



JAHRESBERICHT 2014



NICHTS IST SO BESTÄNDIG WIE DIE VERÄNDERUNG: Auch 2014 brachte für die Rheumaliga beider Basel wieder Änderungen mit sich. Nachdem der Leitende Ausschuss sich entschieden hatte, konnte das Jahresprogramm nur dank tatkräftigem Zusatzeinsatz der Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle und freiwilligen Helfenden aufrechterhalten werden. In den Vorstand der RLBB durften wir als Nachfolger von Prof. Dr. med. Bernhard Jeanneret Prof. Dr. med. Stefan Schären, Chefarzt Spinale Chirurgie am Universitätsspital Basel wählen; als Nachfolgerin von Frau Rös Graf konnte Frau Irmgard Schroth, Mitglied der Patienten/-innengruppe Rheumatoide Arthritis für die Mitarbeit im Vorstand gewonnen werden. Zusätzlich erklärte sich Frau Dr. med. Jeanne Fürst bereit, den Vorstand mit ihrer Expertise zu verstärken. Für mich war die Teilnahme am 10-Meilen-Lauf in Laufen ein grosses Vergnügen, an welchem durch unsere Fotografin viele Läuferinnen und Läufer in den Genuss eines professionellen Fotoshootings kamen. Für das Vereinsjahr 2015 hoffe ich auf Stabilität und danke Ihnen bereits heute für Ihre tatkräftige Unterstützung als Mitglieder, Kursteilnehmende, Spendende, Gönnerinnen und Gönner, Sponsoren und Sponsorinnen oder Referierende. Ein besonderer Dank gilt den Mitarbeitenden der Geschäftsstelle, den Freiwilligen bei verschiedenen Anlässen der Rheumaliga beider Basel, dem Vorstand und den Mitgliedern des Leitenden Ausschusses.
Dr. med. Thomas Vogt, Präsident



AUS DER GESCHÄFTSSTELLE
Im April 2014 fand zum zweiten Mal unser Tanzabend statt. Etwa 70 Gäste tanzten im Merian-Saal zu schöner Musik und vergassen für einen Moment ihre Beschwerden. Im Juni waren wir an der Sonderschau der 3-tägigen AGLAT vertreten. Diese grösste Gewerbeausstellung der Region findet alle 5 Jahre statt und verzeichnet etwa 20 000 Besucherinnen und Besucher.
Mit der Miss Schweiz 2014 Dominique Rinderknecht – selbst von rheumatoider Arthritis betroffen – führten wir am 27. August eine Podiumsdiskussion im Unternehmen Mitte durch. Zum Thema «Jung und schön. Diagnose: Rheuma» diskutierte sie mit Prof. Diego Kyburz, Rheumatologe, und der Moderatorin Jeanne Fürst. Und am 7. Oktober hatten wir kaum genügend Sitzgelegenheit, so gross war das Interesse am Publikumsvortrag «Arthrose» von PD Dr. Thomas Hügle.
Dies sind ein paar Beispiele der 8 Publikumsveranstaltungen und 2 Standaktionen, an denen wir im Jahr 2014 zahlreiche Interessierte ansprechen konnten.
Bettina Eichenberger, Anja Sedano



VORSTAND

Pia Fankhauser, Physiotherapeutin und Landrätin / Dr. Jeanne Fürst, Moderatorin TV-Sendung «Gesundheit heute» SRF1 / Dr. med. Guido Gallacchi, Schmerzlinik Basel / Dr. med. Stephanie Gratzl, FMH Rheumatologie Basel, Delegierte GGG / Theo Hostettler, Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew / Dr. med. Christian Keller, FMH Rheumatologie / Agnes Richener, Fibromyalgie Forum Schweiz / Dr. Hans Ruetsch, Medizinische Gesellschaft Basel / Prof. Dr. med. Stefan Schären, Chefarzt Spinale Chirurgie, Universitätsspital Basel / Irmgard Schroth, Patienten/-innengruppe Rheumatoide Arthritis / Martha Wälchli, Samariterverband beider Basel
Leitender Ausschuss: Dr. med. Thomas Vogt, Präsident / Max Buser, Kommunikation / Beatrice Isler, Vizepräsidentin / Kristina Kägi, Kurse / Regula Mazzucchelli, Kurse / Hans-Heinrich Meili, Kassier / Dr. iur. Christophe Sarasin, Sekretär

ZAHLEN DES GESCHÄFTSJAHRES 2014 IN KÜRZE (CHF)

	Ist 2013	Ist 2014	Veränderung	Budget 2014	Budget 2015
Flüssige Mittel	412 233	441 501	29 269		
Übriges Umlaufvermögen	31 288	31 171	-117		
Anlagevermögen	1 140	10 680	9 540		
Fremdkapital	50 403	61 397	10 995		
Organisationskapital	394 229	421 926	27 697		
Ertrag aus Geldsammelaktionen	268 152	298 038	29 886	283 000	256 000
Ertrag aus erbrachten Leistungen	180 469	158 958	-21 511	189 600	159 100
Direkter Projektaufwand	-376 731	-320 102	56 629	-409 550	-406 931
Total übriger Verwaltungsaufwand	-97 014	-108 974	-11 959	-105 400	-105 400
Jahresergebnis	-22 558	27 697	50 255	-42 350	-47 731

Die vollständige Jahresrechnung ist unter www.rheumaliga.ch/blbs abrufbar oder kann bei der Geschäftsstelle bezogen werden.

Statistische Daten zur Rheumaliga beider Basel 2014: BERATUNGEN UND KURSE: 103 beratene Klienten, 216 Besprechungen, 110 Kurzkontakte, 59 Kurse. MITGLIEDERBESTAND: 1357 Mitglieder, 49 Neumitglieder. INFORMATION: 11 Informationsveranstaltungen, 1439 Auskünfte am Telefon, 5517 Besuche auf der Website. PERSONAL: In der Geschäftsstelle teilten sich drei Frauen und ein Mann 180 Stellenprozente. Die Rheumaliga beider Basel beschäftigte 2014 10 Kursleitende.

GUTE GRÜNDE, UNS ZU UNTERSTÜTZEN

Die Rheumaliga beider Basel wurde 1949 gegründet und ist Mitglied der Rheumaliga Schweiz. Die Rheumaliga beider Basel setzt sich für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und deren Angehörige ein. Dafür arbeitet die Geschäftsstelle eng mit Fachleuten zusammen, vertritt die Interessen der von Rheuma betroffenen Menschen gegenüber Versicherungen und rückt die Krankheit ins öffentliche Bewusstsein. Die Rheumaliga beider Basel ist ein Verein, der für seine Leistungen auf Spenden und Mitgliederbeiträge angewiesen ist. Das ZEWÖ-Gütesiegel der Schweizerischen Zertifizierungsstelle für gemeinnützige, Spenden sammelnde Organisationen stellt den gewissenhaften Umgang mit Spendengeldern sicher. Die Non-Profit-Organisation deckt mit ihren Leistungen hauptsächlich Bedürfnisse ab, die weder von der öffentlichen Hand noch von gewinnorientierten Anbietern erfüllt werden.

Wir danken unseren Sponsoren für die Unterstützung:
Abbie / mbf foundation / Mepha AG / Reha Rheinfelden



Partner der Rheumaliga beider Basel ist Gsünder Basel. Die Rheumaliga beider Basel ist eine C-Organisation der GGG.

Die Rechnungslegung erfolgt nach Swiss GAAP FER 21. Damit entspricht die Rechnungslegung einer wichtigen Vorgabe zum Führen des ZEWÖ-Gütesiegels.

Rheumaliga beider Basel
Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
T 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch
www.rheumaliga.ch/blbs
Konto: 40-20363-6



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt

UNSER ENGAGEMENT – BEWUSST BEWEGT

BERATUNG UND INFORMATION: Betroffene und Angehörige können sich zu verschiedenen Aspekten der Erkrankung beraten lassen.

KURSE: Bewegung, Entspannungsübungen und eine bewusste Körperwahrnehmung fördern die Gesundheit und steigern die Lebensqualität. Alle Angebote werden von erfahrenen Fachpersonen geleitet und entsprechen den spezifischen Bedürfnissen von Betroffenen.

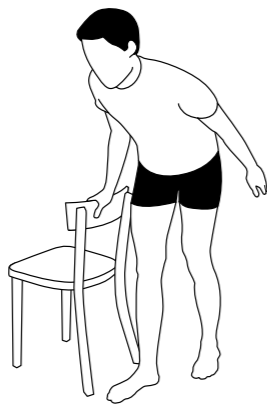
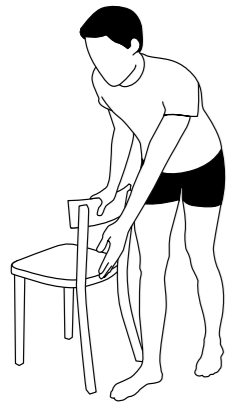
SOZIALBERATUNG: Bei Fragen zu privaten oder beruflichen Veränderungen, Finanzen und Sozialversicherungen steht Betroffenen die professionelle Beratung kostenfrei zur Verfügung.

ALLTAGSHILFEN: Rund 200 Produkte erleichtern tägliche Verrichtungen und ermöglichen die Selbstständigkeit. Das breite Sortiment kann in der Geschäftsstelle ausprobiert und gekauft werden.

VERANSTALTUNGEN: Von der Rheumaliga beider Basel organisierte Anlässe vermitteln Wissenswertes, bieten Gelegenheit zum Austausch und bringen Abwechslung in den Alltag.

SELBSTHILFEGRUPPEN: Wer eine Selbsthilfegruppe zum Erfahrungsaustausch sucht oder eine neue gründen möchte, kann sich von der Rheumaliga beider Basel dabei unterstützen lassen.

BEWUSST BEWEGT



MOBILISATION DER SCHULTER

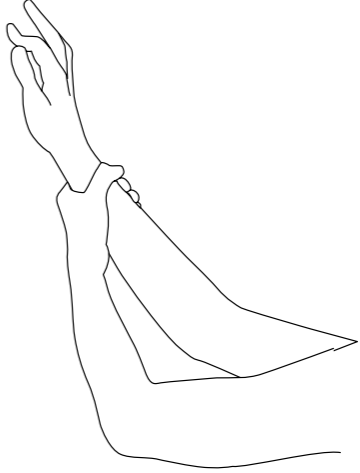
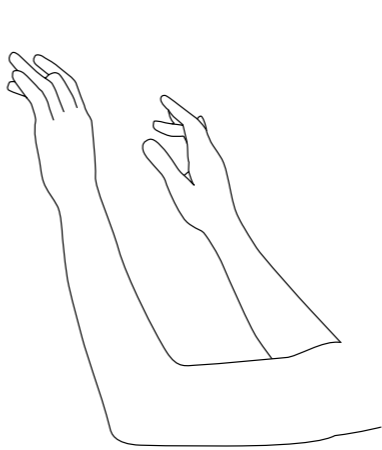
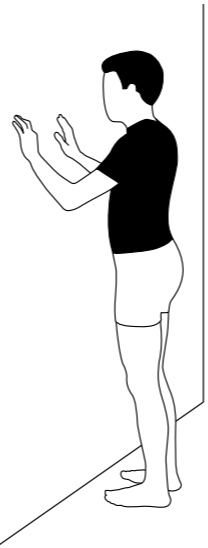
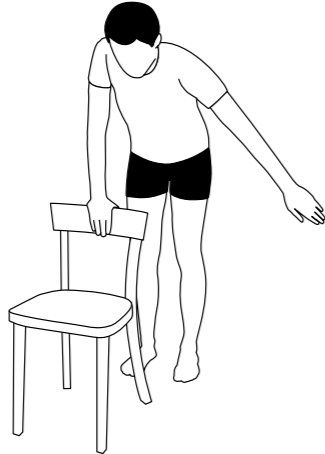
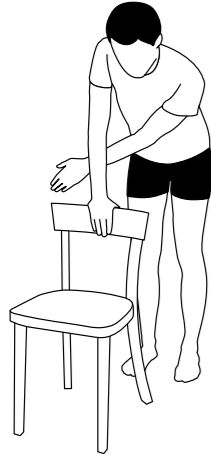
ZIEL: Beweglichkeit des Schultergelenkes erhalten oder verbessern.

HINWEIS: Akzeptieren Sie zu Beginn eines Trainings Ihre Schmerzgrenze und beginnen Sie mit jeweils 4-6 Wiederholungen und steigern Sie erst später auf 8-10 Wiederholungen oder mehr.

AUSGANGSSTELLUNG: Stand, beide Knie leicht gebeugt, die Füße haben guten Bodenkontakt, eine Hand hält sich an einer Stuhllehne oder am Tisch.

DURCHFÜHRUNG: Arm vorwärts - rückwärts pendeln lassen. Arm seitlich pendeln lassen, während mindestens einer Minute. Rücken bleibt dabei gerade. Andere Seite.

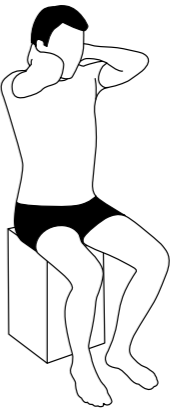
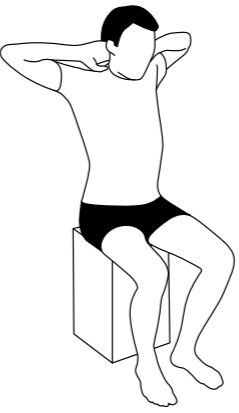
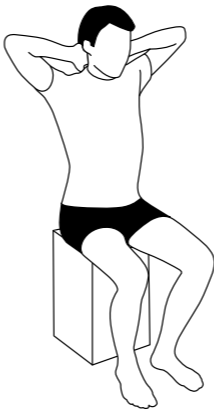
HINWEIS: Bei Pendelübungen zuerst einen Impuls geben und Arm dann ohne Kraft auspendeln lassen.



MOBILISATION DER SCHULTER

AUSGANGSSTELLUNG: Stand an der Wand, Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt.

DURCHFÜHRUNG: An Wand hochkrabbeln und zurück, eventuell mit dem nicht betroffenen Arm den schmerzenden Arm unterstützen. 2-3 Mal wiederholen.



MOBILISATION DER SCHULTER

AUSGANGSSTELLUNG: Sitz, Rücken ist aufgerichtet, die Füße sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Hände im Nacken verschränkt.

DURCHFÜHRUNG: Ellbogen beim Einatmen nach hinten und beim Ausatmen nach vorne bewegen, Kopf darf dabei nicht nach vorne gedrückt werden. 8-10 Mal wiederholen.

UNSERE KURSE

AQUACURA ist eine wirkungsvolle gelenkschonende Therapieform, um den Körper beweglicher zu machen. Im Wasser können sich die Teilnehmenden schmerzfrei bewegen und somit Bewegungseinschränkungen vorbeugen.

Das Ziel von AQUAWELL ist, Ausdauer und Kraft aufzubauen, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und die Beweglichkeit sowie das Koordinationsvermögen zu fördern.

Mit POWER AQUAWELL kommen Stoffwechsel und Energiehaushalt in Schwung. Die Übungen im Wasser kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Die ACTIVE BACKADEMY beugt Rückenbeschwerden vor und lindert Schmerzen. Das Training stärkt die Muskulatur und schult eine aufrechte Haltung. Teilnehmende lernen ihre körperlichen Grenzen und Möglichkeiten kennen.

Die FELDENKRAIS-METHODE ist eine umfassende Bewegungsschulung. Sie eignet sich für Menschen jeden Alters, die ihren Bewegungs- und Handlungsspielraum verbessern wollen.

OSTEOGYM ist ein Gymnastikprogramm gegen Osteoporose, bei dem die Muskulatur gekräftigt und gedehnt wird. Übungen erhöhen Kraft und Ausdauer, verbessern das Gleichgewicht und trainieren die Haltungsmuskulatur.

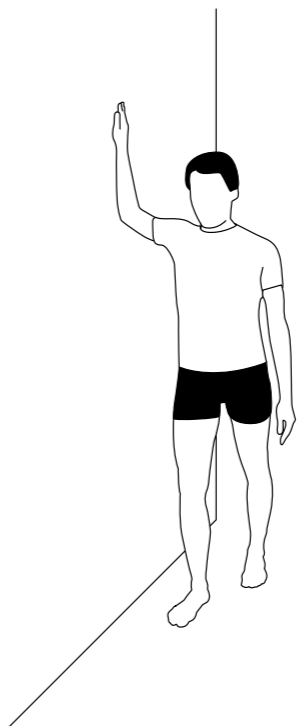
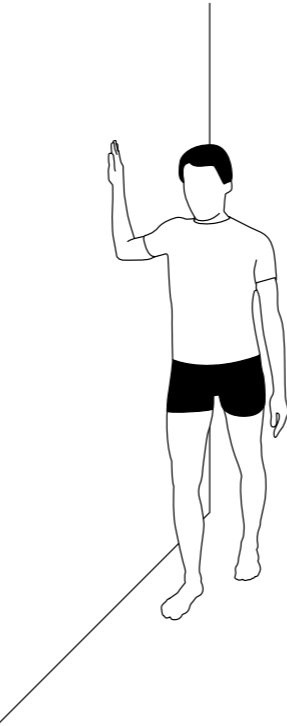
RHEUMAGYMNASTIK erhöht die Beweglichkeit und kräftigt den Körper. Die Muskulatur wird stabilisiert, das Koordinationsvermögen verbessert und die Gelenke bleiben beweglich.

Die chinesische Meditations- und Bewegungsform QIGONG schult Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Verspannungen werden gelöst und die Funktion der inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System sowie der Stoffwechsel werden angeregt.

Im Körpertraining SANFTES PILATES werden Kraft, Koordination, Dehnung und Atemtechnik miteinander verbunden.

Die ALEXANDER-TECHNIK bringt Denken, Erleben und Handeln in Einklang. Die Technik leitet zur besseren Selbstwahrnehmung an und hilft dabei, Bewegungsabläufe harmonischer und effizienter zu gestalten. Fehlhaltungen werden bewusst gemacht und positiv beeinflusst.

Wenn einer unserer Bewegungskurse auf Ihr Interesse stösst, so können Sie gerne eine unverbindliche Schnupperlektion vereinbaren. Mehr Informationen finden Sie unter www.rheumaliga.ch/blbs - info@rheumaliga-basel.ch oder Telefon 061 269 99 50.



DEHNUNG DER SCHULTER

ZIEL: Verkürzte Schultergürtelmuskulatur aufdehnen

AUSGANGSSTELLUNG: In Schrittstellung seitlich zur Wand oder am Türrahmen stehen, das gleichseitige Bein macht einen Schritt nach vorne.

DURCHFÜHRUNG: Unterarm flach auflegen und den Oberkörper wie bei einem Schritt nach vorne verlagern, bis ein Ziehen im Brustmuskel spürbar ist. Um verschiedene Anteile des Brustmuskels zu dehnen, kann der Oberarm höher oder tiefer gehalten werden.

Quelle: Bewegungsübungen, Rheumaliga Schweiz, 3. Auflage 2009



Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt