

## NEUES AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

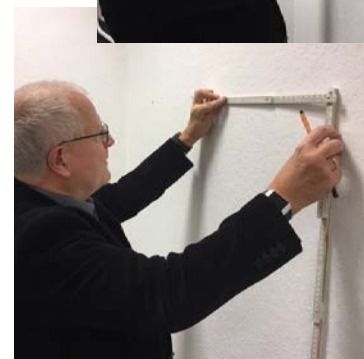
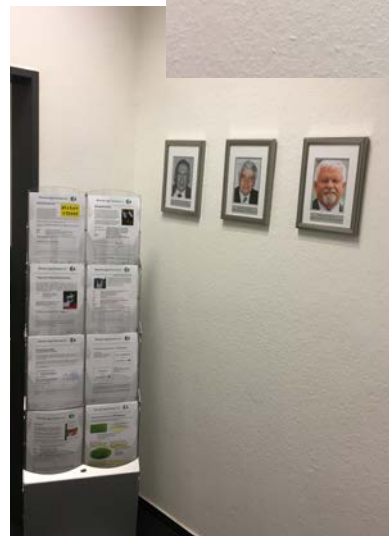
### Respekt gegenüber vergangenen Leistungen

So mancher Besucher der Geschäftsstelle im Dezember 2019 mag sich gewundert haben, was denn da so plötzlich die Wand zum Wartebereich schmückt. Drei Männerporträts lächeln den Betrachter an. Bildunterschriften weisen darauf hin, dass es sich bei den Konterfeis um die der früheren Vorsitzenden der Bremer Rheuma-Liga e.V. handelt. Prof. Haimovici, der Gründer des Bremer Landesverbandes, eröffnet auf der linken Seite die Bilderreihe. In der Mitte sehen wir den langjährigen und in 2019 leider verstorbenen Ehrenvorsitzenden, Wilfried Mysegaes. Der vorerst letzte Vorsitzende und Ehrenvorsitzende, der rechts in der Fotoleiste zu finden ist, ist Manfred Adryan, der die Geschicke in den 2010er Jahren maßgeblich geprägt hat.

Diese, von den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle scherzhaft auch „Ahnengalerie“ genannte Fotosammlung, soll weder eine Sehnsucht nach vergangenen Tagen bei der Rheuma-Liga in Bremen symbolisieren, noch Mitarbeiterinnen und Mitglieder daran erinnern, dass in der Geschäftsstelle Form, Fleiß und Ordnung zu herrschen habe. Vielmehr will die Bremer Rheuma-Liga an die, sich für den Verein verdient gemachten Vorsitzenden, respektvoll erinnern und sie gleichzeitig beispielhaft für den Einsatz und das Engagement ehemaliger Vorstandsmitglieder, Geschäftsstellenmitarbeiter\*innen,



Die „Ahnengalerie“ der Geschäftsstelle



Hier legt der Chef noch selbst Hand an!

Mitglieder des Beirates und Therapeuten\*innen präsentieren. Wenn Sie also das nächste Mal in der Geschäftsstelle sind, schauen Sie sich mal kurz die Portraits an und erinnern sich, wie die Ihnen bekannten Vorsitzenden eigentlich so waren und was der gesamte Vereinsapparat für Sie und eventuell Ihr Wohlbefinden geleistet hat. Für diese Aufmerksamkeit danke ich Ihnen. Selbst wenn ich „noch“ nicht in der Reihe hänge.

**IHR BERND HAAR,**  
Vorsitzender



Schön war´s in der Moortherme!

## WOCHENENDSEMINAR

# Bewegung und Entspannung

**Unsere Wochenendreise nach Bad Bederkesa vom 07. auf 08.12.2019 war wieder ein voller Erfolg. Das Wetter war stürmisch und regnerisch, aber das hatte uns die Laune nicht verdorben.**

Aber von Anfang an: am späten Samstagvormittag trafen alle Teilnehmer im Evangelischen Bildungszentrum in Bad Bederkesa ein. Wir wurden sehr nett empfangen und bekamen sogleich unsere Zimmer. Im Forum, ein großer Seminarraum, stand Kaffee und Tee für uns bereit und wir konnten uns alle in einem netten Rahmen kennenlernen. Beim späteren Mittagessen setzten wir die netten Gespräche fort.

Um 14 Uhr trafen wir uns alle in der Moortherme und machten uns mit der Örtlichkeit vertraut, bevor es um 15 Uhr ins Warmwasserbecken ging. Dort hatten wir eine Stunde Aquafitness mit der Rheuma-Liga-Therapeutin Brunhilde Mühl. Es war toll, sich körperlich anzu-

strengen und dabei viel Spaß zu haben! Wunderbar! Bruni hat das richtig gut gemacht. Nach der Stunde Aquafitness traf sich der Großteil der Gruppe im Solebecken wieder. Es war einer kalter und regnerischer Dezembertag und wir schwammen draußen im warmen Wasser! So konnte man es gut aushalten!

### Der Austausch kam nicht zu kurz

Nach dem leckeren und reichhaltigen, gemeinsamen Abendessen, trafen wir uns zum gemütlichen Beisammensein in einem Seminarraum im Hotel. Wir verbrachten nette Stunden zusammen. Es wurden viele Informationen rund um das Thema Rheuma ausgetauscht und vertieft. Glücklich gingen wir später alle in unseren gemütlichen Zimmern schlafen.

Nach einer guten Nacht ging es dann zeitig um 8.15 Uhr zum Frühstück. Gestärkt trafen wir uns später im Forum. Der Therapeut Michael Junger brachte uns das Thema Zilgrei näher. Zilgrei ist eine Methode der Komplementärmedizin.

Zilgrei kombiniert bestimmte Körperhaltungen bzw. Bewegungen des Kopfes, Rumpfes oder der Extremitäten mit einer speziellen Atemtechnik. Die Technik soll die Entspannung des Körpers und den Ausgleich der Muskeln fördern und somit Schmerzen lindern. Einige Übungen brachten uns das komplexe Thema näher. Wir waren uns alle einig, das Thema ist toll aber zwei Stunden sind viel zu kurz. Viele von uns spürten jedoch nach dieser kurzen Einleitung eine Besserung der vorhandenen Einschränkungen.

Der Abschluss dieser beiden Tage bildete das Mittagessen, welches wir in geselliger Runde verbrachten. Wir waren uns einig: das Wochenende hatte sich wieder einmal total gelohnt. Alle waren begeistert und sind entspannt und mit vielen Tipps und neuen Erkenntnissen, von denen wir einige in unseren Alltag einbauen können, wieder nach Hause gefahren. ←

*Marianne Korinth, Seminarleiterin und Vorstandmitglied RL Bremen*

## NUTZEN SIE UNSER ANGEBOT

## Qualifizierte Rheuma-Beratung

Für eine Beratung ist die Tel. Nr. **0421/957 985 90** montags von 13.00 bis 14.00 Uhr frei, ansonsten ist ein Anrufbeantworter geschaltet. Bitte sprechen Sie Ihre Telefonnummer darauf!

**Sabine Weimann**, unsere qualifizierte Rheuma-Beraterin, ruft Sie dann zurück.

Dieses Angebot richtet sich an Rheumatiker, die gerade erst mit der Diagnose konfrontiert wurden, aber auch an Personen, die sich z. B. über ihre Rechte im Sozialsystem informieren möchten oder sonstige Fragen rund um ihre rheumatische Erkrankung haben. ←

Sabine Weimann,  
Mitarbeiterin der  
Geschäftsstelle  
und qualifizierte  
Rheuma-Beratung



## EINLADUNG

zur ordentlichen  
**Mitgliederversammlung der  
Rheuma-Liga Bremen e. V.**

am Mittwoch, 27.05.2020 um  
18.00 Uhr, Jakobstraße 22,  
28195 Bremen - 5. Etage

### Tagesordnung:

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
2. Bericht des Vorstandes
3. Bericht der Schatzmeisterin
4. Bericht der Rechnungsprüfer
5. Aussprache zu Top 2, 3 und 4
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahl eines Rechnungsprüfers
8. Verschiedenes

Der Vorstand

## Melden Sie sich jetzt an

zum **Rheuma-Info-Tag**  
am **Mittwoch, 15. April 2020!**

Ab 17 Uhr findet im Forum K des Rotes Kreuz Krankenhauses die von der Rheuma-Liga Bremen organisierte und beliebte Informationsveranstaltung „Rheuma-Info-Tag“ statt. Wir freuen uns, wenn wir Sie bei interessanten Vorträgen von Dr. med. Ingo Arnold, Prof. Dr. med. Jens Gert Kuipers sowie unserem Vorstandsvorsitzenden Bernd Haar begrüßen können. Erleben Sie außerdem unsere Rheuma-Liga Chöre

„Chorado“ und „Die Nordlichter“ und singen und schunkeln Sie fleißig mit! Auch wird es - wie im letzten Jahr - einen aktiven Teil geben. Einige Rheuma-Liga Gruppen bieten eine Kostprobe aus ihrem Aktivprogramm. Mitmachen ist erwünscht! Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt: in einer Pause laden wir zu einem Snack ein.

### ANMELDUNGEN

sind erforderlich unter  
**infotag@rheuma-liga-bremen.de**  
oder sprechen Sie auf den  
Anrufbeantworter  
(Name und Anzahl der Gäste)  
unter **Tel. 0421/16895201**

**NICHT  
VERGESSEN!**

## TERMINE

## Es sind noch Plätze frei!

### WALKING IN HUCHTING

(Fortgeschrittene)

**mittwochs ab 1.4.20** von 18.30-19.30 Uhr  
(25x) mit Gisela Grünefeld,

**Kosten:** 30,00 EUR

### NORDIC WALKING IM BÜRGERPARK

(Einsteiger und Fortgeschrittene)

**mittwochs ab 15.4.20** von 9.30-11.00 Uhr  
(20x) mit Merle Fritz, **Kosten:** 36,00 EUR.

**FÜR FOLGENDE KURSE/WORKSHOPS STEHEN DIE TERMINE NOCH NICHT FEST UND DIE ORGANISATION IST IN VOLLEM GANGE. SIE KÖNNEN SICH JEDOCH GERNE VORMERKEN LASSEN:**

- **Tanzworkshop**  
mit Maria Anna Burgio-Biermann
- **Ernährungsseminar**  
mit Marion Frenzel
- **Ernährungsvortrag**  
mit Marion Frenzel

## Freie Plätze in der Wassergymnastik!

Der frühe Vogel fängt den Wurm... Für die Lerchen unter unseren Mitgliedern haben wir folgende Kurse für Sie:

### SCHLOSSPARKBAD SEBALDSBRÜCK,

**donnerstags** von 6.30 - 7.10 Uhr,

**Kursleiterin:** Bärbel Weers

### SCHLOSSPARKBAD SEBALDSBRÜCK,

**freitags** von 7.00 - 7.40 Uhr,

**Kursleiterin:** Cathrin Eichler

**Starten Sie besser in den Tag - nach einer frühen sportlichen Einheit!**

Melden Sie sich jetzt an (als PrivatzahlerIn oder mit einer Verordnung für Funktionstraining) unter **0421/16 89 52 00**.



### NEUES ANGEBOT!

## Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs schenken wir der Wirbelsäule unsere volle Aufmerksamkeit. In den einzelnen Kursstunden wird es Schwerpunkte geben (z.B. die Lendenwirbelsäule), an denen praktisch gearbeitet wird. Im Stehen, Sitzen sowie im Liegen werden die Übungen durchgeführt. Die Kursleiterin erklärt ebenfalls den komplexen Wirkungsmechanismus der Wirbelsäule und bewirkt damit ein Verständnis für die Zusammenhänge im Körper. Die einzelnen Treffen werden mit einer Entspannungphase abgeschlossen. Hierbei wird die Körperwahrnehmung gut geschult. Alle gelernten Übungen können jederzeit zu Hause praktiziert werden. Es fängt beim Zähneputzen an und hört auch beim Treppensteigen nicht auf! Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet! Ziel ist die Rückgewinnung oder der Erhalt der körperlichen Leistungsfähig-

keit, Schmerzfreiheit oder wenigstens Schmerzlinderung und Wohlbefinden.

**Leitung:** Barbara Esseling

(Physiotherapeutin)

**Beginn:** montags, 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05.2020, 16.00-17.00 Uhr

**Ort:** Gymnastikhalle Bremen 1860  
Baumschulenweg 8/10, Bremen

**Kosten:** RL-Mitglieder 30,00 €,

Nichtmitglieder 60,00 €

(Der Mitgliedsbeitrag der Rheuma-Liga Bremen beträgt 32,00 €.)

Bei Interesse kann Wirbelsäulengymnastik auch als fortlaufend wöchentlicher Kurs ins Programm aufgenommen werden.

**Anmeldungen** möglich unter

**info@rheuma-liga-bremen.de** oder

Tel. **0421/16895200**.

### 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 Haedeker

**Auflage:** 10.000