

TAGESWORKSHOP

Achtsamkeitstag

Am 26. Oktober 2019 waren wir eingeladen zu einem Achtsamkeitstag in der Bildungsstätte Bredbeck bei Osterholz-Scharmbeck. Wir, das waren zwölf Damen und ein Herr, von unserer Yogalehrerin Sabine Warnecke liebevoll „Rheumis“ genannt. Wir trafen bei herrlichem Sonnenschein am Samstagmorgen in Bredbeck ein. In dem wunderschönen 200 qm großen, lichtdurchfluteten und durch die Lehmheizung angenehm temperierten Pavillon, richteten wir uns auf den Matten mit Sitzkissen, Sitzbänken und Decken bequem ein. Der Tag begann mit einem interessanten kleinen Einführungsvortrag in das Thema der Achtsamkeit. Also bewusste Aufmerksamkeit, durch die wir immer etwas positiv für uns

verändern können. Danach folgte eine kleine Loslassmeditation. So wie die Bäume herbstlich ihre Blätter fallen lassen, hatten wir mit dem Atem verbunden, alles losgelassen, was wir nicht mehr brauchen. Irgendwie wurden wir ein bisschen leichter. Es fühlte sich sehr gut an. Danach zog jeder eine Baumkarte. Die Baumbilder und Baumbeschreibungen gaben Anstöße zu sinnlichen Gedanken.

Schweigen ist Gold!

Es folgte ein Spaziergang über das Gelände der Bildungsstätte, schweigend, mit dem von Sabine gesetzten Impuls „bewusstes Sehen“, jeder auf sich selbst bedacht, im Einklang mit der bunten

herbstlichen Natur. Eine großartige Erfahrung, was wir dadurch alles wahrgenommen genommen haben. Den Abschluss des Vormittages bildete ein hervorragendes Mittagessen vom Buffet im Speiseraum der Bildungsstätte. Dabei war das Reden dann wieder „erlaubt“, was von uns natürlich auch rege wahrgenommen wurde.

Am Nachmittag machten wir eine klassische Achtsamkeitsübung: Die Rosinenübung! Ein ganz besonderes Erlebnis von Bewusstheit beim Sehen, Riechen Hören, Fühlen und Schmecken. Eine einzige Rosine im Mund und durch Achtsamkeit eine Geschmacksexplosion im Mund. Eine unglaublich tolle Erfahrung, was Achtsamkeit bewirkt.

Nach einem weiteren Spaziergang, bei herrlichem Herbstwetter, vertieften wir das Erlernte wieder schweigend, beobachteten mit allen Sinnen und achtsam, was die Natur uns bot. Den Abschluss dieses herrlichen Tages bildete dann ein leckeres Kaffee-und-Kuchen-Buffet, das die Achtsamkeit für uns selbst dann noch einmal unterstrich. Wir waren eine tolle harmonische Gruppe, haben viele Impulse für uns mitgenommen und sind alle mit guter Laune und sehr entspannt nach Hause gefahren. ←



Foto: Sabine Warnecke

Rita und Gerhard Reiter

Gerd und Rita Reiter, Rheuma-Liga Mitglieder und Teilnehmer beim Achtsamkeitstag

RHEUMA IST JÜNGER ALS DU DENKST

Familien-/Jungerrheumatiker-Seminar Herbst 2019 in Burhaversiel/Butjadingen

Das Familien-Seminar mit rheumakranken Kindern, in Kombination mit dem Jungerrheumatiker-Seminar und deren Partner und eigener Kinder, fand vom 13.09. bis 15.09.19 in Burhaversiel in Butjadingen statt. Das Seminarhaus der AWO SANO-Gruppe war wieder unsere Unterkunft und die Gruppe war auch dieses Mal absolut zufrieden mit der freundlichen Rundum-Versorgung am Wochenende.

Das Spielgelände hatte zwar keinen Spielplatz mehr, dafür gab es nun ein Beach-Volleyballfeld. Die Kleinen hatten einen eigenen Kindergartenraum zum Spielen, Malen und Basteln und für die ganz Kleinen gab es wieder den schönen Spielraum mit Rutsche, Spielteppich, Wippe, und und und.

Die Kinder durften mit Sandspielzeug im Beachvolleyballfeld buddeln. Zum Toben gab es das Fußballfeld, direkt am Seminarraum angrenzend und den langen Deich mit den Schafen direkt vor der Tür.

Der Austausch untereinander, die Integration der neuen Teilnehmer in die Gruppe und der Erholungswert in der Freizeit, hätten auch dieses Mal nicht besser sein können in dieser angenehmen Atmosphäre.

Unser Referent Dimitri Reder hat uns an diesem Wochenende ein wenig fit gemacht zu dem Thema „Aktiv gegen den Schmerz: Effektives Übungsprogramm für Zuhause“. Wir konnten jede einzelne Übung ausprobieren und jeder testete sein ganz eigenen Fitnessgrenzen aus. Herr Reder bot wieder Einzelgespräche nach dem Mittagessen an, für Fragen, die nicht in der Gruppe gestellt wurden.

Die Entspannungsrunde am Samstagabend war, wie immer, gut besucht, hier nehmen übrigens auch schon manche Kinder dran teil, weil es ihnen einfach

Spaß macht, und die TeilnehmerInnen gingen anschließend „tiefenentspannt“ in die gesellige Runde zum Ausklang des Abends.

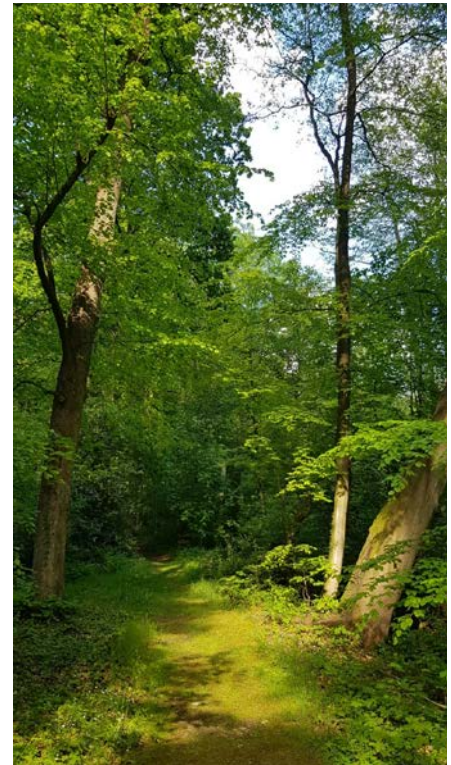
Unsere Kinder wurden bei dem sommerlich schönen Wetter häufig auf dem Außengelände des Hauses betreut, von unserer Kinderbetreuung Nadine und Ira. Ira war erstmalig dabei und ihr hat es in unserer Gruppe so gut gefallen, dass wir zukünftig zwei Betreuerinnen für unsere Kleinen dabei haben werden. Dadurch können wir nun unterschiedliche Angebote für die ganz Kleinen und die etwas Größeren machen. Die Kinderbetreuung ist natürlich freiwillig! Die Kinder können jederzeit zu ihren Eltern gebracht werden, wenn sie nicht mehr mitmachen wollen. Zur Eingewöhnung ist am Anfang immer ein Elternteil mit in der Kinderbetreuung, bis die Kinder sich an Nadine und Ira gewöhnt haben und die Eltern von sich aus „hinauswerfen“.

Die Teilnehmer, die nicht so gut zu Fuß waren, nutzten zwischendurch das haus-eigene Schwimmbad, um sich auszutoben und zu bewegen - so gab es morgendliche Schwimmtreffs genauso, wie abendliche Tobespiele mit den Kleinsten und ihren Eltern.

Es war ein rundum gelungenes Wochenende! Es gab viel Austausch und Anregungen untereinander, viele Gelegenheiten zum Entspannen und zum Auftanken der Kraftreserven und gute neue fachliche Aspekte über die Muskelerhaltung und den Muskelaufbau in Eigenregie zu Hause durch unseren qualitativ sehr guten Referenten.

Wir freuen uns schon jetzt wieder auf das Frühjahrs-Seminar in Burhave. ←

Babette Wegehaupt, Organisatorin und Leiterin der Familien-Seminare



SEMINARE 2020

Auch in diesem Jahr finden Seminare und Workshops für unsere Mitglieder statt:

Melden Sie sich daher jetzt schon an für

- das Wochenendseminar 09.05./10.05.2020 in Bad Bederkesa inkl. Moortherme
- das Wochenendseminar 07.11./08.11.2020 in Bredbeck (OHZ)

Weitere Informationen zu diesen Seminaren sowie zu vielen anderen Angeboten erhalten Sie hierzu auf unserer Homepage unter: www.rheuma-liga-bremen.de oder telefonisch unter 0421/16895200.



WOHLGEFÜHL AN DER FRISCHEN LUFT

Meine Erfahrung mit Nordic-Walking

Bewegung tut Körper und Seele gut. Darum machen wir uns montags oder dienstags unter der Leitung von Merle Fritz im Bürgerpark 1- 1 1/2 Stunden fit beim Nordic-Walking (mit Stöcken). Unsere Kursleitung vermittelt uns unter anderem die Technik optimaler Bewegungsabläufe, das Aufwärmen und die Dehnübungen.

Im Bürgerpark können wir viel erleben. 31,5 km Fußwege lassen uns abwechslungsreiche Laufstrecken entdecken. Jeder kann nach seinem Tempo laufen. Verlaufen? Ja das ist schon einmal möglich, aber unsere Leitung Merle Fritz bringt uns immer wieder sicher zum Ausgangspunkt. Wir kennen inzwischen das Tiergehege, den Minigolfplatz, die Bootsvermietung, Restaurants und Cafes, aber nur beim daran Vorbeilaufen, denn wir sind flott unterwegs. Begeistert sind wir von der einzigartigen Flora des Bürgerparks, unter anderem den uralten Bäumen und der heimischen Tierwelt.

Ja und wir werden sicherer und schneller beim Nordic-Walking und erleben ein Wohlfühl. Außerdem schafft die Begegnung von Menschen mit ähnlichen Erkrankungen neue Ideen und Freundschaften. ←

Veronika Teichmann, Rheuma-Liga Mitglied und Nordic-Walking Teilnehmerin

SIE MÖCHTEN NORDIC WALKING EINMAL AUSPROBIEREN?

Dann informieren Sie sich telefonisch unter **0421/16895200** oder auf unserer Homepage **www.rheuma-liga-bremen.de** über unsere Kurse für Nordic Walking und Walking.

Serie

Den Abschluss unserer Serie über die Gesprächskreisleiterinnen und Ansprechpartnerinnen für Betroffene macht heute:



Marianne Korinth

Mein Name ist Marianne Korinth, ich bin 58 Jahre alt. Vor meiner Berentung arbeitete ich im Reisebüro. Als bei mir vor vielen Jahren Rheuma festgestellt wurde, war ich Anfang 40 und mit meiner Erkrankung total überfordert. Ich bin gleich nach meiner Diagnose Spondyloarthritis und Fibromyalgie in die Rheuma Liga eingetreten und mache seither einmal wöchentlich Wassergymnastik. Gerne hätte ich mich damals auch mit Gleichgesinnten ausgetauscht. Leider gab es keinen Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker. Irgendwann wurde mir dann gesagt, dass bald eine Gruppe für jüngere Rheumatiker gegründet werden sollte und eine Gruppenleitung hierfür fehlen würde. Und so wurde ich also zur Gesprächskreisleiterin!

Inzwischen leite ich den Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker seit 12 Jahren. Wir treffen uns jeden ersten Mittwoch im Monat von 18.00 - 20.00 Uhr im Netzwerk in der Faulenstr. Wir sind Betroffene im Alter von 30 Jahren bis 60 Jahren. Wir haben viele Krankheitsbilder: Rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, Kollagenose, Morbus Bechterew...uvm. Zur Zeit sind wir 14 Betroffene, sind aber selten vollzählig bei den Treffen. Über Interessierte würden wir uns freuen! Melden Sie sich gerne bei mir unter Tel. 5576588.

In meiner Freizeit kümmere ich mich gerne um meinen Enkelhund Rieke (Jack Russell), lese gerne und viel und Reise gerne. Wenn es meine Krankheit zulässt, fahre ich gerne Fahrrad. Ich arrangiere mich ehrenamtlich bei der Rheuma -Liga Bremen und bin dort im Vorstand tätig. Für den Bundesverband der Deutschen Rheuma-Liga bin ich in vier Projektgruppen als Forschungspartnerin tätig. ←



Bernd Haar beim Rheuma-Info-Tag 2019

BELIEBTE VERANSTALTUNGEN

Rheuma-Info-Tag – auch 2020 im Programm

Jeder kennt den Begriff Rheuma. Die daran erkrankt sind, wissen darüber eine ganze Menge. Nicht-Rheumatischer kommen schnell an ihre Grenzen, wenn sie über das Thema sprechen. Das muss nicht sein. Für Interessierte und Betroffene hat die Rheuma-Liga Bremen e.V. schon seit Jahren ein Format im Programm, das vom Titel her schon für sich selbst spricht; den Rheuma-Info-Tag.

Im letzten Jahr fand bei den zahlreichen Besuchern im Forum K im Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK) großen Zuspruch, dass die Veranstaltung in zwei Teile gegliedert war. Zum einen mit einer von Vorträgen bestimmten Hälfte und zum anderen mit Vorführungen und Mitmachgelegenheiten. Das Ganze mit einer Snack-Pause getrennt, so dass Kopf, Gelenke und Magen gleichermaßen beschäftigt wurden.

Darauf will die Bremer Rheuma-Liga in diesem Jahr auch wieder setzen und hofft auf eine intensive Beteiligung. Bitte in den Kalender notieren: **15. April**

2020, 17.00 Uhr, Forum K, RKK, St.-Pauli-Deich 24, Bremen. Weitere Details erfahren Sie über den Internetauftritt www.rheuma-liga-bremen.de, über den Newsletter und die Tagespresse. Um eine Voranmeldung werden wir auch in diesem Jahr nicht herumkommen, da die Nachfrage sehr groß ist. Im mobil-Beihefter 2-2020 erhalten Sie weite-

re Infos zur Anmeldung! Die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle, der Vorstand und ich freuen sich darauf, Sie im Sitzungssaal oder an unserem Info-Stand begrüßen zu können.

Ihr
BERND HAAR, Vorsitzender

ÖFFNUNGSZEITEN

Geschäftsstelle:

Montag, Dienstag und Mittwoch

von 09.00 bis 12.00 Uhr,

Donnerstag

von 14.00 bis 18.00 Uhr

im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum

Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr:

jeden 1. Donnerstag im Monat

von 9.00 – 13.00 Uhr und

von 13.30 – 15.30 Uhr

im Pflegestützpunkt

Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack:

jeden 1. und 4. Freitag im Monat

von 9.00 – 12.30 Uhr

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e. V.

Jakobstr. 22, 28195 Bremen

Telefon 0421/16 89 52 00

www.rheuma-liga-bremen.de

info@rheuma-liga-bremen.de

presse@rheuma-liga-bremen.de

Vorsitzender/Pressesprecher:

Bernd Haar

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 10.000

SAVE THE DATE

Zum Tag der seltenen Erkrankungen findet am 29. Februar 2020 ab 14 Uhr eine kleine Wanderung mit anschließenden Arztvorträgen im Forum K (RKK) statt!

Weitere Infos auf
www.rheuma-liga-bremen.de

Anmeldung erforderlich unter:
0421/16895201 (AB) oder
infotag@rheuma-liga-bremen.de.