



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt

**JAHRESBERICHT
2018**



Das ist das Zewo-Zeichen der Zentralauskunftsstelle für Wohlfahrtsunternehmungen. Es wird nur nach genauer Prüfung der Statuten, Rechnungen und Geschäftsführung abgegeben und wurde auch der Rheumaliga Luzern und Unterwalden zugestanden.



Rheumaliga
Luzern und Unterwalden

JAHRESBERICHT
2018

Geschäftsstelle

Claudia Steinmann, Leiterin Geschäftsstelle
Dornacherstrasse 14, 6003 Luzern
Telefon 041 377 26 26
E-Mail: rheuma.luuw@bluewin.ch

Leitung Kurswesen

Rita Portmann, Leiterin Kurswesen
Telefon: 041 484 34 75
E-Mail: rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch



Vorstand der Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Präsident:	Dr. med. Ralph Melzer, Luzern
Vizepräsidentin:	Nicole Bieri, Sursee Dr. med. Stefan Hummler, Luzern Lucie Hofmann, Weggis Michèle Rissi, Greppen
Quästor:	Willi Wigger, Entlebuch
Revisionsstelle:	ACORUS Treuhand AG, Meggen

Mitarbeiterinnen

Leiterin Geschäftsstelle Claudia Steinmann
Leiterin Kurswesen Rita Portmann

Aquawell Wassergymnastik

Aquajogging

Bucher Heidi
Bucher Maya
Bruppacher Christine
Dellenbach Margot
Ettlin Eva
Ettlin Maria
Felder Corina
Grüter Jana
Kehrli Pia
Kiener Daniela
Liniger Marianne
Nickelt Arianne
Odermatt Isabelle
Müller Cécile
Portmann Rita
Röösli Carmela
Sigrist Annalise
Steiner Jeanette
Wicki Rosmarie
Zedi Elisabeth
Ziegler Martina

Arthrosegymnastik Wyrsch Beata
Ulrich Sybille

Pilates Berchtold Susann
für «Rheuma-Betroffene»

Osteogym Bacher Barbara
Berger Annette

Rückengymnastik Blättler Valérie
van Hees Marian

Van Winden Gerda
Müller Nicole
Reist Claudia
van Hees Marian

Pilates Reist Claudia

Jahresbericht des Präsidenten 2018



Bewegung ist alles!

Wie wichtig das für uns ist, merken wir häufig erst, wenn es damit einmal nicht mehr so läuft, wie wir es uns gewohnt waren. Viele Teilnehmer unserer Kurse kämpfen tagtäglich gegen krankheitsbe-

dingte Einschränkungen ihrer Beweglichkeit – und viele sorgen mit bewusster Bewegung für den Erhalt ihrer Fähigkeiten.

Genau hierzu sind wir von der Rheumaliga da: Unsere Top-ausgebildeten Kursleiterinnen bringen nicht nur das Können für optimale Gymnastik, sondern auch krankheitsspezifisches Wissen mit. Das finden Sie nirgendwo sonst, und dies ist unsere Stärke!

Wir sind stolz auf unser Angebot und arbeiten mit grossem Engagement für den Erhalt und den Ausbau unserer Bewegungskurse. Diese werden – wie wir aus der letztjährigen Umfrage wissen – denn auch von allen Teilnehmern

allerbestens weiterempfohlen. Ich danke neben allen Kursleiterinnen auch Frau Portmann und Frau Steinmann von unserer Geschäftsstelle ganz herzlich, dass sie alle zusammen das möglich machen.

Ausser dem Kursangebot hat die Rheumaliga Luzern und Unterwalden im 2018 erneut zahlreiche Informationsanlässe bestritten und hunderte von Interessierten erreicht; Sie können davon auf den folgenden Seiten lesen; viel Spass!

Rheumaliga Luzern und Unterwalden: Bewusst bewegt!

Dr. med. Ralph Melzer,
Präsident



Weiterbildungen für Gesundheitsfachpersonen

Für eine optimale Versorgung von Rheumabetroffenen ist es wichtig, dass Gesundheitsfachpersonen gut über Rheuma informiert sind.

Zum Thema Sturzprävention informierte am 03.05.2018 Dr. med. Ralph Melzer, Leitender Arzt Rheumatologie am Luzerner Kantonsspital, Luzern, in einem interessanten, ausführlichen Referat Mitarbeitende der Spitex Rothenburg sowie Interessierte.



Auf gar keinen Fall! So vermeiden Sie Stürze, ist eine Kurzbroschüre mit Übungen zu Muskelkraft, Gleichgewicht und Dual-Tasking.



Der SOS-Dienst ist ein quartiernahes Angebot in der Stadt Luzern im Bereich der Hauswirtschaft und der Betreuung zur Alltagsbewältigung. Er unterstützt Familien in einem Engpass, bei Krankheit und Altersgebrehen, nach einem Spitalaufenthalt und bei Überlastung.

Unterstützung wird da angeboten, wo die Hilfe aus dem persönlichen Umfeld nicht mehr gewährleistet werden kann.

Deshalb lancierte der SOS-Dienst am 23.05.2019 eine interne Weiterbildung für alle SOS-Mitarbeitenden zum Thema Osteoporose. Somit können die Mitarbeitenden noch vertiefter auf Altersgebrehen und rheumatische Krankheiten eingehen.



In einem praxisnahen Referat orientierte Dr. med. Stephan Hummler, Rheumatologe, Klinik Hirslanden die Mitarbeitenden des SOS-Dienstes über Osteoporose und deren Folgen und beantwortete viele Fragen aus dem alltäglichen Umgang mit Osteoporose-Patienten.



Nationale Schmerztagung Olten, 26. Mai 2018

Zusammen stark: Schul- und Komplementärmedizin



Wenn Rheuma das Leben erschwert, sind Medikamente häufig unumgänglich. Allerdings gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie man die ärztliche Behandlung wirkungsvoll ergänzen und die körpereigenen Kräfte stärken kann. Ein harmonisches Zusammenspiel zwischen Schul- und Komplementärmedizin kann den Erfolg der Behandlung optimieren.



Die Schmerztagung beschäftigt sich jeweils mit verschiedenen Möglichkeiten, wie Schmerzpatientinnen und -patienten ihre Therapie sinnvoll ergänzen können.



Rheumaliga Luzern
Telefon 041 377 26 26
rheuma.luuw@bluewin.ch



Rheumaliga Zürich
Telefon 044 405 45 35
gesundheit.zh@rheumaliga.ch



Rheumaliga beider Basel
Telefon 061 269 99 50
info@rheumaliga-basel.ch



Rheumaliga Aargau
Telefon 056 442 19 42
info.ag@rheumaliga.ch



Rheumaliga Bern
Telefon 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch



Rheumaliga Solothurn
Telefon 032 623 51 71
rheumaliga.so@bluewin.ch

Über 100 Menschen waren interessiert an komplementären Behandlungsmethoden. Unter der Bezeichnung Komplementärmedizin werden verschiedene Behandlungsmethoden zusammengefasst. Hierzu gehört zum Beispiel: Traditionelle Chinesische Medizin TCM, Neuraltherapie, Naturheilverfahren und viele andere mehr.

Diese Tagung fand in Kooperation mit den Rheumaligen Aargau, Bern, beider Basel, Luzern Ob- und Nidwalden, Solothurn und Zürich statt.



Agnès Leu, kant. gepr. Naturärztin und Dozentin für Pflanzenheilkunde, brachte den Besuchern die Heilkräuter bei rheumatischen Erkrankungen näher.



Dr. med. Hans Peter Ogal, Facharzt für Anästhesiologie, speziell Schmerztherapie, referierte über neue (komplementär-) medizinische Erkenntnisse und Behandlungsmethoden bei chronischen Schmerzen.

In das Tagungsprogramm sind immer Bewegungsangebote integriert. Genügend Bewegung ist ein wichtiger Schlüssel bei der Bewältigung von Rheuma und Schmerzen.



Gesund durch Bewegung



Easy Moving: Verbesserung der Ausdauer und die natürliche Umgebung für Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen nutzen. Man lernt verschiedene Gangarten kennen und bewegt sich mit unterschiedlicher Geschwindigkeit durch das Gelände. Kognitive Fähigkeiten und die Sensomotorik werden dadurch geschult.

Tai Chi: Steigerung des Wohlbefindens

Es werden Atem- und Bewegungsmeditation aus der traditionellen chinesischen Medizin vermittelt. Eine weiche, fließende Übungsfolge bringt Ruhe und Entspannung in Körper, Geist und Seele.

Humor trotz(t) Alter, 2. Juni 2018



Jedes Frühjahr findet in der Kornschütte (im Luzerner Rathaus) der Marktplatz 60plus statt. Humor trotz(t) Alter war das diesjährige Thema. Auch die Rheumaliga Luzern und Unterwalden nahm es mit Humor und lachte sich einen Standplatz in der Kornschütte an und präsentierte ihre vielseitigen Dienstleistungen.



In verschiedenen Podiumsgesprächen äusserten sich prominente ältere Frauen und Männer zum Thema: Was ist zum Lachen? Was ist gar nicht lustig? Und worüber können wir noch schmunzeln?



Während der Veranstaltung laden zwei Clowns mit feinem Witz, Humor und allerlei Zauberei zum Schmunzeln und Lachen ein.



Der Marktplatz war sehr vielseitig. Ringsherum Stände, an denen die Organisationen ihr Angebot und ihre Tätigkeiten sichtbar machten. Faltblätter, Prospekte, Broschüren konnte man zuhause nach Hause nehmen.



Mitreden, sich einbringen und engagieren, das ist ein Anliegen vieler älteren Menschen. Rund 30 Institutionen zeigen ihr Dienstleistungsangebot, wo auch freiwillige Mitarbeit der älteren Bevölkerung gefragt ist.



Musikalische Unterhaltung und das Marktplatz Bistro sorgten für Stimmung und gute Laune.

Aktionswoche: «Arthrose – Was kann ich selbst tun?»

Arthrose ist eine Gelenkerkrankung mit Knorpelschwund und die häufigste Ursache für Schmerzen und Einschränkungen im Alter. Der Alltag ist oftmals geprägt von krankheitsbedingten Schmerzen in den Gelenken. Um über Ursachen von Arthrose und die Behandlungsmethoden aufzuklären, hat 2018 die Rheumaliga Schweiz, eine auf drei Jahre ausgerichtete Kampagne «Mehr Bewegung – weniger Arthrose» gestartet. Schweizweit hatten die Rheumaligen in verschiedenen Kantonen Gesundheitstage durchgeführt, unter anderem am 07.09.2018 auch in Luzern.



Dr. med. Manuel Klöti und Dr. med. Ralph Melzer Fachärzte für Rheumatologie erläuterten die medizinischen Hintergründe und ihre Behandlungsmethoden.

Ernährungsberaterin Wilma Schmid-Emmenegger, Ernährungsberatung in Gesundheit und Sport erklärte, welche Rolle die Ernährung spielt und wie der Speiseplan abwechslungsreich und «arthrosefreundlich» gestaltet werden kann.

Michèle Rissi, dipl. Ergotherapeutin HF, Zert. Handtherapeutin SGHR informierte über die Bedeutung von Bewegungsübungen und Gelenkschutz.



Am Gesundheitstag der Rheumaliga Luzern und Unterwalden im Luzerner Kantonsspital zeigte sich an der sehr grossen Besucherzahl, wie aktuell das Thema Arthrose ist.



Erholsamer Schlaf zählt zu den wichtigsten Voraussetzungen für körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Zu den häufigsten Ursachen von gestörtem Schlaf und unzureichender Schlafqualität gehören Schmerzen. Bewegung ist ebenso wichtig für die Gesundheit wie guter Schlaf, vor allem, wenn man mit Rheuma lebt. Teilnehmer nutzten die Gelegenheit, entspannt im Hüsler Nest den Vorträgen zu folgen und zugleich die Qualität der Hüsler Nest Betten zu testen.

In den Pausen gab es für die Betroffenen, Besucher und Besucherinnen die Gelegenheit, sich von den Experten an den verschiedenen Ständen persönlich beraten zu lassen.



Eine der Spezialitäten von Markus Zehnder von der Entlebucher Drogerie, ist es, persönlich und wirksam mit natürlichen Heilmittel auf den Menschen einzugehen und eine individuelle Lösung aus dem Naturkundebereich zusammen zustellen.



Wickel und Kompressen leisten gute Dienste bei der Bewältigung von Schmerzen. Ziel jedes Wickels ist, dass er uns zu Erleichterung und Wohlbefinden verhilft. Anneliese Zimmermann, dipl. Physiotherapeutin bringt den Interessierten das Wissen um die Wickel aus alten Zeiten näher.



Wilma Schmid-Emmenegger, Ernährungsberaterin, vermittelte Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Getreideprodukte und Fisch. Auch Vitamine und Mineralstoffe sind ein Thema sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.



Rheuma führt zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen. Nicht immer ist es leicht das tägliche Leben damit zu bewältigen. Michèle Rissi, dipl. Ergo- und Handtherapeutin, zeigt den Umgang mit den Alltagshilfen aus dem umfangreichen Hilfsmittelsortiment der Rheumaliga.



Das Ortho-Team gab Beratung rund um die Orthopädie- und Rehathechnik. Die Besucher wurden eingehend über Füsseinlagen, Bandagen, Orthesen, Gehilfen und über vieles mehr aus dem orthopädischen Bereich informiert.



Menschen mit Rheuma und ihre Angehörigen haben viele Fragen. Hilfe zur Selbsthilfe ist für viele Betroffene wichtig bei der Bewältigung des täglichen Lebens. Am Stand der Rheumaliga Luzern und Unterwalden erhielten die Besucher- und Besucherinnen vielseitige und professionelle Beratung.



Menschen mit rheumatischen Krankheiten und Beschwerden am Bewegungsapparat sind oft in der Mobilität eingeschränkt. Oftmals benötigen sie Unterstützung im Haushalt, beim Einkaufen, bei der Körperpflege aber auch Begleitung bei Arztbesuchen. Die Spitex Stadt und Land übernimmt Kurz- und Tageseinsätze sowie Langzeitbetreuung.



Die Betroffenen hatten im Anschluss an die Vorträge Gelegenheit Dr. med. Ralph Melzer, Präsident, und Dr. med. Manuel Klöti persönliche Fragen zu ihren Arthroseschmerzen zu stellen.

Revisionsbericht



Bericht der statutarisch beauftragten
Revisionsstelle an die
Mitgliederversammlung der
Rheumaliga Luzern und Unterwalden
6003 Luzern

Auftragsgemäss haben wir als Revisionsstelle die beiliegende Jahresrechnung der **Rheumaliga Luzern und Unterwalden**, bestehend aus Bilanz, Betriebsrechnung, Geldflussrechnung, Rechnung über die Veränderung des Kapitals und Anhang, des am 31.12.2018 abgeschlossenen Geschäftsjahres geprüft. In Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 unterliegen die Angaben im Leistungsbericht keiner Prüfungspflicht der Revisionsstelle.

Verantwortung des Vorstandes

Der Vorstand ist für die Aufstellung der Jahresrechnung in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21, den gesetzlichen Vorschriften und den Statuten verantwortlich. Diese Verantwortung beinhaltet die Ausgestaltung, Implementierung und Aufrechterhaltung eines internen Kontrollsystems mit Bezug auf die Aufstellung einer Jahresrechnung, die frei von wesentlichen falschen Angaben als Folge von Verstössen oder Irrtümern ist. Darüber hinaus ist der Vorstand für die Auswahl und die Anwendung sachgemässer Rechnungslegungsmethoden sowie die Vornahme angemessener Schätzungen verantwortlich.

Verantwortung der Revisionsstelle

Unsere Verantwortung ist es, aufgrund unserer Prüfung ein Prüfungsurteil über die Jahresrechnung abzugeben. Wir haben unsere Prüfung in Übereinstimmung mit den Schweizer Prüfungsstandards vorgenommen. Nach diesen Standards haben wir die beruflichen Verhaltensanforderungen einzuhalten und die Prüfung so zu planen und durchzuführen, dass wir hinreichende Sicherheit gewinnen, ob die Jahresrechnung frei von wesentlichen falschen Angaben ist.

Eine Prüfung beinhaltet die Durchführung von Prüfungshandlungen zur Erlangung von Prüfungsnachweisen für die in der Jahresrechnung enthaltenen Wertsätze und sonstigen Angaben. Die Auswahl der Prüfungshandlungen liegt im pflichtgemässen Ermessen des Prüfers. Dies schliesst eine Beurteilung der Risiken wesentlicher falscher Angaben in der Jahresrechnung als Folge von Verstössen oder Irrtümern ein. Bei der Beurteilung dieser Risiken berücksichtigt der Prüfer das interne Kontrollsystem, soweit es für die Aufstellung der Jahresrechnung von Bedeutung ist, um die den Umständen entsprechenden Prüfungshandlungen festzulegen, nicht aber um ein Prüfungsurteil über die Existenz und Wirksamkeit des internen Kontrollsystems abzugeben.

Huobmattstrasse 7 Postfach 6045 Meggen Tel. 041 379 60 40 Fax 041 379 60 45 www.acorus.ch

 Mitglied von EXPERTSuisse

Die Prüfung umfasst zudem die Beurteilung der Angemessenheit der angewandten Rechnungslegungsmethoden, der Plausibilität der vorgenommenen Schätzungen sowie eine Würdigung der Gesamtdarstellung der Jahresrechnung. Wir sind der Auffassung, dass die von uns erlangten Prüfungsnachweise eine ausreichende und angemessene Grundlage unseres Prüfungsurteils bilden.

Prüfungsurteil

Nach unserer Beurteilung vermittelt die Jahresrechnung des am 31. Dezember 2018 abgeschlossenen Geschäftsjahres ein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER 21 und entspricht dem schweizerischen Gesetz und den Statuten.

Wir empfehlen, die vorliegende Jahresrechnung zu genehmigen.

Meggen, 8. März 2019

ACORUS-TREUHAND AG



André Knüsel
Registrierter Revisionsexperte
Leitender Revisor

Beilage:

- Jahresrechnung

Jahresrechnung 2018

Bilanz

	31.12.2018	31.12.2017
	Fr.	Fr.
Aktiven	959'279.81	955'753.75
Umlaufvermögen	952'426.81	945'327.25
Flüssige Mittel ¹	944'024.41	938'514.25
Forderungen ²	831.40	3'463.00
Aktive Rechnungsabgrenzungen ³	7'571.00	3'350.00
Anlagevermögen	6'853.00	10'426.50
Sachanlagen ⁴	6'853.00	10'426.50
Passiven	959'279.81	955'753.75
Kurzfristiges Fremdkapital	36'815.50	25'100.00
Verbindlichkeiten ⁵	32'015.50	20'300.00
Passive Rechnungsabgrenzungen	4'800.00	4'800.00
Fondskapital zweckgebunden	267'769.60	261'910.60
Organisationskapital per 1.1.	668'743.15	675'435.77
Jahresergebnis	-14'048.44	-6'692.62
Organisationskapital per 31.12.	654'694.71	668'743.15

Rechnung über die Veränderung des Kapitals 2018

	Stand 01.01.18	Erträge intern *)	Erträge extern **)	Interne Transfers	Verwendung extern ***)	Stand 31.12.18
Mittel aus Eigenfinanzierung	668'743.15	-	-	-14'048.44	-	654'694.71
Erarbeitetes freies Kapital	668'743.15	-	-	-14'048.44	-	654'694.71
Jahresergebnis				-14'048.44		
Mittel aus Fondskapital	261'910.60	-	-	-	-	267'769.60
Unterstützungsfonds	239'529.60	-	8'000.00	-	-2'141.00	245'388.60
Schwankungsfonds	22'381.00	-	-	-	-	22'381.00

Rechnung über die Veränderung des Kapitals 2017

	Stand 01.01.17	Erträge intern *)	Erträge extern **)	Interne Transfers	Verwendung extern ***)	Stand 31.12.17
Mittel aus Eigenfinanzierung	675'435.78	-	-	-6'692.62	-	668'743.16
Erarbeitetes freies Kapital	675'435.78	-	-	-6'692.62	-	668'743.16
Jahresergebnis				-6'692.62		
Mittel aus Fondskapital	256'260.60	-	8'000.00	-	-2'350.00	261'910.60
Unterstützungsfonds	233'879.60	-	8'000.00	-	-2'350.00	239'529.60
Schwankungsfonds	22'381.00	-	-	-	-	22'381.00

*) Einlage aus Eigenleistung **) Beitrag der Stiftung Von Moos / BSV ***) Beiträge an Unterstützungsbedürftige

Betriebsrechnung

	2018	2017
Ertrag	569'671.45	584'201.25
Spenden und Legate	29'458.40	30'048.80
Mitgliederbeiträge	7'565.00	7'875.00
Spenden	7'425.00	4'457.00
Anteil Schweiz. Rheumaspende	6'045.00	2'000.00
Uebriger Ertrag	423.40	7'716.80
Zweckgebundener Beitrag der Stiftung Von Moos	8'000.00	8'000.00
Beiträge der öffentlichen Hand	-	22'381.00
Beiträge Invalidenversicherung (BSV)	-	22'381.00
Ertrag aus erbrachten Leistungen	540'213.05	531'771.45
Dienstleistungsertrag 6	540'213.05	531'771.45
Direkter Projektaufwand	-465'812.94	-466'503.06
Personalaufwand	-258'524.23	-253'614.14
Miet- und Nebenkosten	-190'001.95	-183'875.06
Leistung an Betreute	-1'500.00	-1'500.00
Sachaufwand	-932.17	-3'618.81
Direkte Werbung und Inserate	-12'713.60	-21'545.05
Zweckgebundener Sachaufwand	-2'141.00	-2'350.00
Administrativer Aufwand	-108'606.31	-115'345.69
Personalaufwand	-61'637.29	-63'666.16
Miet- und Nebenkosten	-13'820.35	-13'931.14
Sachaufwand	-25'331.56	-28'580.29
Oeffentlichkeitsarbeit / Sammlungsaufwand	-7'817.10	-9'168.10
Zwischenergebnis 1	-4'747.80	2'352.50
Finanzergebnis	-3'441.64	-3'395.12
Finanzertrag	131.86	178.38
Abschreibungen	-3'573.50	-3'573.50
Zwischenergebnis 2	-8'189.44	-1'042.62
Fondsergebnis	-5'859.00	-5'650.00
Zuweisung intern	-8'000.00	-8'000.00
Verwendung extern	2'141.00	2'350.00
Jahresergebnis	-14'048.44	-6'692.62

Erläuterungen zur Bilanz

	31.12.2018	31.12.2017
1) Flüssige Mittel	944'024.41	938'514.25
Kassen	769.00	810.00
Postcheck	107'185.05	51'765.75
Anlage-, Spar- und Depositenkonti	836'070.36	885'938.50
2) Forderungen	831.40	3'463.00
Verrechnungssteuer	0.00	0.00
Forderungen ggü. Sozialversicherungen	831.40	3'463.00
3) Aktive Rechnungsabgrenzungen	7'571.00	3'350.00
Vorauszahlungen	1'350.00	1'350.00
Ausstehende Erträge	6'221.00	2'000.00
4) Anlagevermögen	6'853.00	10'426.50
Mobiliar	6'853.00	10'426.50
5) Verbindlichkeiten	32'015.50	20'300.00
Kreditoren	31'241.50	18'237.85
Verbindlichkeiten ggü. Sozialversicherungen	774.00	2'062.15

Erläuterungen zur Betriebsrechnung

	2018	2017
6) Dienstleistungsertrag netto	540'213.05	531'771.45
Nasskurse	484'113.10	473'114.00
Trockenkurse	89'970.90	93'202.80
MWSt.	-33'870.95	-34'545.35
Die Verbilligung der Kurse für minderbemittelte Teilnehmer in CHF (in % des Bruttoertrages)	10'240.00 1.8%	10'699.00 1.9%

Direkter Projektaufwand / Administrativer Aufwand

Die Ermittlung des Administrativem Aufwandes entspricht den Vorgaben gemäss SWISS GAAP FER 21 und der Kostenstudie der ZEWO: "Die Kostenstruktur gemeinnütziger Organisationen", von 2018.

Einzelbeiträge und Spenden

über Fr. 50.– die der Rheumaliga Luzern und Unterwalden direkt im 2018 zugegangen sind:

Albisser	Gertrud	Kerns	Fr.	50.00
Baggenstoss	Margret	Stans	Fr.	50.00
Baumann	Heinz E. & Verena	Weggis	Fr.	100.00
Behm	Roland & Irene	Obernau	Fr.	100.00
Berner	Verena	Luzern	Fr.	100.00
Berwert	H. & R.	Büren	Fr.	50.00
Berwert-Jeangros	Dorly	Sarnen	Fr.	100.00
Breu-Angehrn	Hans	Meggen	Fr.	100.00
Bucher Merz	Pia	Luzern	Fr.	100.00
Bühler	Peter & Therese	Luzern	Fr.	100.00
Burri	Hans	Malters	Fr.	100.00
Caduff-Joos	Jürg	Luzern	Fr.	200.00
Diethelm	Hans	Luzern	Fr.	100.00
Erni-Zemp	Greth	Sempach	Fr.	100.00
Helfenstein-Jost	Pius	Luzern	Fr.	100.00
Keppler	Robert	Basel	Fr.	2000.00
Küng	Hans Rudolf	Root	Fr.	100.00
Liggenstorfer	Werner	Luzern	Fr.	100.00
Marbert	Hans-Peter	Luzern	Fr.	100.00
Meyer	Jean-Luc	Adligenswil	Fr.	50.00
Popken	Helmut	Kriens	Fr.	2000.00
Rigoni	Carlotto	Luzern	Fr.	100.00
Schneider	Astrid	Meggen	Fr.	100.00
Sommerhalder	Rita	Luzern	Fr.	100.00
Sorentino	Giuseppe	Reussbühl	Fr.	100.00
Stadler	Yvonne	Hochdorf	Fr.	200.00
Stadler	Emma	Hochdorf	Fr.	100.00
Steinmann	Ruth	Ebikon	Fr.	100.00
Stöckli	Heidi	Kriens	Fr.	100.00
Streit	Hans	Nebikon	Fr.	100.00
Süess	Ludwig	Hochdorf	Fr.	105.00
Thalman	Rita	Ebikon	Fr.	120.00

Apotheken / Firmen / Stiftungen /Vereine

Apotheke Zelger AG	Stans	Fr.	50.00
CKW	Luzern	Fr.	100.00
Ergotherapie Maria Taha	Luzern	Fr.	100.00
Galerie Rosengart	Luzern	Fr.	100.00
Von Moos-Neumann-Stiftung Einlage Fonds zugunsten Bedürftiger	Luzern	Fr.	8000.00



**Ein herzliches «DANKESCHÖN» allen,
die unsere Arbeit durch Beiträge und Spenden unterstützen.**

Schweizerische Rheumaspende

Die Rheumaliga Schweiz meldet, dass ihr anlässlich ihrer Sammelaktion 2018 eine grössere Anzahl Spenden aus dem Kanton Luzern, Ob- und Nidwalden zugegangen sind.

DIREKTE Spenden und Gönnerbeiträge

Spenden und Gönnerbeiträge sind für die Sicherung der finanziellen Zukunft der Rheumaliga Luzern und Unterwalden wichtig. Viele Dienstleistungsangebote sind nur dank der direkten finanziellen Unterstützung von Spenden und Gönnerbeiträgen zu einem moderaten Preis oder gar kostenlos erhältlich.

Gute Gründe die Rheumaliga Luzern und Unterwalden direkt zu unterstützen!

Jede Spende hilft! **Postkonto 60-22277-2**

Bei jeder **DIREKTEN** Spende ab Fr. 100.00 an die Rheumaliga Luzern und Unterwalden schenken wir Ihnen den beliebten Flaschenöffner «Pet Boy» für alle Pet-Flaschen für zu Hause und unterwegs.



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt



Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!



Werden Sie Mitglied!

Ein kleiner Beitrag mit grosser Wirkung

Einzelmitglied	Fr. 25.00
Gönnermitglied	Fr. 50.00
Kollektivmitglied	Fr. 100.00

Postkonto 60-22277-2

IBAN CH64 0900 0000 6002 2277 2



Bei einer Mitgliedschaft werden Sie laufend über aktuelle Informations-Veranstaltungen orientiert, profitieren von der Mitgliederzeitschrift Forum R mit wertvollen Informationen und Anregungen zum Thema Rheuma und Prävention. Diese Mitgliederzeitschrift wird Ihnen 4x jährlich zugestellt und ist im Mitglieder-Beitrag inbegriffen.

Damit Gutes weiter wirkt

Denken Sie beim Verfassen Ihres Testaments an Menschen mit Rheuma und setzen Sie die Rheumaliga Luzern und Unterwalden für ein Legat oder als Erbin ein.



Anstelle freundlich zugedachten Blumen bei Todesfällen können Sie die Rheumaliga Luzern und Unterwalden nachhaltig mit Spenden und sonstigen Zuwendungen unterstützen. Dafür sind wir Ihnen sehr dankbar.

Ausblick 2019

50-Jahr-Jubiläum



Seit 50 Jahren ist unsere Liga in Bewegung. Jahr für Jahr profitieren mehrere hundert Personen von unserem Dienstleistungsangebot. Viele besuchen regelmässig unsere Wasser-, Aquawell- und Gymnastikkurse, wo sie unter fachkundiger Leitung ihre Beweglichkeit und körperlichen Fähigkeiten aufrechterhalten. Eine Vielzahl von Rheumakranken, die an den unterschiedlichsten rheumatischen Beschwerden leiden, wollen nicht tatenlos zusehen, wie ihre Lebensqualität zunehmend an Wert verliert.

Anlässlich unseres Jubiläums freuen wir uns, Ihnen unsere Veranstaltungen und Vorträge vorzustellen, die wir der Bevölkerung und insbesondere den Rheumakranken in unseren Kantonen Luzern, Ob- und Nidwalden anbieten. Im Voraus danken wir Ihnen für Ihr Interesse und freuen uns auf Ihre Teilnahme an einem der Anlässe.

Rheuma bewegt uns alle

Veranstaltungen und Vorträge 2019



Die Rheumaliga Luzern und Unterwalden organisiert verschiedenste Veranstaltungen über das ganze Jahr verteilt. Vorträge in kleinerem und grösseren Rahmen, das Vorführen von Hilfsmitteln für den Alltag und vieles mehr.

Veranstaltung Luzern 60plus 2019

Marktplatz: Thema «Aufräumen»

Datum Samstag, 11. Mai 2019

Zeit 09:00 – 17:00 Uhr

Ort Kornschütte Luzern



Nationale Schmerztagung 2019

Themen: Schlaf – Achtsamkeit – Entspannung

Referate Dr. med. Nele Kischl und Nicole Wassmer

Datum Samstag, 18. Mai 2019

Zeit 10:00 – 16:00 Uhr

Ort Kantonsspital Olten, Baslerstrasse 150, 4600 Olten



Infoveranstaltung mit dem Seniorenrat Wauwil-Egolzwil

Was ist Rheuma? Wie erkennen? Wie damit umgehen?

Referat Dr. med. Ralph Melzer, Leitender Arzt Rheumatologie
Luzerner Kantonsspital, Luzern

Datum Dienstag, 21. Mai 2019

Zeit 16:00 Uhr

Ort Pfarreiheim Wauwil/Egolzwil



Aktionswoche Arthrose – Knieschmerzen

Nationale Aufklärungskampagne der Rheumaliga Schweiz vom 09. – 13. September 2019

Aktionstag in Luzern

Datum Montag, 09. September 2019

Zeit Türöffnung 15:00 Uhr/Referat nach Programm

Ort Luzerner Kantonsspital, Grosser Hörsaal



Messe Zukunft Alter

Besuchen Sie uns am Stand

Datum 08. – 10. November 2019

Zeit 10:00 – 17:00 Uhr

Ort Messegelände Allmend Luzern

Holen Sie sich Ihr Gratis-Ticket bei uns ab!



Quelle: www.messe-zukunft-alter.ch

Aktionswoche vom 9.9. – 13.9.2019

Viele Arthrosen lassen sich auf eine Fehlstellung oder eine übermässige Belastung von Gelenken zurückführen. Davon abgesehen, scheint der weit verbreitete Bewegungsmangel Arthrosen zu begünstigen. Gelenke, die zu wenig bewegt werden, fehlt es an Gelenkschmiere. Das ist die Gelenkflüssigkeit, die die Knorpelzellen mit Nährstoffen versorgt. Darbende Knorpelzellen sterben ab und setzen dabei chemische Stoffe frei, die den Knorpel aufweichen. Seine Oberfläche wird rissig und durch die Gelenkbewegung abgerieben.

Eine Arthrose kann im Prinzip jedes Gelenk befallen. Am häufigsten sind die Knie-, Hüft- und die Fingergelenke betroffen. Die Arthrose ist die am weitesten verbreitete Gelenkerkrankung. 90% der über 65-jährigen leiden an einer mehr oder minder fortgeschrittenen Arthrose. Sind Jüngere von einer Arthrose betroffen, dann meist wegen starken Übergewichts.

Erste Warnzeichen einer Arthrose sind morgendlicher Anlaufschmerz, Gelenkschmerzen bei Belastung sowie Gelenkschwellungen.

Am öffentlichen Gesundheitstag der Rheumaliga Luzern und Unterwalden im Luzerner Kantonsspital stehen diverse Fachreferate auf dem Programm.

Spezialisten aus der Rheumatologie. Physiotherapie und orthopädischen Chirurgie erläutern, wie man Arthrose vorbeugen kann, was die Abnützung begünstigt und wie eine Kniearthrose behandelt wird.

Bleiben Sie in Bewegung und besuchen Sie unseren öffentlichen Gesundheitstag am Montag 9.9.2019 zum Thema: Knackpunkt Knie



Knie-Arthrose
Knackpunkt Knie

Öffentlicher Gesundheitstag
Eintritt frei

Montag, 9. September 2019
Luzerner Kantonsspital

Jubiläumsangebote 2019

Bewegungskurse



Zwei Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich zu wenig, obwohl jeder weiss, dass Bewegung für die Erhaltung der Gesundheit wichtig ist. Seit 50 Jahren bietet unsere Liga in verschiedenen Regionen der Kantone wie Luzern, Ob- und Nidwalden diverse Bewegungskurse an.



Erleben Sie bei uns, wie Bewegung Spass machen kann. Überzeugen Sie sich doch selbst und profitieren Sie beim Eintritt anfangs 2. Semester 2019 von einem Jubiläumsgeschenk.

Sind Sie interessiert, dann melden Sie sich unter:
Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Rita Portmann, Leitung Kurswesen
Dornacherstr. 14, 6003 Luzern Tel. 041 484 34 75

Sozialberatung

Probleme im Alltag? Medizinische Fragen? Gesundheitliche, berufliche, finanzielle, persönliche und familiäre Probleme? Ihre persönlichen Anliegen nehmen wir ernst. Unser Team aus Fachleuten (Sozialarbeitende, Pflegefachfrau, Bewegungsfachleute, Rheumatologinnen, Rheumatologe, Sozialversicherungsfachleute, Paar- und Familientherapeutin usw.) berät Sie individuell und kostenlos.



Rufen Sie uns an!
Gesundheitstelefon
0840 408 408
(Normaltarif)

Bei einer **NEU-Mitgliedschaft** profitieren Sie von einem **Gratis-Eintritt** für an die Messe «Zukunft Alter» vom **8. – 10. November 2019** auf der Allmend.



**Die Rheumaliga Luzern
und Unterwalden
trägt
das ZEWO-Gütesiegel**

Es bescheinigt,
dass Ihre Spende
am richtigen Ort ankommt
und effizient Gutes bewirkt.

**Ihre Spende
in guten Händen**



Wir sind für Sie da!

Rheumaliga Luzern und Unterwalden
Dornacherstrasse 14
6003 Luzern
Tel. 041 377 26 26

rheuma.luuw@bluewin.ch
rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch



**Rheumaliga
Luzern und Unterwalden**
Bewusst bewegt