



Rapport annuel 2021



**Ligue bernoise et haut-valaisanne
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Nous nous en sommes tirés à bon compte



Après deux ans de pandémie, la normalité se fait également lentement sentir au sein de notre organisation. Les raisons pour lesquelles nous nous en sommes tirés à bon compte d'un point de vue financier les deux dernières années sont multiples. D'une part, je tiens à remercier ici tous les collaborateurs de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme. Ils ont organisé, restructuré et dispensé les cours dans des conditions difficiles, effectué la facturation tout en faisant preuve d'une grande flexibilité et d'une ténacité hors du commun. D'autre part, je tiens aussi à vous remercier, chers membres, pour votre fidélité et j'espère que vous pourrez à nouveau profiter pleinement de nos offres. Enfin, je remercie également les communautés publiques, sans les contributions desquelles beaucoup d'organisations ne seraient plus là en ce jour.

Malgré tout, nous n'avons pas pu éviter une augmentation des frais de cours pour cette année. Malheureusement, depuis des années déjà, les cours de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme sont déficitaires, ce qui n'est pas une solution durable. L'une des raisons est la haute qualité de nos prestations qui ont leur prix. Tous nos cours d'activité physique sont donnés sans exception par des responsables hautement qualifiés. Les petits groupes assurent un bon encadrement des participant-e-s et permet à chacun de se développer en fonction de son rythme et de ses capacités. De plus, les frais de location pour les piscines ne cessent d'augmenter. Je suis convaincu que vous comprendrez nos motifs et que vous continuerez néanmoins à participer à nos cours.

Je vous souhaite un bel été et tentons, tout de même, malgré la guerre et la pandémie, de regarder vers l'avenir avec confiance, sans toutefois oublier ceux qui vont mal.

Comme toujours, je me réjouis de lire vos retours !
Cordialement,

Adrian Dätwyler
Président de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

Comité de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

Président

M. Adrian Dätwyler, analiste financier diplômé, MBA Rochester-Berne

Vice-président

M. Dr. med. Markus Gerber, rhumatologue, Berne

Caissier

Mme Karin Thomet, experte bancaire dans le domaine des finances avec diplôme fédéral

Assesseur

Prof. Dr. med. Burkhard Moeller, rhumatologue, hôpital de l'Île

Mme Sandrine Anliker, spécialiste en marketing, atteinte de rhumatisme

M. Franz Stämpfli, avocat, notaire Berne

Mme Anita Herren, membre le centre Grand Conseil canton de Berne

Mme Cornelia Gerber, atteinte de rhumatisme

Traverser la difficile crise du Corona de manière sûre



Durant cette deuxième année de pandémie notre devise était de protéger au maximum nos clients, nos membres et nos collaborateurs contre l'infection avec le Corona virus, tout en maintenant ouverts le plus de cours possibles et en proposant la plus large palette possible d'offres, d'information et d'entretiens conseil.

Tant nos collaborateurs dans l'administration que moi-même en tant que directrice, avons dû faire face à de nombreuses questions et réactions pleines de reproches de personnes en colère : Pourquoi nous n'introduisons pas le port obligatoire du masque ? Pourquoi nous avons introduit le port obligatoire du masque ? Pourquoi les responsables des cours ne doivent-ils pas être vaccinés, alors que les participants doivent l'être ? Pourquoi nous acceptons des participants aux cours qui sont testés mais pas vaccinés ? Pourquoi nous appliquons les mesures de manière aussi correctes et ne

sommes pas solidaires avec les personnes non-vaccinées ?

De plus, un grand nombre de personnes ont fait appel à notre offre de conseil dans le domaine social. Les raisons de cette recrudescence sont multiples : des ressources financières limitées utilisées durant la pandémie, l'insécurité, la peur et / ou l'isolement ont augmenté la sensibilité à la douleur, l'augmentation de la pression psychologique etc.

Nous avons toujours scrupuleusement observé les mesures imposées par les autorités et nous avons fait tout notre possible pour protéger au mieux les personnes participants à nos cours ou bénéficiant de nos offres de conseil. Je peux dire que nous y sommes parvenus, même si nous aussi, nous avons dû y laisser des plumes : des départs de membres, des personnes qui ne participent plus à nos cours, des démissions de responsables de cours que nous avons dû prononcer ou enregistrer.

Nous espérons que cette année enfin, nous pourrons à nouveau nous consacrer à des tâches plus créatives et que nous pourrons vous accueillir personnellement à l'une ou l'autre de nos manifestations. Nous vous remercions pour votre solidarité, votre confiance en notre travail et nous vous invitons de tout cœur de prendre soin de vous.

Cordialement,

Esther Moser Höhn

Directrice de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

Un soutien financier grâce au fonds de la Ligue contre le rhumatisme

Les personnes atteintes de rhumatisme se trouvant dans une situation financière difficile peuvent bénéficier d'un soutien financier. Bien souvent, les frais pour des thérapies qui ne sont pas remboursées par les caisses maladies, des frais liés à des aménagements du domicile, ou encore des frais pour des moyens auxiliaires nécessaires, font appel aux ressources financiè-

res des personnes concernées. Il est également possible de recevoir des contributions financières à cours.

En 2021, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme a soutenu financièrement neuf personnes concernées en puisant dans le fonds de solidarité ou dans le SOS fonds.

Semaines actives et cours

Être actif tout en étant entouré de personnes sympathiques

En juin, 21 personnes nous ont accompagnées à Sils Maria dans la splendide région de la haute Engadine. Le poème de Madame Betty Monnier nous offre un excellent résumé : « ... Nous nous motivons les uns les autres avec humour, partageons ensemble de grandioses histoires durant ce séjour ! Marianne nous invite à bouger dans la piscine chaude et partage avec nous son grand savoir sur les Grisons ... ».

16 personnes intéressées ont participé à la semaine active qui s'est déroulée début septembre à Saas-Almagellas domicile des anciens champions de ski Heidi, Pirmin et Silvan Zurbiggen. C'était la dernière fois que Sonja Karli et Marianne Roffler officiaient en tant que responsables principales de ce cours. Nous tenons ici à les remercier toutes deux chaleureusement pour leur long engagement !



Le groupe de randonneurs pose avec les figures en papier mâché des champions de ski.

D'abord port du masque obligatoire, puis certificat obligatoire



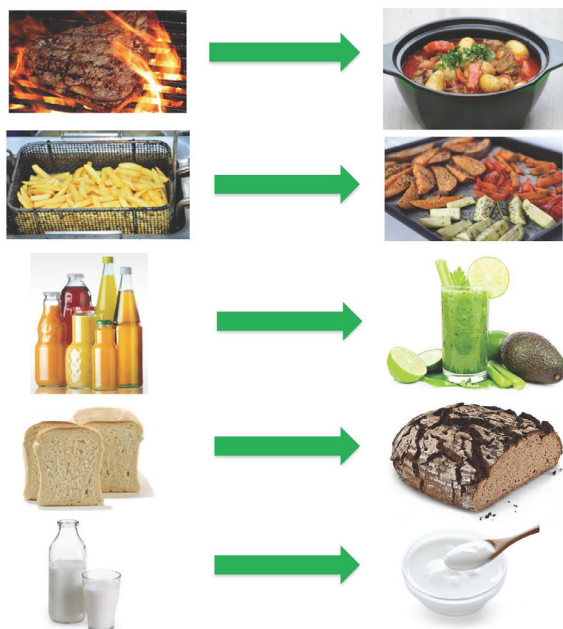
Bouger en plein air ça revitalise, comme le prouvent les participant-e-s du cours «Fit im Wald» à Spiez.

En 2021, le Corona virus a continué de dominer nos cours. Avec 117 cours semestriels, nous n'avons pu que proposer un peu plus de la moitié de nos cours. Au printemps, les cours ne se déroulant pas dans l'eau ont pu démarrer avec du retard, mais il fallait porter le masque. A partir du mois d'août, nous avons été cependant en mesure de proposer un grand nombre des cours de gymnastique dans l'eau. Pour certaines piscines, comme le Mätteli à Münchenbuchsee ou St. Urban, le début des cours a dû être sans cesse repoussé, jusqu'il soit définitif que ces piscines resteraient fermées pour des utilisateurs externes tout au long de l'année 2021. En automne, le Conseil fédéral a introduit l'obligation de pré-

senter un certificat. Ainsi, la participation à nos cours n'était possible que pour les personnes guéries, vaccinées ou testées. Plus tard, on a même établi l'obligation de la règle des 2G (vacciné / guéri). Pour les cours en extérieur les règles étaient différentes : toutes les personnes intéressées pouvaient y participer et il va sans dire que ces cours ont rencontrés un vif succès tout au long de l'année 2021.

Manifestations

Comment augmenter son bien-être grâce à une alimentation antiinflammatoire



Pratiquement chaque maladie chronique possède une origine inflammatoire et ainsi, les affections rhumatismales font donc aussi partie de cette catégorie de maladies. La nutritionniste Madame Laura Koch a expliqué les bases scientifiques pour une alimentation antiinflammatoire et a partagé ces expériences pratiques avec nous. Dans une deuxième partie, Madame Petra Müller, elle-même atteinte de rhumatisme, a témoigné comment elle a pu considérablement réduire ces douleurs et finalement arrêter les médicaments grâce à une alimentation antiinflammatoire. Lors de cette soirée d'information repoussée de mars à juin en raison du Coronavirus, les auditeurs ont obtenus des trucs et astuces qu'ils ont pu mettre en pratique une fois rentré chez eux.

La nutritionniste Madame Laura Koch donne des exemples comment une alimentation antiinflammatoire peut se pratiquer au quotidien.

Randonnée nocturne le long de l'Aare

A l'occasion de la quinzième nuit suisse de la randonnée du 26 juin, 28 personnes et deux compagnons à quatre pattes se sont retrouvés par une Météo ensoleillée au Schönausteg à Berne. La randonnée conduisit les participants tout droit le long de l'Aare jusqu'au beau pont de bois de l'Auguet et le retour se fit sur l'autre rive. Le point d'orgue de cette randonnée de 11 kilomètres avec la Ligue suisse contre le rhumatisme et la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme fût la visite du parc de l'Elfenau. Au cours d'une visite guidée d'une demie heure dans l'ancienne jardinerie, diverses espèces d'anciennes plantes et fleurs, ainsi que des buissons suisses du Label ProSpecieRara ont pu être admirées. De plus, Stadtgrün Bern héberge une collection de géraniums comprenant 50-60 espèces. Avant de reprendre la randonnée, les participants ont pu reprendre des forces lors d'un petit repas offert par la Ligue suisse contre le rhumatisme.



Une fois la randonnée achevée, les participant-e-s terminent la soirée dans la détente au parc de l'Elfenau.

Avant de reprendre la randonnée, les participants ont pu reprendre des forces lors d'un petit repas offert par la Ligue suisse contre le rhumatisme.

« Je me considère comme une donneuse d'Idées au sein de tels groupes »

Michelle Zimmermann, spécialiste dans le domaine de la douleur et auteure d'un livre, a soutenu, en tant que professionnelle, le travail de la Ligue contre le rhumatisme lors du café rhumatisme et dans le cadre d'un des modules de la formation «Fit fürs Leben». Depuis sa naissance Michelle Zimmermann vit avec la maladie du papillon, un décollement de la peau d'origine génétique.

Michelle Zimmermann, quelle est la question qu'on te pose le plus souvent ?

En fait, ce sont deux questions : Comment gères-tu la douleur au quotidien ? Où puises-tu ta force ?

Et quelle est ta réponse ?

La gestion de la douleur est une formation à long terme. Le plus important c'est d'apprendre à dire « oui » à chaque jour de sa vie avec la maladie. Peut-être qu'on ne peut plus faire certaines choses, mais cela ne veut pas dire qu'on doit complètement les abandonner, mais plutôt s'adapter à la nouvelle situation. Plusieurs composantes m'aident à gérer la douleur. J'ai une famille géniale qui m'encourage, une supermaman qui ne cesse de me motiver. Le fait que je vois les choses de façon positive, contribue certainement à mon bien-être. J'ai pour objectif d'avoir un but. Sinon, je n'aurais pas la force de toujours continuer. Enfin, mon cheval Malageña constitue également une grande source de force.



Son cheval Malageña donne beaucoup de force à Michelle Zimmermann.

Toi-même, tu n'as pas été diagnostiquée avec une forme de rhumatisme. Cependant, où vois-tu les parallèles de ta maladie avec les affections rhumatismales ?

Epidermolysis bullosa hereditaria dystrophica (EBD), c'est ainsi que s'appelle ma maladie dans le jargon médical, engendre des symptômes rhumatismaux. En raison des graves déformations, ce sont surtout les articulations dans mes doigts, mes mains et mes pieds qui sont chroniquement enflammés. Comme le rhumatisme, la EBD est une maladie dégénérative avec un cours décroissant.

Que souhaiterais-tu partager avec d'autres personnes souffrant de douleurs chroniques ?

En premier lieu, je voudrais leur montrer que la vie vaut la peine d'être vécue, même si l'on a des douleurs chroniques. Les personnes devraient être ouvertes, essayer de nouvelles stratégies et conserver dans leur quotidien les choses qui se sont avérées bénéfiques pour elles. Je me considère comme une donneuse d'Idées au sein de tels groupes. Je présente mes expériences comme un bouquet de fleurs, dont chacun peut choisir ce qui lui convient. Je ne veux pas faire de discours théoriques, mais plutôt parler de la vie pratique sur le terrain. Il est important pour moi de motiver les personnes concernées à être autonomes et actives.

Michelle Zimmermann (42 ans) est directrice d'Active Integration und et a, en tant que spécialiste dans le domaine de la douleur, écrit le livre «Über den Schmerzen...». Elle aime les chevaux et vit à Seedorf BE.

La parole à nos membres

J'apprécie les semaines actives qui sont toujours organisées de manière impeccables et qui se déroulent de façon optimale. Je trouve bien que les personnes ne disposant que d'un petit budget soient soutenues financièrement.

Monique B. de Berne

Je suis membre de la Ligue contre le rhumatisme depuis que j'ai pu mettre un nom sur mes douleurs dans les membres et obtenir un traitement. Je suis contente que cette organisation existe.

Hans S. de Wabern

Les cours sont dispensés par des personnes compétentes. Pour moi, ce n'est pas uniquement l'activité physique qui est au premier plan, mais aussi l'aspect social.

Verena H. de Berne

Je soutiens volontiers une association qui s'engage en faveur des personnes atteintes de rhumatisme, vu que le rhumatisme est non seulement un thème au sein de ma famille, mais également au travail.

Anita G. de Belp

Les offres sont diverses et variées – et cela pas seulement pour les personnes atteintes de rhumatisme. J'ai découvert la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme à l'occasion de ma recherche en ligne pour trouver un cours de Luna Yoga.

Sabine D. de Berne

« J'aime les défis et parfois je prends aussi des risques »

Depuis plus de 10 ans, Esther Moser Höhn est directrice de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme. Depuis son arrivée, le nombre des membres a quadruplé. Elle a mis sur pied une équipe spécialisée active dans le domaine du conseil et a élargi le programme des manifestations.

Esther Moser Höhn se rappelle encore bien ses débuts à la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme dans un bureau jaune moutarde. « Mon travail a déjà commencé avec le début effectif de ma prise de fonction. Le poste de direction était déjà vacant depuis quelques mois et il y avait beaucoup de travail à rattraper. ». L'une des tâches de la nouvelle cheffe consista à gérer et à employer le plus judicieusement possible, un héritage de deux millions de francs reçu de la Ligue haut-valaisanne contre le rhumatisme. Cette somme devait être investie dans l'élargissement de l'offre de prestations. « En premier, j'ai tenté de savoir quelles offres seraient judicieuses pour le canton de Berne. Pour ce faire, j'ai fait une étude de terrain auprès des autres Ligues contre le rhumatisme ».



La physiothérapeute Madame Sonja Karli a été pendant de nombreuses années responsable pour les semaines actives.

Mise en place d'une équipe spécialisée dans le domaine du conseil

En 2011, l'équipe de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme était composée de la directrice et de trois femmes s'occupant de l'administration des cours. Peu à peu, une offre dans le domaine du conseil social s'est mise en place et une ergothérapeute et une physiothérapeute ont encore été engagées. La physiothérapeute est responsable de l'assurance-qualité dans nos cours d'activités physique. « Avec Madame Sonja Karli, la physiothérapeute responsable, nous avons mis en place les semaines actives. Cette entreprise n'était pas sans risque, mais l'investissement a valu la peine et les semaines actives constituent un événement important dans notre programme annuel. ».

Par ailleurs, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, est la seule Ligue à proposer un accompagnement interdisciplinaire pour les personnes atteintes de rhumatisme et leurs proches.

Des exposés pour sensibiliser les communes

Pour accroître la visibilité de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme auprès de la population, la série d'exposés «Lebensqualität im Alltag mit chronischen Schmerzen und Rheuma» a été mise en place. « Nous avons écrit aux communes et avons été submergé par les retours positifs ». Pendant deux ans, nos professionnelles ont parlé sur ce thème dans 45 lieux. Étant donné que la charge de travail était énorme, une collaboration avec Pro Senectute a été mise en place et dès lors, nous faisons ces exposés ensemble. La série actuelle d'exposés s'intitule «Hände und Füsse – was tun, wenn sie schmerzen?».

Projet de jardinage, journée contre la douleur et journée bernoise de la santé

Esther Moser Höhn est innovatrice, pleine d'idées, aime les défis et prend parfois aussi des risques. En collaboration avec l'ergothérapeute Madame Lucia Illi, une nouvelle forme de thérapie de groupe a été mise en place, à savoir un projet de jardinage. « Des études ont démontré que des activités donnant de l'énergie et

faisant du sens, effectuée de façon adaptée et de manière régulière, influencent positivement la qualité de vie ». Des manifestations faisant maintenant partie intégrante du programme annuel de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme ont été initiées par Esther Moser Höhn. Citons comme exemple la journée contre la douleur à Olten, manifestation qui accueille plus de 100 participants et qui informe sur de nouvelles formes de thérapies contre la douleur. Pendant des années, cette manifestation s'est déroulée sur le Gurten. « L'investissement était énorme et la tenue de la manifestation était chère ; ainsi, nous nous sommes mis ensemble avec cinq autres ligues de la santé pour mener à bien ce projet. ». Un autre projet commun rencontre également un grand succès, à savoir le « Bärner Xundheitstag », qui a eu lieu pour la cinquième fois en 2021 et auquel ont participé neuf organisations du domaine de la santé du canton de Berne.

Beaucoup s'investir dans le résotage

Le résotage avec d'autres organisations actives dans le domaine de la santé du canton de Berne constitue une partie importante des activités de la directrice de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme. Elle est l'un des membres fondateurs de l'Alliance pour un canton de Berne sain. Par ailleurs, Esther Moser Höhn s'engage également au sein du Comité de cette Alliance. Cette association est le regroupement des organisations cantonales bernoises à but non lucratif, touchant aux thèmes de la prévention, de la gestion des maladies et des problématiques de dépendances et du suivi. De plus, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme collabore également au projet «REAS» (Regionale Anlaufstellen), qui propose un accompagnement socio-thérapeutique des personnes atteintes de plusieurs maladies chroniques et qui ont besoin de soutien pour gérer leurs situations de vie complexes.

« Nous de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, nous souhaitons être un partenaire compétent et moderne pour les personnes atteintes de rhumatisme – et cela, en dehors de la prise en charge médicale ».



La directrice Madame Esther Moser Höhn a accompli beaucoup de choses, comme par exemple le projet de jardinage dans son propre jardin.

Engagement

Un grand merci à nos fidèles Bénévoles

Chaque année, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme envoie du matériel d'information et des flyers pour les manifestations qu'elle organise à environ 2000 membres. De tels envois représentent un grand travail et demandent beaucoup de temps, notamment lorsqu'il s'agit d'emballer les courriers à envoyer. Heureusement que nous pouvons compter sur l'aide de nos fidèles bénévoles pour accomplir ces tâches. Une équipe de quatre femmes se rencontre quatre à six fois par an et effectuent ainsi environ 120 heures de travail bénévole. « J'apprécie le changement et de pouvoir papoter avec les autres femmes », déclare l'une des bénévoles retraitées. Nous tenons, chères bénévoles, à vous remercier chaleureusement pour votre grand engagement !



Nos bénévoles toujours présents Helene Weber, Vreni Leuthold, Marlis Wiedmer et Elvira Jösler en train de préparer les documents pour un envoi.

Des randonnées mensuelles dans la région



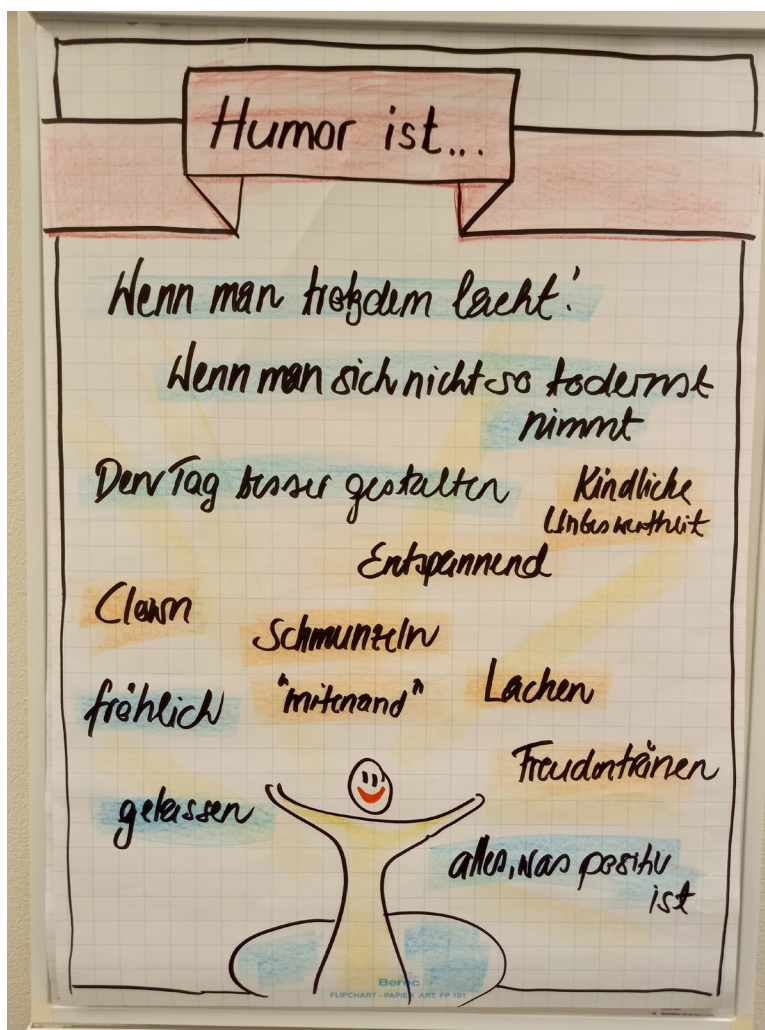
Le chemin de randonnée couvert de neige conduit les participant-e-s à Aeschiried.

Madame Diana Schator, depuis de nombreuses années responsable de cours et physiothérapeute, organise chaque mois une petite randonnée dans le canton de Berne. Sur des chemins de campagne ou des routes goudronnées, les randonnées nous ont conduit par exemple au Spiezberg, le long de l'Aare en direction de Büren, à Prés d'Orvin dans le beau Jura Bernois, ou au château historique de Jegenstorf. Les randonnées d'une durée d'environ deux heures se déroulent par tous les temps et le nombre de participants est variable. Avec cette offre, la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme encourage les activités en pleine nature et veut favoriser les échanges.

Avoir une bonne qualité de vie malgré une affection chronique

En 2021, nous avons pu proposer deux formations pour patients. En plus de notre offre « Fit fürs Leben », nous avons organisé à Thoune une formation sous le titre « Fibromyalgie-Syndrom – täglich eine Herausforderung ». Lors de cinq soirées, les neuf participants ont obtenu des trucs et des astuces, des informations de la part de professionnels, ont pu poser leurs questions et ont pu échanger sur leur situation. Tant des personnes fraîchement atteintes du syndrome de fibromyalgie que des personnes gérant cette affection chronique depuis longtemps déjà, étaient présentes à cette formation. Le rhumatologue Dr Méd. Gion Caliezi a expliqué la maladie, les symptômes, la pose du diagnostic et a présenté des tendances actuelles de la recherche et des méthodes de traitement pour cette affection. Madame Claudine Romann, notre physiothérapeute, a suggéré aux personnes présentes de bouger malgré les douleurs, car « bouger ça fait du bien ». Et Madame Lucia Illi, ergothérapeute à la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme a présenté des aides bien pratiques (moyens auxiliaires) qui facilitent le quotidien. Bien l'humour n'était pas en reste à côté des modules thérapeutiques et médicaux. Car ce dernier est un moyen efficace et peu coûteux pour lutter contre la douleur, comme l'a souligné Madame Gabriela Imhof, conseillère en humour.

La modératrice et assistante sociale Madame Daniela Marolf tire un bilan positif : « le groupe de participants était très engagé et les discussions étaient ouvertes et animées. ». A la fin de cette formation, les participants ont pu prendre avec eux une boîte à outils bien remplie de stratégies et de techniques pour mieux gérer le syndrome de la fibromyalgie.



L'Humour constitue une ressource importante pour la gestion de la douleur.

Fibromyalgie

La fibromyalgie est une maladie chronique qui se caractérise avant tout par des douleurs dans l'appareil locomoteur, donc dans les muscles, les tendons, les ligaments, les Fascias et les articulations. De plus, presque toutes les personnes atteintes par le syndrome de fibromyalgie souffrent de nombreux autres divers symptômes. Des troubles du sommeil, un épuisement chronique, une performance physique et une endurance réduite, des troubles de la stabilité émotionnelle, (absence d'envie, état dépressif, sentiments de peur), des troubles de la digestion, du vertige, un rythme cardiaque élevé, de la difficulté à respirer, de la pression sur la poitrine et des fourmillements, de l'insensibilité et des sensations de gonflements dans les mains et les pieds.

Sur la trace des plantes médicinales



A l'occasion de la randonnée dans le Jura, Kevin Nobs transmet des informations intéressantes sur les plantes médicinales qui peuvent être cueillies au bord des chemins.

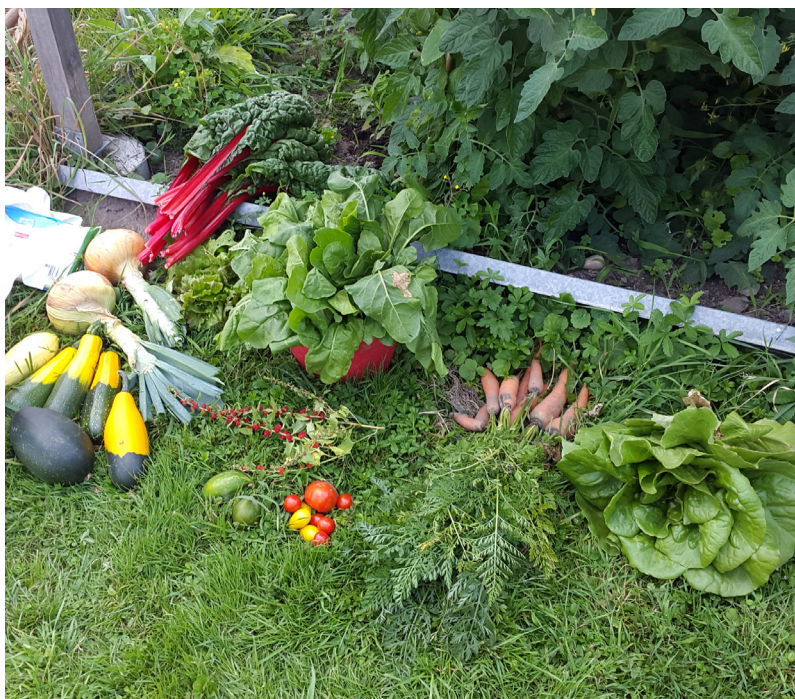
Kevin Nobs, Professeur de botanique et naturopathe a emmené en 2021 56 personnes pour leur faire découvrir la diversité des plantes et des herbes médicinales. Avec trois groupes il a fait des randonnées dans l'Emmental, le Jura et le Valais et a partagé avec les participant-e-s son savoir sur les plantes médicinales, leur application et leur préparation.

Les personnes qui voulaient encore en savoir plus, pouvaient participer à nos quatre cours et préparer elles-mêmes des crèmes avec des extraits de plantes médicinales. Avec le soutien de Kevin Nobs, des huiles et des alcools ont été réalisés à partir de plantes médicinales et ensuite incorporés dans des pommades, des crèmes ou encore un gel.

Après une visite du jardin avec ses multiples plantes médicinales et du couvent des Capucins à Soieure, les visiteurs ont également pu préparer eux-mêmes une pommade. Un autre point d'orgue de cette visite fût le « repas monacal » proposé à midi dans le couvent.

Jardiner pour donner du sens à la vie

En mars 2021, notre projet de jardinage était déjà dans sa troisième saison avec 5 participantes. Sous la direction compétente de notre ergothérapeute Madame Lucia Illi, les légumes ont bien poussés près de l'ancienne maison de maître à Hofwil, grâce aussi à des températures clémentes et à une pluie abondante. Parfois la récolte était si bonne que l'équipe de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme a pu déguster de la ciboulette, du persil, de la salade et des côtes de bêtes. L'été pluvieux s'est chargé de l'arrosage, mais a également profité aux escargots, qui se rendirent en grand nombre dans les plates-bandes. Les premières nuits de gel au début octobre ont mis un terme au projet de jardinage pour cette année.



La récolte abondante est partagée entre les jardinières.

La Ligue bernoise et haut-valaisanne en chiffres

Environ **2'000** personnes sont membres de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

319 abonnés à notre newsletter

12 newsletter ont été envoyées

117 cours semestriels

2'092 leçons de cours

1'063 participants à nos cours

57 responsables de cours s'engagent pour notre cause

404 personnes ont bénéficié de **913** heures de conseils dans le domaine social

32'445 connexions à notre site Internet

Environ **10'000** Flyer et brochures ont été distribués

120 heures fournies par des bénévoles

2 semaines active avec **37** participant-e-s

11 journées de randonnée avec **131** participant-e-s

11 ateliers avec **214** participant-e-s

2 formations pour patients (Fit fürs Leben, Fibromyalgie-Syndrom)

31 rencontres avec **139** participant-e-s (Qigong dans le parc, attention, Café med)

9 évènements ont dû être annulés en raison de Corona

50 % de nos cours n'ont pas pu avoir lieu en raison de la pandémie

Betriebsrechnung 2021

	2021 CHF	2020 CHF
Ertrag Geldsammelaktion	473'219	449'167
Aufwand Geldsammelaktion	-	-
Bruttoergebnis Geldsammelaktion	473'219	449'167
Ertrag Dienstleistungen	337'785	347'097
Aufwand Dienstleistungen	802'448	755'809
Aufwand Direkthilfe	-	-
Bruttoergebnis Dienstleistungen	-464'664	-408'712
Betriebsergebnis vor Administrativer Aufwand	8'555	40'455
Administrativer Aufwand	154'407	160'684
Betriebsergebnis	-145'852	-120'229
Finanzertrag	50'121	37'428
Finanzaufwand	-8'902	-3'129
Finanzergebnis	41'219	34'299
Übriges Ergebnis		
Betriebsfremder Ertrag	-	200
Betriebsfremder Aufwand		
Übriger Ertrag	-	200
Ausserordentlicher Ertrag	84'697	558
Ausserordentlicher Aufwand	-7'029	-6'271
Ausserordentliches Ergebnis	77'668	-5'713
Jahresergebnis vor Zuweisungen an Organisationskapital	-26'965	-91'443
Zuweisungen		
Zuweisung Reserven	-	-
Erarbeitetes freies Kapital		
Jahresergebnis	-26'965	-91'443

Kleine Rundungsdifferenz enthalten

Bemerkungen zur Betriebsrechnung 2021

Im Jahresbericht sind Betriebsrechnung und Bilanz abgebildet. Sie können auf Wunsch die ausführliche Jahresrechnung 2021 mit Anhang, Revisionsbericht und Bemerkungen von unserer Homepage herunterladen (www.rheumaliga.ch/be) oder bei uns per Mail oder Telefon bestellen (info.be@rheumaliga.ch, Tel. 031 311 00 06)

Bilanz per 31. Dezember 2021

Bilan au 31 decembre 2021

AKTIVEN	2021	2020
Umlaufvermögen	CHF	CHF
Flüssige Mittel und Wertschriften	1'163'154	1'078'694
Forderungen aus Lieferungen und Leist.	89'164	9'626
Sonstige kurzfristige Forderungen	9'522	4'527
Vorräte	5'838	6'330
Aktive Rechnungsabgrenzungen	87'897	160'064
Total Umlaufvermögen	1'355'574	1'259'241
Anlagevermögen		
Sachanlagen	15'590	21'292
Total Anlagevermögen	15'590	21'292
Total Aktiven	1'371'165	1'280'532
PASSIVEN		
Fremdkapital		
Kurzfristige Verbindlichkeiten	17'367	-2'665
Passive Rechnungsabgrenzungen	273'638	177'073
Langfristige Verbindlichkeiten	1'413	413
Total Fremdkapital	292'418	174'821
Organisationskapital		
Wertschwankungsreserve	260'000	260'000
Erarbeitetes freies Kapital	845'711	937'155
Jahresergebnis	-26'965	-91'443
Total Organisationskapital	1'078'747	1'105'711
Total Passiven	1'371'165	1'280'532

Kleine Rundungsdifferenz enthalten

Sponsoring und Stiftungen

Abbie AG, Baar

Dr. med. Arthur und
Estella Hirzel-Callegari
Stiftung, Zürich

Rotary Club Bern Bubenbergr

Bürgergemeinde Bern

Zunftgesellschaft zu
Schmieden

Mediservice AG, Zuchwil

Liste des collaboratrices et collaborateurs du secrétariat de la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme

Esther Moser Höhn, directrice

Anouk Grossmann, comptabilité

Claudine Romann, physiothérapeute diplômée HES

Daniel Fankhauser, cours (jusqu'à fin juin 2021)

Christine Morger, assistante sociale diplômée HE, conseils dans le domaine du social et de la santé

Regula Lazzaretti, communication et événements

Prisca Schweizer, cours

Daniela Marolf, assistante sociale diplômée HES, conseils dans le domaine du social et de la santé

Mariya Gosteli, administration (jusqu'à fin 2021)

Lucia Illi, ergothérapeute diplômée HES, conseils dans le domaine de la santé et des moyens auxiliaires

57 responsables de cours pour la Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme



La Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme est certifiée Zewo. Les dons fait à notre organisation peuvent être déduits des impôts. De plus, vous pouvez commander sans engagement, notre brochure d'information relative aux legs dans le cadre d'un testament.

Nous vous remercions chaleureusement pour vos dons!

Votre don contribue à rendre notre travail possible. Faites directement un don en scannant le code QR avec l'application de votre banque.



soutenu par:



**Kanton Bern
Canton de Berne**

Impressum

Rédaction Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme, Regula Lazzaretti/
traduction Simone Rentsch-Berchtold / agencement Studio Altenried, Lindau / imprimerie Länggass
Druck, Bern / nombre d'exemplaires en allemand 2600 et 40 exemplaires en français

Ligue bernoise et haut-valaisanne contre le rhumatisme
Gurtengasse 6
3011 Berne
Tél 031 311 00 06
www.rheumaliga.ch/be
info.be@rheumaliga.ch
Compte postal 30-8041-9



**Ligue bernoise et haut-valaisanne
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité