

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 Selbständigkeit. 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.

LICHTRAUM: Mit einer Lichttherapie können Betroffene ihre Stimmung aufhellen. Der Lichtraum wurde zusammen mit dem Zentrum für Chronobiologie der Universität Basel entwickelt.



Herzlichen Dank für das Engagement! Veränderungen begleiten die Rheumaliga beider Basel: Prof. Alan Tyndall zieht sich, nach seiner Pensionierung, nach 18 Jahren aus dem Vorstand zurück. Auch Frau Rös Graf, unsere Ansprechpartnerin für die Rheumatoide Arthritis im Vorstand, hat nach 10 Jahren ihren Rücktritt auf Ende 2013 erklärt. Vielen Dank für den unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz. Ein Dank geht auch an Herrn Markus Fehr, Mitarbeiter der Geschäftsstelle, der uns verlassen hat. Das Wohl von Rheumapatientinnen und -patienten steht im Zentrum unseres Wirkens und ich danke allen sehr herzlich für ihren grossen Einsatz und ihr Engagement insbesondere: den Mitgliedern des Vorstandes und des Leitenden Ausschusses, den Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle, den vielen Freiwilligen für ihre grossartige Hilfe, auf welche die Rheumaliga beider Basel bei verschiedenen Anlässen im Berichtsjahr zählen durfte, sowie allen Spenderinnen, Spendern, Gönnerinnen und Gönnern welche die Arbeit der Rheumaliga beider Basel auch 2013 wieder grosszügig unterstützt haben. Ich bitte Sie alle, uns auch bei den weiteren Entwicklungen und Veränderungen zu unterstützen.



2013 - wenig finanzielle Mittel und sehr viel Herzblut! Die Rheumaliga beider Basel darf auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Mit wenig finanziellen Mitteln, aber mit sehr viel Herzblut konnten wir im Jahr 2013 Einiges erreichen. So führten wir zum ersten Mal den Tanzabend «Tango statt Fango» durch; er wurde ein riesiger Erfolg. Am internationalen Welt-Rheuma-Tag (12. Oktober) präsentierten wir uns mit drei öffentlichkeitswirksamen Standaktionen, welche zur Sensibilisierung, Aufklärung und zur Prävention sowie zur Bekanntmachung der Angebote der Rheumaliga beider Basel dienten. Damit noch mehr Personen von unseren Dienstleitungen profitieren können, erweiterten wir zudem unser Kursangebot. Unangetastet blieb aber auch im Jahr 2013 unser wichtigstes Ziel, nämlich Rheumabetroffene und ihre Angehörige mit Rat und Tat zu unterstützen. Denn diese Menschen stehen im Zentrum unseres Engagements.

GUTE GRÜNDE, DIE RHEUMALIGA BEIDER BASEL ZU UNTERSTÜTZEN

Die Rheumaliga beider Basel wurde 1949 gegründet und ist Mitglied der Rheumaliga Schweiz. Ihr Angebot trägt dazu bei, Betroffenen und deren Angehörigen den Umgang mit Rheuma zu erleichtern. 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 ZEWO-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.

VORSTAND

Pia Fankhauser, Physiotherapeutin und Landrätin / Dr. med. Guido Gallacchi, Schmerzklinik Basel / Dr. med. Stephanie Gratzl, FMH Rheumatologie Basel, Delegierte GGG / Rös Graf, Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung / Theo Hostettler, Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew / Prof. Dr. Bernhard Jeanneret, Universitätsspital Basel / Dr. med. Christian Keller, FMH Rheumatologie / Agnes Richener, Fibromyalgie Forum Schweiz / Dr. Hans Ruetsch, Medizinische Gesellschaft Basel / Prof. Alan Tyndall, Chefarzt Rheumatologie Universitätsklinik Felix Platter-Spital und Universitätsspital, Basel / Martha Wälchli, Samariterverband beider Basel

Leitender Ausschuss: Dr. med. Thomas Vogt, Präsident / Max Buser, Kommunikation / Beatrice Isler, Beisitz / Kristina Kägi, Kurse / Regula Mazzucchelli, Kurse / Hans Heinrich Meili, Kassier / Dr. iur. Christophe Sarasin, Sekretär

Wir danken unseren Sponsoren für die Unterstützung: Abbott AG Mepha Pharma AG Bethesda Spital

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 Rechungslegung einer wichtigen Vorgabe für das Führen des Zewo-Gütesiegels.

DIE RECHNUNG - IN ZAHLEN

2733 Mitglieder, Donatoren, Spender und Interessierte haben im Jahr 2013 die RLBB unterstützt. 752 Alltagshilfen wurden verkauft und rund 6000 Publikationen wurden abgegeben. 3017 Auskünfte, Kurzberatungen und Beratungen wurden erteilt und 1207 Stunden Sozialberatungen wurden von den Klient/-innen in Anspruch genommen. 420 Kursteilnehmer/-innen wurden durch die RLBB bewusst bewegt. Die RLBB-Website verzeichnete 5662 Besuche. Rund 2000 Menschen nahmen an den Anlässen der RLBB teil. Drei Frauen und ein Mann teilen sich 235 Stellenprozente.

ERFOLGSRECHNUNG 2013

ERTRAG (in CHF)	2013	2012
Mitgliederbeiträge	44 450	48 670
Spenden/Gönnerbeiträge/Legate	58 387	46 633
Subventionen (BSV/BAG)	169 315	173 975
Kurswesen	123 376	115 856
Alltagshilfenverkauf	14 548	8 320
Öffentlichkeitsarbeit/Veranstaltungen	27 360	11 627
Projekte	18 549	12 998
Zuschüsse aus Fonds	-4 000	4 000
Ertragsminderungen	-3 364	- 4 884
TOTAL	448 621	413 194

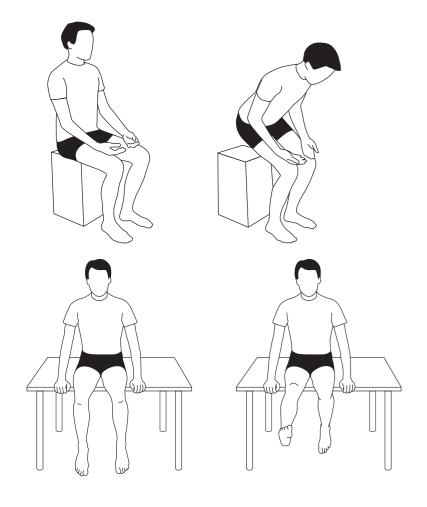
AUFWAND (in CHF)		2013	2012
Betriebsaufwand		281 421	293 810
Rheumaliga beider Basel Fonds		1 684	5 588
Kurswesen		105 766	92 762
Alltagshilfen		12 522	7 670
Offentlichkeitsarbeit/Veranstaltung	gen	47 812	18 427
Zeitschrift forumR		11 607	11 882
Projekte		10 367	3 003
Abschreibungen		0	1 042
OTAL		471 179	434 183
RGEBNIS	Verlust	- 22 558	-20 989

Die detaillierte Jahresrechnung finden Sie unter: www.rheumaliga.ch/blbs



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

BEWUSST BEWEGT



HÜFTE

Ausgangsstellung: Aufrechte Sitzhaltung auf der vorderen Stuhlkante, Füsse sind dicht beim Stuhl hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt.

Den Oberkörper mit aufgerichteter Wirbelsäule nach vorne verlagern, Fersen in Boden drücken und aufstehen; Kopf bleibt dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule. 8–10x wiederholen.



Ausgangsstellung: Auf dem Tisch sitzen. Beine hin- und herpendeln, während mindestens einer Minute, damit die Gelenkflüssigkeit bewegt wird.

HÄNDE

Ausgangsstellung: Am Tisch sitzen, Rücken ist aufgerichtet, Füsse haben guten Bodenkontakt.
Beide Unterarme und Hände liegen auf dem Tisch. Hände liegen auf der Kleinfingerseite, Handgelenk beugen und streeken Unterarme bleiben.

auf dem Tisch. Hände liegen auf der Kleinfingerseite, Handgelenk beugen und strecken, Unterarme bleiben ruhig liegen, Finger bleiben entspannt. 8–10x wiederholen.



Ausgangsstellung: Am Tisch sitzen, Rücken ist aufgerichtet, Füsse haben guten Bodenkontakt. Beide Ellbogen auf dem Tisch aufstützen. Handflächen zum Gesicht hin und vom Gesicht wegdrehen. 8–10x 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-Kreislaufsystem 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-Kreislaufsystem.

Die ACITVE 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.

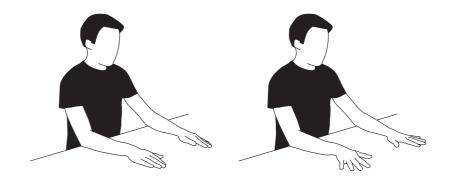
Die chinesische Meditations- und Bewegungsform QI GONG schult Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Verspannungen werden gelöst und die Funktion der inneren Organe, das Herz-Kreislaufsystem sowie der Stoffwechsel werden angeregt.

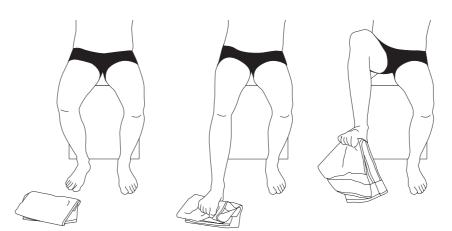
Im Körpertraining SANFTES PILATES werden Kraft, Koordination, Dehnung und Atemtechnik miteinander verbunden.

Im ACHTSAMKEITSTRAINING üben die Teilnehmenden, ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen. Die Praxis der Achtsamkeit kann dabei helfen, schwierige Situationen und Lebensphasen besser zu akzeptieren und ihnen mit innerer Ruhe zu begegnen.

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.





Ausgangsstellung: Am Tisch sitzen, Rücken ist aufgerichtet, Füsse haben guten Bodenkontakt. Beide Unterarme flach auf den Tisch legen. Finger und Daumen langsam spreizen – schliessen. 8–10x wiederholen.

FÜSS

Ausgangsstellung: Auf den Stuhl sitzen, Rücken ist aufgerichtet, beide Füsse sind hüftbreit aufgestellt und haben guten Bodenkontakt. Kleine Gegenstände (Tuch, Strumpf, Radiergummi) mit den Zehen greifen – hochheben – fallen lassen.

