung und  
Unterstützung  
Bad Ragaz**

**Andrea Schmider**, Sozialarbeiterin FH,  
Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz,  
Kontakt: 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

**Beratung, Bildung und  
Unterstützung  
St. Gallen**

**Silvia Tobler**, Sozialarbeiterin FH  
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen  
Kontakt: 071 223 15 13, beratung.sg@rheumaliga.ch  
Termine nach telefonischer Vereinbarung

**Revisionsstelle**

**Wälti Treuhand und Revisionen AG**, 7310 Bad Ragaz

## Mitglieder

Ende 2019 zählten wir 1120 Einzel- und Kollektivmitglieder.

Sämtliche Mitglieder und Gönner der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein erhalten viermal pro Jahr die Rheuma-Zeitschrift «forumR». Dieses Abonnement ist im Mitgliederbeitrag eingeschlossen.

Für Ihre Mitgliederbeiträge, Spenden, Legate und Spenden bei Todesfällen zugunsten der Rheumakranken sind wir sehr dankbar. Bitte benützen Sie für Spenden und Mitgliederbeiträge den beigelegten Einzahlungsschein. Aus Datenschutz- und Kostengründen verdanken wir Spenden ab 200 Franken, kleinere nur auf besonderen Wunsch. Wir danken für Ihr Verständnis.

## Unsere Beratungsstellen in Bad Ragaz und neu in St. Gallen

### Kostenlos, aber nicht umsonst

Unsere Rheuma-Beratungsstellen in Bad Ragaz und St. Gallen beraten Menschen mit Rheuma und chronischen Schmerzen kostenlos und stehen auch Angehörigen, sowie Bezugs- und Fachpersonen mit Rat und Tat zur Seite.

Eine Rheumadiagnose und chronische Schmerzen sind für Betroffene, Angehörige und Bezugspersonen eine Herausforderung. Sie lösen Fragen aus.

- Haben Sie Fragen im Zusammenhang mit Versicherungen, Verwaltungen oder in administrativen Belangen? Haben Sie finanzielle Sorgen?
- Benötigen Sie Unterstützung bei der Finanzierung von Therapie- und Krankheitskosten, die nicht von der Krankenkasse zurückvergütet werden?
- Sind Sie auf der Suche nach Fachinformationen und nach Austausch zur Lösung für persönliche oder familiäre Anliegen?

**Wir beraten Sie kostenlos und lösungsorientiert. Wir unterstützen Sie vertraulich und professionell. Wir bieten Fachwissen und Beratung:**

- Psychosoziale Fachberatung für Betroffene und Angehörige
- Zusammenarbeit und Entlastung von Arztpraxen als Ergänzung der medizinisch-therapeutischen Behandlungen
- Abklärung von Versicherungsleistungen, Umgang mit Ämtern und Behörden
- Ausstellung der Alltagshilfen mit individueller Hilfsmittel-Beratung
- Prüfung und Erstellung von Finanzgesuchen bei ungedeckten Krankheitskosten
- Breites Angebot an Informationen und Broschüren zu Krankheitsbildern und Behandlungen, sowie zur Rheuma- und Schmerzprävention
- Informationsveranstaltungen für interessierte Gruppen und Patientenbildungskurse



**Beratungsstelle für Bad Ragaz und Umgebung, Kanton Graubünden und Fürstentum Liechtenstein**

Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz  
a.schmider@rheumaliga.ch, Tel.: 081 511 50 03

*Andrea Schmider, Sozialarbeiterin FH*



**Beratungsstelle für St.Gallen und Umgebung, sowie die Kantone beider Appenzell (AI/AR)**

Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen  
beratung.sg@rheumaliga.ch, Tel.: 071 223 15 13

*Neu im Team: Silvia Tobler, Sozialarbeiterin FH*

## Tagesausflüge 2020 - Geselligkeit, Information und Bewegung

### Hoch hinauf mit der Älplibahn Malans/GR

**Auf der Bergstation der Älplibahn geniessen Sie das Panorama und die Fernsicht ins Rheintal sowie ein feines Menu. Sie informieren sich, wie Sie im Alltag Rheuma und Schmerzen vermindern können.**

Zwischen 9.00 und 9.45 Uhr fahren Sie mit den Gondeln der Älplibahn zum Bergrestaurant und geniessen das Bergpanorama (1801 m ü. M.). Gemeinsam mit der Leiterin der Beratungsstelle Bad Ragaz spazieren Sie wenige Höhenmeter zum «Mittelsäss», wo Sie unter Anleitung Bewegungs- und Dehnungsübungen erlernen.

Ab 11 Uhr erfahren Sie in einem Fachreferat, wie Sie Rheuma vorbeugen und Schmerzen vermeiden und vermindern können sowie welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken. Im Anschluss geniessen Sie «en gesunde und feine Zmittag». Im Laufe des Nachmittags fahren Sie mit der Bahn zur Talstation.

Die Kosten für die Bahnfahrten, das Programm und das Menu betragen ca. Fr. 40.- bis Fr. 45.- (ohne Getränke). Ihre Getränke bezahlen Sie direkt im Restaurant. Durchführung bei jeder Witterung, wenn die Bahn fährt, ab 10 Personen.

**Anmeldung bis 15.07.2020:** Bitte reservieren Sie sich jetzt einen Platz per Mail an [a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch) oder Tel. 081 511 50 03. **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**



### Aktiv sein auf dem Barfuss-Kneipp-Weg, Pardiell/SG

**Im Panoramarestaurant Edelweiss auf Pardiell geniessen Sie ein feines Mittagessen und Sie erhalten in einem Fachreferat Inputs zu Rheuma- und Schmerzprävention. Im Anschluss spazieren Sie zum Barfuss-Kneipp-Weg, aktivieren dort Ihre Sinne und machen unter Anleitung Fuss- und Dehnungsübungen.**

Besammlung und Begrüssung ist um 11 Uhr an der Talstation der Pizolbahnen in Bad Ragaz. Im Panoramarestaurant Edelweiss (1633 m ü. M.) wird ab 11.30 Uhr das Fachreferat durchgeführt.

Um 14 Uhr startet das Bewegungsprogramm mit einem Spaziergang zum Kneipp- und Barfussweg, wo Sie unter fachkundiger Leitung Fuss- und Dehnungsübungen machen. Sie geniessen die Gesellschaft von anderen mit Rheuma betroffenen und interessierten Menschen, das Panorama auf 1633 m ü.M. und die Fernsicht ins Rheintal.

Kosten pauschal pro Person: Mitglieder Fr. 48.-, Nichtmitglieder bezahlen Fr. 55.-, inbegriffen sind die Bahnretourfahrt und ein Verpflegungsgutschein im Wert von Fr. 20.-. Durchführung ab 10 bis max. 25 Personen, solange die Gondelbahn ab Bad Ragaz fährt bei jeder Witterung, allenfalls mit Alternativ-Programm.

**Anmeldung bis 08.09.2020:** Bitte reservieren Sie sich jetzt einen Platz per Mail an [a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch) oder Tel. 081 511 50 03. **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**





## Kleine Helfer – grosse Wirkung

### Individuelle Alltagshilfen-Beratung

Mit den Hilfsmitteln der Rheumaliga lässt sich der Alltag oft besser bewältigen. In unseren Beratungsstellen in Bad Ragaz und St. Gallen besteht die Möglichkeit sich individuell beraten zu lassen. Die zahlreichen Hilfsmittel aus dem Shop der Rheumaliga Schweiz können ausprobiert und bestellt werden.

#### Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

Beratungsstelle Bad Ragaz: a.schmider@rheumaliga.ch,  
Telefon 081 511 50 03

Beratungsstelle St. Gallen: beratung.sg@rheumaliga.ch,  
Telefon 071 223 15 13

### Ausstellungen der Alltagshilfen

In den Beratungsstellen in Bad Ragaz und St. Gallen finden regelmässig Ausstellungen der Alltagshilfen statt.

#### Bad Ragaz

Am Mittwoch, 26. August und 11. November 2020 sind Sie herzlich eingeladen, in unserer Ausstellung zahlreiche gelenkschonende Hilfsmittel vor Ort zu testen und zu bestellen. Der Showroom in Bad Ragaz ist von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

#### St. Gallen

Am Mittwoch, 19. August und 18. November 2020 sind Sie herzlich eingeladen, in unserer Ausstellung zahlreiche gelenkschonende Hilfsmittel vor Ort zu testen und zu bestellen. Der Showroom an der Rosenbergstrasse 69 ist von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Für grosse Hilfsmittel wenden Sie sich bitte an:

#### SAHB Hilfsmittel-Zentrum, Hilfsmittel für Behinderte

SG, GR, AI/AR und FL: Ilgenhof, Bogenstrasse 14, 9000 St. Gallen, Tel. 071 272 13 80

## Schenken Sie Wohlbefinden

### Geschenkgutschein der Rheumaliga

Suchen Sie nicht länger das passende Geschenk für Geburtstage, Weihnachten oder als kleines Dankeschön.

Mit einem **Gutschein** der Rheumaliga bringen Sie Bewegung und Wohlbefinden in das Leben Ihrer Liebsten. Egal ob Sie einen unserer zahlreichen Bewegungskurse oder ein praktisches Hilfsmittel verschenken wollen, mit dem Geschenkgutschein der Rheumaliga geht das rasch und unkompliziert.



### **Tagesausflüge im Heidiland**

Gut informiert und aktiv sein hoch über Malans und auf Pardiell.

*Detailinformationen auf Seite 7*

### **Ausstellung der Alltagshilfen in Bad Ragaz und St. Gallen**

*Detailinformationen auf Seite 8*

### **Gesundheitstag in St. Gallen**

«Rückenschmerzen» heisst das Jahresthema der Aktionswoche Rheuma 2020. Die grosse Publikumsveranstaltung findet am 1. September im Pfalz Keller statt.

Drei Fachreferenten informieren kompetent und umfassend über das Jahresthema. Vor der Veranstaltung und während der Pausen bleibt ausreichend Zeit sich an den Informationsständen der Rheumaliga über das Kursangebot und die Hilfsmittel zu informieren. Weitere Infostände ergänzen die Veranstaltung.

### **Gesundheitstag in Chur**

«Rückenschmerzen» ist ebenfalls das Thema am Gesundheitstag in Chur. Die Publikumsveranstaltung findet am 2. September im Calvensaal statt.

Dr. med. Christian Hasler, Facharzt für Rheumatologie FMH und Innere Medizin, Andreas Enggist, dipl. Physiotherapeut FH, dipl. Osteopath GDK/MSc und ein weiterer Fachreferent informieren kompetent und umfassend über das Jahresthema. Vor der Veranstaltung und während der Pausen bleibt ausreichend Zeit sich an den Informationsständen der Rheumaliga über das Kursangebot und die Hilfsmittel zu informieren. Weitere Infostände ergänzen die Veranstaltung.

### **Fachgeleitete Selbsthilfegruppen in Bad Ragaz und St. Gallen**

2020 - Die Selbsthilfegruppe für Betroffene von Rheuma und chronischen Schmerzen ist ein Treffpunkt für Menschen, jeglichen Alters, die betroffen sind von Rheuma wie Arthritis, Arthrose, Psoriasis, Osteoporose und Schmerzen im Bewegungsapparat.

### **Fachreferate - Lebensqualität trotz Rheuma und Schmerzen**

2020 - Die Vortragsreihe richtet sich an Rheumabetroffene, Menschen mit chronischen Schmerzen und ihre Angehörigen. Durch die Fachreferate, welche von der Leiterin der Beratungsstelle durchgeführt werden, erhalten Interessierte die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe mit den Herausforderungen von schmerzhaften Rheuma-Krankheiten auseinanderzusetzen.

### **Patientenbildung 2021**

2021 sind wieder Patientenbildungskurse mit folgenden Inhalten geplant: Vorträge und Fachinputs durch Facharzt Rheumatologie oder Gesundheitscoach zu Themen wie Gesundheitsfaktoren und Rheumaprävention; Stress-Symptome, Vermeidung, Bewältigung; Nonverbale und verbale Kommunikation; Ernährung, Bewegungsprogramme, Alltags-Hilfsmittel.

*Weitere Informationen zu allen Veranstaltungen unter [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)*

## **Rheuma ist die Volkskrankheit Nr. 1**

**Rheuma ist hart – nicht helfen können, wäre noch härter**



## Unsere Bewegungskurse im Detail

### Aquawell – Das Wassertraining der Rheumaliga

**Aquawell** hilft, rheumatischen Erkrankungen vorzubeugen und Rückfälle zu vermeiden. **Aquawell** schenkt Ihnen Wohlbefinden und Entspannung. Es steigert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen und baut Kraft auf.

**Aquawell** ist eine besonders wirksame, gelenkschonende Trainingsform. Im Wasser erleben Sie Ihre Bewegungen dank Auftrieb, Widerstand und Druck ganz anders als an Land. **Aquawell** findet unter fachkundiger Leitung statt und ist auch für Nichtschwimmer geeignet.

### Active Backademy – Das Rückentraining der Rheumaliga

Haben Sie häufig Rückenschmerzen? Möchten Sie diese möglichst rasch und anhaltend loswerden? Mit **Active Backademy**, dem Rückentraining der Rheumaliga, ist das möglich. **Active Backademy** arbeitet mit den Schwerpunkten Aktivität und Ausdauer. Es kräftigt Ihre Muskulatur, schult die Körperwahrnehmung, die Koordination sowie das Gleichgewicht und trainiert Ihre Ausdauer. Ausserdem lernen Sie, Ihre Arbeit in Beruf und Alltag ergonomisch und damit rückengerechter zu gestalten und sich zwischendurch immer wieder zu entspannen. **Active Backademy** wird von diplomierten Physiotherapeutinnen/-therapeuten geleitet.

### EverFit - Bewegung und Balance im Alter

**EverFit** ist das Bewegungsangebot für Seniorinnen und Senioren die fit sein und bleiben möchten. Das Training berücksichtigt alle konditionellen Faktoren, angepasst an ältere Menschen, insbesondere Kraft, Gleichgewicht und Dual-Task-Fähigkeiten. Im Vordergrund steht, neben der allgemeinen Leistungsfähigkeit, die Sturzprävention. Die Instruktion eines Heimprogrammes und ergänzende Informationen komplettieren das Training. **EverFit** findet unter fachkundiger Leitung statt.

### Luna Yoga© und Herz-Yoga

Die **Yoga-Kurse** der Rheumaliga können von allen Altersgruppen mit unterschiedlicher körperlicher Verfassung besucht werden und haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Die gezielten ausgewählten Yogaübungen stärken und dehnen den Körper und verbessern die Beweglichkeit und das Körpergefühl. Die Kurse finden unter der Leitung diplomierter Yogalehrer statt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Unsere Bewegungskurse** sind fortlaufende Kurse mit wöchentlichen Lektionen. Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion ist gratis.

## Unsere aktuellen Aquawell-Kurse

Altstätten	31° C	Hallenbad GESA		Renovation/Neubau
Bad Ragaz	34° C	Therapiebad Med. Zentrum	Montag, Dienstag, Donnerstag,	08.00 Uhr 08.00 Uhr 08.00, 16.45, 17.30, 18.15, 19.00, 19.45 Uhr
Balgach	30° C	Hallenbad		Renovation
Buchs	30° C	Hallenbad Flös	Montag,	18.30, 19.15, 20.00 Uhr
Chur	30° C	Sportanlage Sand	Mittwoch, Freitag,	11.45 Uhr 09.30 Uhr
Gossau	31° C	Hallenbad Rosenau	Montag,	12.30, 13.15 Uhr 18.15 Uhr
Heiden	32° C	Hotel Heiden	Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag,	19.30, 20.15 Uhr 09.30, 10.15 Uhr 18.30, 19.15 Uhr 09.15, 10.00, 14.15 Uhr
Herisau	32° C	Sportzentrum	Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,	15.30 Uhr 19.00 Uhr 09.00, 9.45 Uhr 14.00, 17.45, 18.30 Uhr
Niederteufen	33° C	Berit Paracelsus Klinik	Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag,	17.30, 18.15 Uhr 17.00, 17.45, 18.30 Uhr 09.00, 09.45 Uhr 16.30, 17.15 Uhr
Oberuzwil	31° C	Hallenbad	Freitag,	13.15 Uhr
Oberhelfenschwil	33° C	Solebad	Dienstag, Donnerstag,	16.00 Uhr 18.30 Uhr
Rapperswil	30° C	Hallenbad Hanfländer	Mittwoch,	17.45, 18.15 Uhr
St. Gallen	30° C	Volksbad	Mittwoch,	19.00, 19.45 Uhr
St. Margrethen	35° C	Mineralheilbad	Montag,	10.00, 10.45, 13.00 Uhr
St. Moritz	31° C	Ovaverva	Montag, Mittwoch,	10.00 Uhr 18.30 Uhr
Schaan	29° C	Hallenbad Resch	Freitag,	17.30 Uhr ( <i>Sommerpause</i> )
Scharans	32° C	Stiftung Scalottas	Dienstag,	18.30 Uhr, 19.15 Uhr
Scuol	34° C	Bogn Engiadina	Mittwoch, Donnerstag,	08.15 Uhr 08.15 Uhr
Sedrun	30° C	Bogn Sedrun	Donnerstag,	08.30, 09.15 Uhr ( <i>Sommerpause</i> )
Seewis	31° C	Reha Seewis	Montag,	16.45 Uhr
Triesen	30° C	Hallenbad	Freitag,	09.00, 09.45 Uhr
Trun	31° C	Casa Depuoz	Mittwoch, Freitag,	07.40 Uhr 13.00, 13.45 Uhr
Unterrechstein	34° C	Appenzeller Heilbad	Montag, Mittwoch,	13.15, 20.00 Uhr 08.30 Uhr
Uznach	30° C	Hallenbad Herrenacker	Dienstag,	18.00, 18.45 Uhr
Uzwil	31° C	Hallenbad Buecherwäldli	Dienstag,	17.30, 18.15 Uhr

## Fortsetzung Aquawell-Kurse

Wil	32° C	Spital Wil	Montag,	09.00, 09.45, 10.30 Uhr 17.45, 18.30, 19.15 Uhr
Wittenbach	30° C	Hallenbad Sonnenrain	Freitag,	09.00, 09.45, 10.30 Uhr
Zernez	28° C	Familienbad	Freitag, Donnerstag, Freitag,	13.00, 13.45 Uhr 10.15 Uhr 13.10 Uhr

## Weitere aktuelle Bewegungskurse

### Active Backademy

Bad Ragaz	Medizinisches Zentrum	Donnerstag,	16.30 Uhr
Davos	Evangelisches Kirchgemeindehaus	Montag,	09.20 Uhr
Eggersriet	Gemeindesaal	Montag,	17.45 und 18.45 Uhr
Herisau	Spital Herisau	Mittwoch,	18.30 Uhr
Mels	Bujutsu, Mels	Mittwoch,	08.30 Uhr
Rorschach	Alter Pfarrsaal im Seehof	Montag,	09.15 Uhr
St. Gallen	Kantonsspital c/o Move Box	Dienstag, Donnerstag,	17.30 und 18.30 Uhr 08.30 und 09.30 Uhr

### EverFit

Vaduz	Spörry Areal	Mittwoch	09.00 Uhr
-------	--------------	----------	-----------

### Luna Yoga®

Heerbrugg	Physiozentrum Dreivital	Mittwoch,	15.30, 17.15 Uhr
-----------	-------------------------	-----------	------------------

### Herz-Yoga

St. Gallen	Essenz Yoga	Montag,	14.30 Uhr
------------	-------------	---------	-----------

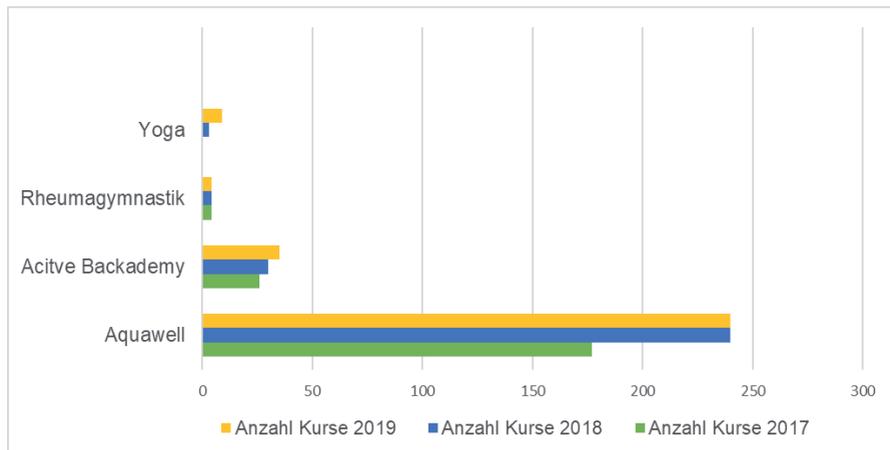
Wenn Sie sich für einen unserer Kurse interessieren, nehmen Sie Kontakt auf!  
[info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch) oder [www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)

## Kursstatistik 2019

Kursart	Anzahl Kurse	Anzahl Teilnehmer
Aquawell	240	2752
Active Backademy	35	327
Rheumagymnastik	4	20
Yoga	9	71

## Kursvergleich 2017 bis 2019

Kursart	Anzahl Kurse 2017	Anzahl Kurse 2018	Anzahl Kurse 2019
Aquawell	177	240	240
Acitive Backademy	26	30	35
Rheumagymnastik	4	4	4
Yoga	0	3	9



## Übrige Vereinstätigkeit 2019

### Sitzungen, Veranstaltungen

Es wurden vier Ausschusssitzungen und eine Sitzung des Gesamtvorstandes abgehalten. Zudem waren wir an der Delegiertenversammlung der Rheumaliga Schweiz in Bern vertreten.

### Schänis - Vortrag zu Rheuma und Schmerzprävention

Am 24. Januar 2019 war unsere Liga zu Gast bei der Gruppe 64Plus Wir hielten den Vortrag und stellten die Angebote der Bewegungskurse und der Fachberatungsstelle vor.

### Bad Ragaz - Präsentation der Rheumaliga

Am 20. Februar 2019 durften wir im Zusammenhang mit dem Arztvortrag «Rheuma kann jeden treffen» von Dr. med. W. Thies die regionale Rheumaliga mit ihren Bewegungs- und Beratungsangeboten, mit Broschüren und Hilfsmittel präsentieren.

### Schaan - Mittwochsforum

Am 6. März 2019 hatten wir anlässlich des Vortrags der Ärztekammer FL von Dr. med. Christoph Ackermann die Gelegenheit unsere Kurs- und Beratungsangebote vorzustellen und das Informationsmaterial und die Alltagshilfen zu präsentieren.

### Chur - Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen

Im März 2019 fand in der Praxis von Dr. med. Christian Hasler an vier Abenden das Kompetenztraining zu den Themen Gesundheitsfaktoren, Prävention, Stress-Symptome, Kommunikation, Ernährung, Bewegung und Hilfsmittel statt.

### Bad Ragaz - Sozialtätigentreffen Sarganserland/Werdenberg

Am 11. April nahmen wir am Sozialtätigentreffen Sarganserland/Werdenberg teil. Wir erhielten Gelegenheit unsere Angebote vorzustellen.

### Buchs - Generalversammlung

Am Mittwoch, 19. Juni 2019, fand im Forum des Berufs- und Weiterbildungszentrum (BZB) in Buchs die 52. Generalversammlung der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein statt. Im Anschluss an die GV referierte Dr. med. Christoph Ackermann, Facharzt für Rheumatologie FMH, Triesen/FL zum Thema «Arthrose». Unsere öffentlichen Veranstaltungen im Berichtsjahr widmeten sich schwerpunktmässig dem Thema «Knierarthrose verstehen und behandeln».

### Mels - Siga-Gesundheitstag, die Rheumaliga stellt sich am vor

Die Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein war erstmals am Gesundheitstag der SIGA vom 11. Mai 2019 mit von der Partie. Wir informierten über die aktuellen Bewegungskurse in der Region, boten Gelegenheit am Hilfsmittelparcours ergonomische Alltagshilfen vor Ort zu testen und hielten die Broschüren-Bestseller bereit.

### St. Gallen und Chur - Gesundheitstag

Im Rahmen der «Aktionswoche Rheuma» führten wir am 11. September im Pfalz Keller in St. Gallen und am 12. September im Calvensaal in Chur je einen öffentlichen Gesundheitstag durch. In St. Gallen referierten Dr. med. Peter Wiedersheim, Facharzt für Rheumatologie und Innere Medizin FMH, St. Gallen, Dorothe Hoffmann, dipl. Physiotherapeutin, zertifizierte Triggerpunkt-Dry-Needling und Spiraldynamik Therapeutin, St. Gallen

und Dr. med. Felix Buschor, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie, Orthopädie Rheintal zum Jahresthema «Knackpunkt Knie».

In Chur referierten zum gleichen Thema Dr. med. Christian Hasler, Facharzt für Rheumatologie FMH und Innere Medizin, Chur, Andreas Enggist, dipl. Physiotherapeut FH, dipl. Osteopath GDK/MSc, Enggist Therapie und Fitness Buchs und Chur sowie Dr. med. Thomas Perren, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Chur. Beide Veranstaltungen waren sehr gut besucht und die Informationsstände der Rheumaliga wurden rege genutzt.

### **Bad Ragaz - Ausstellung der Hilfsmittel**

Am 10. April, 28. August und 4. Dezember 2019 fanden im Showroom in Bad Ragaz wieder die Ausstellungen der Hilfsmittel statt. Interessierte konnten sich über das Angebot informieren und einen grossen Teil der Hilfsmittel vor Ort testen. Bestellungen die an der Ausstellung getätigt wurden, erfolgten versandkostenfrei.

### **Wangs – PizolCare Patientenbeirat**

2019 nahmen wir an vier Sitzungen des Patientenbeirates der PizolCare teil. Wir hatten Gelegenheit die Anliegen und Bedürfnisse von Rheumabetroffenen in die Diskussionen rund um das Gesundheitswesen einzubringen.

## **Weihnachtsspende**

Es freut uns ganz besonders, dass wir zum 44. Mal 135 Patienten auf Weihnachten mit einer Bargeldgabe bis 300 Franken eine Freude bereiten konnten. Möglich ist dieses Engagement dank der grosszügigen finanziellen Unterstützung der Stiftung Marta Kunz und Rolf Hohmeister.

Nachstehend ein kleiner Ausschnitt aus den zahlreichen Dankesbriefen.

*Ihr Weihnachtsgeschenk macht mich überglücklich. Sie haben mir damit den Kauf des Halb-Tax Abos ermöglicht. Damit kann ich mir das Jahr hindurch die Arztbesuche kostengünstiger leisten und auch meine Söhne etwas öfter besuchen, was mich natürlich auch positiv stimmt. Es ist beruhigend zu wissen, dass wohlthätige Organisationen wie die Rheumaliga die Gesundheitsgeplagten umsorgen, indem sie gezielt soziale Unterstützung leisten. E.B.*

*Mit riesiger Überraschung erspähte ich den Inhalt eures Briefes. Erst dachte ich an ein Bittschreiben für eine Spende, jedoch traute ich meinen Augen nicht, als ich die 100er Note sah. Es machte mich direkt sprachlos vor Freude und Erstaunen. Vergelts Gott. A.F.*

*Ich hatte gerade neue Einlagen für meine Schuhe bestellt. Da ich nur einen 50% Job habe und damit meine Wohnung unnd die Krankenkasse bezahlen kann und sonst von meinem Ersparten leben, war das eine freudige und völlig unerwartete Überraschung. E.L.*

der 52. Generalversammlung vom 19. Juni 2019, 19.30 Uhr, Forum des Berufs- und Weiterbildungszentrum (BZB), Hanflandstrasse 17, 9471 Buchs.

Der Präsident Dr. med. Christian Hasler begrüsst alle Anwesenden zur 52. Generalversammlung. Er weist auf das Ärztereferat zum Thema "Kniearthrose" nach der heutigen GV hin. Christian Hasler bedankt sich beim BZB für die Gastfreundschaft und bei der Stadt Buchs für den Beitrag an den Apéro für die Besucher.

### **Traktandum 1    Protokoll der 51. Generalversammlung**

Das Protokoll, welches im Jahresbericht 2018 abgedruckt ist, wird einstimmig genehmigt.

### **Traktandum 2    Jahresbericht 2018**

Der Präsident Dr. med. Christian Hasler hält fest, dass der Jahresbericht 2018 mit allen wichtigen Informationen per Post an die Mitglieder versandt worden ist.

Im Jahr 2018 fusionierten die Rheumaliga AI/AR und die Rheumaliga SG, GR und Fürstentum Liechtenstein. Sandra Lee, ehemalige Geschäftsstellenleiterin der RL AI/AR und Dr. med. Vinzenz Müller, ehemaliges Vorstandsmitglied wurden in den Vorstand der neuen Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein aufgenommen. Für das Kurswesen und das Sekretariat wurden zwei neue Mitarbeiterinnen im Teilzeitpensum angestellt.

Ein vielseitiges Bewegungsprogramm und ein breites Informations- und Bildungsangebot präsentierte die Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein 2018. Dazu zählten sechs Arztvorträge und vier Informationsveranstaltungen zu Rheuma- und Schmerzprävention. Auf der Beratungsstelle in Bad Ragaz wurden die Ausstellungen der Alltagshilfen an drei Nachmittagen für das Publikum geöffnet. Ein Kurs "Patientenbildung - Kompetenztraining für Menschen mit Rheuma und Schmerzen" fand statt.

"Personell aufgestockt und fachlich kompetent, treten wir mit den Abteilungen "Kurswesen" und "Beratung" als Einheit auf und etablieren unsere Liga als regionales Rheuma-Kompetenzzentrum", beschreibt der Präsident unsere Liga.

Der Jahresbericht 2018 wird einstimmig genehmigt.

### **Traktandum 3    Jahresrechnung 2018**

Der Finanzchef Kurth Birri informiert über die Jahresrechnung 2018, die einen Verlust von Fr. 14'889.19 aufweist (budgetiert war ein Verlust von Fr. 17'000.00). Er bezeichnet das Ergebnis als Punktelandung. Die Einnahmen in 2018 waren sehr erfreulich, führt er weiter aus.

An dieser Stelle bedankt sich Kurth Birri herzlich bei der Öffentlichen Hand, welche die Rheumaliga jährlich mit namhaften Beträgen unterstützt. K. Birri betont, dass die Rheumaliga finanziell gut aufgestellt ist, dass aber auch in die Zukunft investiert werden muss, wobei immer das Wohlbefinden von Rheumakranken im Vordergrund steht.

Die Jahresrechnung 2018 wird einstimmig genehmigt.

#### **Traktandum 4 Bericht der Revisionsstelle**

Der Antrag der Wälti Treuhand und Revisionen AG, die vorliegende Rechnung zu genehmigen, wird einstimmig angenommen.

#### **Traktandum 5 Budget 2019**

Das Budget 2019 sieht einen Aufwand von Fr. 700'500.00 und einen Ertrag von Fr. 685'000.00 vor, was ein Defizit von Fr. 15'500.00 ergibt. In diesem Budget eingerechnet sind die Kürzungen öffentlicher Unterstützungen und die stark erhöhten Therapiebadmieten. Der übrige Aufwand und Ertrag liegen im Rahmen des Vorjahres.

#### **Traktandum 6 Wahlen**

Aufgrund der Wiederwahl des Vorstandes 2018 gibt es 2019 keine Wahlen

#### **Traktandum 7 Varia und Umfrage**

Zu diesem Traktandum erfolgen keine Wortmeldungen.

Dr. med. Christoph Ackermann referiert im Anschluss zum Thema «Arthrose».

Die Protokollführerin

Vanessa Birri

Der Präsident

Dr. med. Christian Hasler

Bad Ragaz, 28. Juni 2019

## Bilanz per 31. Dezember 2019 mit Vorjahresvergleich

### Rheumaliga

	31.12.2019	31.12.2018
	CHF	CHF
<b>Aktiven</b>		
Flüssige Mittel	520'385	644'372
Sonstige kurzfristige Forderungen	4'392	10'138
Aktive Rechnungsabgrenzungen	36'201	20'873
<b>Total Umlaufvermögen</b>	<b>560'978</b>	<b>675'383</b>
Finanzanlagen	732'016	716'896
Mobile Sachanlagen	5	5
<b>Total Anlagevermögen</b>	<b>732'021</b>	<b>716'901</b>
<b>Total Aktiven</b>	<b>1'292'999</b>	<b>1'392'284</b>

### Passiven

	31.12.2019	31.12.2018
	CHF	CHF
Sonstige kurzfristige Verbindlichkeiten	43'373	49'434
Passive Rechnungsabgrenzungen	41'779	94'707
<b>Total kurzfristige Verbindlichkeiten</b>	<b>85'152</b>	<b>144'142</b>
<b>Total Verbindlichkeiten</b>	<b>85'152</b>	<b>144'142</b>
Schwankungsfonds Art. 74 IVG	0	0
<b>Total Fondskapital</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Gebundenes Kapital	440'000	467'070
Gewinnvortrag	781'073	795'962
Jahresergebnis	-13'225	-14'889
<b>Total Organisationskapital</b>	<b>1'207'848</b>	<b>1'248'143</b>
<b>Total Passiven</b>	<b>1'292'999</b>	<b>1'392'284</b>

## Betriebsrechnung 2019 mit Vorjahresvergleich

### Rheumaliga

	2019	2018
	CHF	CHF
Mitgliederbeiträge	25'665	29'095
Einzel Spenden	53'383	50'335
Legate	10'000	0
Schweizerische Rheumaspense	7'281	10'136
Beiträge der Öffentlichen Hand	195'894	186'131
Dienstleistungsertrag	413'811	401'484
<b>Betriebsertrag</b>	<b>706'035</b>	<b>677'181</b>
Personalaufwand Kurse	-241'318	-170'428
Aufwand Kurse	-208'005	-192'409
Veranstaltungen	-2'248	-3'842
Unterstützungen	-30'067	-27'670
<b>Total Projekt- und Dienstleistungsaufwand</b>	<b>-481'638</b>	<b>-394'350</b>
Personalaufwand	-201'937	-222'411
Raumaufwand	-19'090	-15'830
Unterhalt mobile Sachanlagen	-18'690	-8'639
Verwaltungsaufwand	-24'844	-28'244
Öffentlichkeits- und Vereinsarbeit	-25'121	-35'369
Andere betriebliche Aufwendungen	-205	-2'335
<b>Total Administrativer Aufwand</b>	<b>-289'887</b>	<b>-312'828</b>
<b>Betriebsaufwand</b>	<b>-771'525</b>	<b>-707'178</b>
<b>Betriebsergebnis vor Zinsen, Steuern und Abschreibungen (EBITDA)</b>	<b>-65'491</b>	<b>-29'997</b>
Abschreibungen auf Positionen des Anlagevermögens	0	-2
<b>Betriebsergebnis vor Zinsen und Steuern (EBIT)</b>	<b>-65'491</b>	<b>-29'999</b>
Finanzerträge	17'259	19'063
Finanzaufwendungen	-3'482	-3'954
<b>Finanzergebnis</b>	<b>13'777</b>	<b>15'110</b>
Ausserordentliche Erträge	11'419	0
Ausserordentliche Aufwendungen	0	0
<b>Ausserordentliches Ergebnis</b>	<b>11'419</b>	<b>0</b>
<b>Jahresergebnis vor Veränderung des Organisationskapitals</b>	<b>-40'295</b>	<b>-14'889</b>
Zuweisung ans Organisationskapital	0	0
Entnahme aus Organisationskapital	27'070	0
<b>Veränderung des Organisationskapitals</b>	<b>27'070</b>	<b>0</b>
<b>Jahresergebnis nach Veränderung des Organisationskapitals</b>	<b>-13'225</b>	<b>-14'889</b>

Die detaillierte Jahresrechnung kann auf Wunsch bei der Geschäftsstelle bezogen werden.

## Bericht der Revisionsstelle

Auftragsgemäss haben wir eine Review (prüferische Durchsicht) der Jahresrechnung (Bilanz, Betriebsrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang) der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein für das am 31. Dezember 2019 abgeschlossene Geschäftsjahr vorgenommen. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht des Wirtschaftsprüfers.

Für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, aufgrund unserer Review einen Bericht über die Jahresrechnung abzugeben.

Unsere Review erfolgte nach dem Schweizer Prüfungsstandard 910. Danach ist eine Review so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden, wenn auch nicht mit derselben Sicherheit wie bei einer Prüfung. Eine Review besteht hauptsächlich aus der Befragung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie analytischen Prüfungshandlungen in Bezug auf die der Jahresrechnung zugrunde liegenden Daten. Wir haben eine Review, nicht aber eine Prüfung, durchgeführt und geben aus diesem Grund kein Prüfungsurteil ab.

Bei unserer Review (prüferischen Durchsicht) sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER vermittelt.

Bad Ragaz 03.04.2020

WÄLTI TREUHAND UND REVISIONEN AG  
Christoph Kalberer, Revisionsexperte Leitender Revisor  
Heinz Wälti, Revisionsexperte

## Budget 2020

Beim Budget 2020 haben wir uns an den Gegebenheiten der Erfolgsrechnung 2019 orientiert. Wir werden auch im Jahr 2020 darauf bedacht sein, die Ausgaben, wenn immer möglich einzuschränken. Bei einem Aufwand von Fr. 807'500.00 und einem Ertrag von Fr. 777'500.00 sieht das Budget 2020 einen Verlust von Fr. 33'000.00 vor.

## Spenden ab Fr. 200.00 im Jahr 2019

Einzelspenden in Gedenken an Emil Albrecht	Fr. 450.00
Fumasoli Aldo, Vaduz	Fr. 200.00
Ortsgemeinde Goldach	Fr. 400.00
Rüegg Elisabeth, Wil SG	Fr. 325.00
Spende von Erben Emil Albrecht	Fr. 1'000.00
Stiftung Fürstl. Kommerzienrat	Fr. 4'000.00
Stiftung Marta Kunz und Rolf Hohmeister	Fr. 25'000.00

### Legate

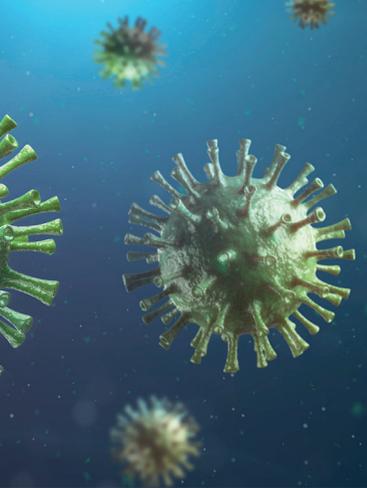
Vermächtnis von Dora Frey	Fr. 10'000.00
---------------------------	---------------

### Erlass Raummieten

Verwaltung Kantonsspital, St. Gallen

### Teilerlass von Rechnungen

Wälti Treuhand und Revisionen AG, Bad Ragaz



## Corona-Pandemie – in eigener Sache

Das haben wir in der Geschichte der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum noch nie erlebt: Ende Februar erreichte das hochansteckende Coronavirus die Schweiz. Aufgrund dessen rief der Bundesrat am 16. März 2020 die ausserordentliche Lage aus.

Die Massnahmen, welche gegen das Corona-Virus getroffen wurden, haben und hatten grosse Auswirkungen auf das Rheumaliga-Leben. Wir waren und sind zum Teil immer noch gezwungen unsere Kurse und Veranstaltungen abzusagen und durch Einhaltung der Regeln einen aktiven Beitrag zur Eindämmung der Pandemie zu leisten.

Kursausfälle bedeuten viel Organisationsaufwand und nicht zuletzt einschneidende Einnahmenverluste, die wir trotz aller Bemühungen nur zu einem gewissen Teil kompensieren können.

In den vergangenen Wochen widmeten wir uns ausserdem den vielen Anfragen und diversen neuen Aufgaben - dies in enger Zusammenarbeit mit dem Ausschuss der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein und der Rheumaliga Schweiz.

Wie bereits erwähnt bringen die ausserordentlichen Umstände für uns alle nach wie vor zusätzlichen Organisationsaufwand mit sich und werfen viele Fragen auf.

Gerne möchten wir Sie über die Kurse unserer Region informieren.

- Bis auf Weiteres finden unsere Bewegungskurse nicht mehr statt. Wenn wir unser Kurswesen wieder hochfahren können, werden Sie via KursleiterInnen und auf unserer Homepage informiert.
- Bereits bezahlte Kurslektionen werden nicht rückvergütet. Es erfolgt eine Gutschrift auf den nächsten Kurs. Es darf auch eine freiwillige Spende an die Rheumaliga unserer Region gesprochen werden. An dieser Stelle danken wir recht herzlich für die Spende. Wir wissen dies zu schätzen und setzen die Spendengelder für Rheumabetroffene ein.
- Auf unserer Internetseite <https://www.rheumaliga.ch/sgfl/news-tipps> finden Sie das Bewegungsprogramm "Bliib fit" für Zuhause. Es wurde von Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler vom Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen zusammengestellt. Ebenfalls finden Sie weitere Informationen zu Rheuma und Aktualitäten auf unserer Internetseite.

Unsere Beratungsstellen und die Geschäftsstelle sind bei Fragen oder Unsicherheiten für Sie da. Von Herzen gute Gesundheit!

## Wichtige Adressen

### Zentrum für Mütterberatung und Familienplanung bei Rheumaerkrankungen

[www.schwangerschaft-rheuma.insel.ch/](http://www.schwangerschaft-rheuma.insel.ch/)

Klinik für Rheumatologie, Inselspital, 3010 Bern, Tel. 031 632 30 20

**Selbsthilfe St. Gallen und beide Appenzell**, [www.selbsthilfe-gruppen.ch](http://www.selbsthilfe-gruppen.ch), Tel. 071 222 22 63

**Selbsthilfe Graubünden**, [www.selbsthilfegraubuenden.ch](http://www.selbsthilfegraubuenden.ch), Tel. 081 353 65 15

**Selbsthilfe Fürstentum Liechtenstein**, [www.kose.llv.li](http://www.kose.llv.li), Tel. 00423 236 72 56

### Selbsthilfegruppen:

**Rheuma(tix)**, [www.rheumaliga.ch/sgfl/veranstaltung/neu-in-chur-rheumatix-selbsthilfegruppe](http://www.rheumaliga.ch/sgfl/veranstaltung/neu-in-chur-rheumatix-selbsthilfegruppe)

Sekretariat: Rheumaliga SG, GR, AI/AR, FL, Tel. 081 511 50 03, [a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch)  
Chur/

Umgebung: Bruno Tanner, Tel. 078 620 42 46

**Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-Betroffenen**, [www.sclerodermie.ch/de/](http://www.sclerodermie.ch/de/)

Ostschweiz: Gertrud Wiesmann, Tel. 052 720 13 20, [gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch](mailto:gertrud.wiesmann@sclerodermie.ch)

Fürstentum

Liechtenstein/

Graubünden: Marianne Urfer-Widmer, Tel. 076 218 17 16, [marianne@urfer.me](mailto:marianne@urfer.me)

**Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew**, [www.bechterew.ch](http://www.bechterew.ch)

Sekretariat: Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Tel. 044 272 78 66

**Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung**, [www.suisse-fibromyalgie.ch](http://www.suisse-fibromyalgie.ch)

Sekretariat: Avenue des Sports 28, CH - 1400 Yverdon-les-Bains, Tel. 24 425 95 75

Graubünden: Ursula Spörri, Tel. 081 284 33 20,

St. Gallen/

beide Appenzell/

Toggenburg: Lisa Leisi, Tel. 071 983 39 49, [lisa.leisi@edu-schweiz.ch](mailto:lisa.leisi@edu-schweiz.ch)

**Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung**, [www.arthritis.ch](http://www.arthritis.ch)

Sekretariat: Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 422 35 00

Graubünden: Bruno Tanner, [brunotanner772@gmail.com](mailto:brunotanner772@gmail.com)

Ostschweiz: Ursula Braunwalder, [ursi.braunwalder@gmx.ch](mailto:ursi.braunwalder@gmx.ch)

**Junge Menschen mit Rheuma**, [www.jungemitrheuma.ch](http://www.jungemitrheuma.ch)

Kontakt: Martina Roffler, Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich,

Tel. 044 487 40 00, [info@jungemitrheumaliga.ch](mailto:info@jungemitrheumaliga.ch)

**Schweizerische Lupus-Erythematodes-Vereinigung**, [www.lupus-suisse.ch](http://www.lupus-suisse.ch)

Sekretariat: Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 67

Ostschweiz/

Graubünden: Iris Zwahlen, Tel. 081 284 80 03, [iris.zwahlen@lupus-suisse.ch](mailto:iris.zwahlen@lupus-suisse.ch)

**Mobility International Schweiz - Fachstelle für barrierefreies Reisen** [www.mis-ch.ch](http://www.mis-ch.ch)

Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, Tel. 062 212 67 40, [info@mis-ch.ch](mailto:info@mis-ch.ch)



## Publikationen

### Publikationen der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

**Aktiv mit Rheuma** – Werden Sie Mitglied

**Gutes tun, das bleibt.** Testament-Ratgeber

Kostenlos zu bestellen bei:  
 Rheumaliga SG, GR, AI/AR  
 und Fürstentum Liechtenstein  
 Am Platz 10, 7310 Bad Ragaz  
 Telefon 081 511 50 03, a.schmider@rheumaliga.ch

Zahlreiche Literatur im Zusammenhang mit der Volkskrankheit Rheuma kann bei der Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich, Tel. 044 487 40 10 oder unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) bezogen werden.

### Publikationen der Rheumaliga Schweiz

#### Bewegung

D 1025	Aktiv gegen Osteoporose	kostenlos
D 1040	Auf gesunden Füessen	kostenlos
D 1001	Bleiben Sie fit und beweglich	kostenlos
D 1090	Die Hüfte bewegt	kostenlos
D 1030	Ihrem Rücken zuliebe	kostenlos
D 1020	Knackpunkt Knie	kostenlos
D 1002	Kraftpaket	kostenlos
D 1041	Schritt für Schritt. So gesund ist Wandern	kostenlos
D 3013	Sport für Einsteiger und Umsteiger	kostenlos

#### Ergonomie

D 1070	Alles im grünen Bereich	kostenlos
D 1014	Bestform am Bildschirm	kostenlos
D 350	Gelenk-Schutz	kostenlos
D 3050	Ihren Gelenken zuliebe	kostenlos
D 3016	Im Beruf auf den Beinen	kostenlos

#### Vorsorgen

D 1080	Auf gar keinen Fall! (Sturzprävention)	kostenlos
D 1081	Sicher durch den Alltag	kostenlos

#### Hilfsmittel

D 003	Hilfsmittel - Kleine Helfer, grosse Wirkung	kostenlos
-------	---	-----------

## Allgemein

D 9009	Chronisch krank – was leisten die Sozialversicherungen (nur elektronisch verfügbar)	kostenlos
D 3004	Komplementärmedizin	kostenlos
D 303	Medikamente	kostenlos
D 801	Leben und Lieben mit Rheuma	kostenlos
D 309	Patient und Arzt: Wenn zwei sich verstehen	kostenlos
D 005	Rheuma? Ich?	kostenlos

## Rheumatische Erkrankungen

D 3015	Arthritis bei Kindern	kostenlos
D 881	Das rheumakranke Kind in der Schule	kostenlos
D 880	Gelenkig – Ein Rheumabuch für Kinder	kostenlos
D 315	Malus fantastische Hütte, für Kinder mit Arthritis	kostenlos
D 301	Arthrose	kostenlos
D 371	Fibromyalgie	kostenlos
D 331	Gicht und Pseudogicht	kostenlos
KK 3310A	Gicht, Information in leichter Sprache auf Deutsch, Albanisch, Bosn./Kroat./Montenegr./Serb., Türkisch	kostenlos
KK 3310B	Gicht, Information in leichter Sprache auf Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch	kostenlos
D 391	Polymyalgia rheumatica und Riesenzellen-Arteriitis	kostenlos
D 361	Systemischer Lupus erythematosus	kostenlos
D 305	Osteoporose	kostenlos
D 392	Psoriasis-Arthritis	kostenlos
D 311	Rückenschmerzen	kostenlos
TR 3101	Rückenschmerzen, türkisch	kostenlos
AL 3101	Rückenschmerzen, albanisch	kostenlos
SKB 3101	Rückenschmerzen Bosn./Kroat./Montenegr./Serb.	kostenlos
D 1060	Rund um die Schulter	kostenlos
D 1050	Sie haben es in der Hand	kostenlos
D 341	Rheumatoide Arthritis	kostenlos

## Patientenorganisationen

D 581	Junge Menschen mit Rheuma	kostenlos
D 880	Gelenkig – Ein Rheumabuch für Kinder	kostenlos
D 541	Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung	kostenlos
D 551	Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew	kostenlos
D 561	Schweizerische Lupus-Erythematodes-Vereinigung	kostenlos
D 571	Schweizerische Fibromyalgie-Vereinigung	kostenlos
D 591	Schweizerische Vereinigung der Sklerodermie-betroffenen	kostenlos
D 882	Zentrum für Schwangerschaft bei Rheumaerkrankung	kostenlos

Weitere Broschüren und Bücher zu den folgenden Themen können Sie bei der Rheumaliga Schweiz direkt bestellen: Bewegung, Ernährung, Sozialversicherung, Rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Lupus und andere Kollagenosen, Kinder, Jugendliche, Eltern



Gesundheitstag 2019 in St. Gallen



Gesundheitstag 2019 in Chur



Gesundheitstag 2019 St. Gallen



Hilfsmittel-Ausstellung 2019 Bad Ragaz