

## NEUES AUS DER GESCHÄFTSSTELLE

### Wie wir mit Corona bis August klarkamen!

Eines der meistgebrauchten Worte bei der Bremer Rheuma-Liga in diesem Jahr ist, es wird niemanden verwundern, „Corona“. Und natürlich ist damit nicht der mexikanische Gerstensaft in Flaschen gemeint. Denn in 2020 war uns bisher nicht so sehr nach Feiern zumute. Stand in der ersten Hälfte des Jahres quasi alles pandemiebedingt mehr oder wenig still, haben die Verantwortlichen ab Juni wieder die Ärmel hochgekrempt und langsam losgelegt.

Begriffe, die 2019 niemand im Kopf hatte, wie „Hygienekonzept“, „Sicherheitsabstand“ oder „Mund-Nase-Schutz“, waren nun wesentliche Elemente, mit denen das brachliegende Funktionstraining hochgefahren wurde. Erste Erkenntnis: die bisherigen Gruppengrößen konnten nicht beibehalten werden. Dadurch, dass jeder Kursteilnehmer einen ausreichenden Sicherheitsabstand zu seinen Nebenakteuren haben musste, wurden große Hallen und Übungsräume plötzlich klein. Dazu kam eine gute Durchlüftung, was nicht immer so einfach zu organisieren war. Und natürlich durften sich die unterschiedlichen Gruppen am Eingang, wenn er denn ebenfalls als Ausgang genutzt wurde, nicht begegnen. Neue Herausforderungen verlangten neue Lösungen.

Dank des nimmermüden Geschäftsstellenteams und unserer kreativen und kooperativen Therapeut\*innen, sowie der Anbieter der Übungsräume, konnte bereits

im Juni mit der Trockengymnastik begonnen werden. Zwei Akteure, Jörg Plate und Stefan Bunger, fassen zusammen, wie es lief. Die beiden, bestens bekannten und beliebten Therapeuten schildern, dass aller Anfang schwer war. Zu Beginn waren Kursteilnehmer skeptisch, ob nicht doch eine Ansteckungsgefahr bestehen würde. Es bedurfte Überzeugungsarbeit, um die Ängste zu minimieren, wenn man sich denn an die Regeln halten würde. Dann war die Freude aber sehr groß, sich endlich bewegen zu können und die anderen Kursteilnehmer wieder zu sehen.



STEFAN BUNGER



JÖRG PLATE

Improvisation ist das Zauberwort. Zusätzliche Maßnahmen waren erforderlich, wie Kontaktdaten aufnehmen, Desinfektion, ausgiebiges Lüften in den Übungsräumen. Das kostet Zeit und geht leider zu Lasten der Übungseinheiten. Dafür konnte sich der Therapeut mehr auf die einzelnen Teilnehmer konzentrieren, da die Gruppengröße spürbar reduziert wurde. Als eine tolle Alternative zu den Hallen wurde die Trockengymnastik im Freien wahrgenommen.

Zwar musste man in den Übungsabläufen ein wenig ummodeln, aber es hat Allen viel Spaß gemacht. Das wurde auch von anderen Therapeuten so berichtet. Frische Luft ist eben der Raumluft überlegen. Nur der gelegentliche Regen störte dann schon, weil der Termin abgesagt werden musste.

Zusammengefasst war Anfang August, zum Redaktionsschluss dieser „mobil“-Ausgabe, festzuhalten, dass die Rheuma-Liga Bremen mit ihren Akteuren noch weit von der Normalität entfernt war. Lediglich die Trockengymnastik konnte zum Laufen gebracht werden. Die Wassergymnastik, so der Plan, sollte Mitte August versuchsweise in einem Bad gestartet werden. Die Hoffnung bestand, dass Wassergymnastik in den Einrichtungen der Bremer Bäder zum vierten Quartal im Oktober wieder möglich wäre. So nach und nach sollen auch die anderen Kurse, die nicht das Funktionstraining betreffen, wiederbelebt werden. Mit Walking, Nordic Walking, Yoga und Sturzprävention war die Rheuma-Liga schon im Juni/Juli in den Restart gegangen.

Ein die Bremer Rheuma-Liga stark beschäftigendes Thema sind die Finanzen. Auf einen kurzen Nenner gebracht, bedeuten keine Kurse keine Einnahmen. Aber der Geschäftsbetrieb lief weiter. Verkleinerte Kurse bewirken geringere Einnahmen, bezahlt werden müssen die Kurse aber wie „vor Corona“. Da die Rheuma-Liga Bremen in der Vergangenheit, →

Fortsetzung von Seite 1

→ unseren Schatzmeistern sei Dank, gut und kaufmännisch gewirtschaftet hat, gehen in der Geschäftsstelle so schnell nicht die Lichter aus. Eine Chance, seitens der Politik auf Unterstützung zu hoffen, war zum Redaktionsschluss noch nicht in Sicht. Ein Kontakt mit den Krankenkassen in Bremen gab es, um die Möglichkeit einer zeitlich befristeten finanziellen Unterstützung auszuloten. Hier hätte ein politisches Signal aus Berlin es den Akteuren leichter gemacht, einen gemeinsamen Nenner zu finden.

Unabhängig davon, ob nun eine Verständigung mit den Krankenkassen und den anderen Leistungserbringern, die das Funktionstraining bezahlen, gefunden wurde, habe ich eine persönliche Bitte an Sie. Irgendwann wird alles wieder einigermaßen normal laufen. Ich möchte dann unseren Mitgliedern den Service anbieten können, den Sie aus der Vor-Corona-Zeit gewohnt waren. Dazu brauche ich unser Geschäftsstellenteam, unsere qualifizierten Therapeut\*innen (die Herren Plate und Bunker lassen grüßen) und eine gut funktionierende Organisation. Das kostet! Ich bitte Sie deshalb persönlich darum, uns einmalig zu unterstützen. Wie man so schön sagt, jeder Cent zählt. Bitte überweisen Sie uns eine Spende, egal in welcher Höhe, auf unser Konto Sparkasse Bremen, IBAN: DE49 2905 0101 0001 1200 88 BIC: SBREDE22.

Ich danke Ihnen schon jetzt für die solidarische Geste und versichere Ihnen, dass ich nicht bei jeder Gelegenheit mit einem solchen Ansinnen wieder auf Sie zukommen werde. Ich hoffe, Ihnen auf der im November stattfindenden Mitgliederversammlung, einen aktuellen Stand vermitteln zu können, der uns Alle hoffnungsfroher stimmen wird. Bleiben Sie gesund! ←

**IHR BERND HAAR,**  
Vorsitzender

## ACHTSAMKEITSTAG

# Gelenke aktivieren, Körper und Seele entspannen!

Ein wenig Abstand gewinnen. Die schöne Natur genießen und dadurch zur Stille kommen. Es öffnen sich neue Räume und unsere Wahrnehmung für das Wesentliche wird geschärft. Wohltuend, sich selbst wertschätzen und etwas Gutes für Körper und Geist tun. Herausfinden, was Dir wirklich wichtig ist. Innehalten und aus den inneren Quellen schöpfend wieder gestärkt zurück in den Alltag gehen.

**Am Freitag, 16.10.2020,** Beginn: 10.00 Uhr/Ende ca. 16.30 Uhr, findet in der Bildungsstätte Bredbeck, An der Wassermühle 30 in 27711 Osterholz-Scharmbeck unter der Leitung der Yogalehrerin Sabine Warnecke wieder der beliebte Achtsamkeitstag statt.

Wir praktizieren an diesem Tag achtsames Gewahrsein mit kleinen Achtsamkeitsübungen

- im Sitzen, Liegen und Stehen auf einer Matte in dem wunderschönen Pavillon auf dem Gelände der Bildungsstätte Bredbeck in Osterholz-Scharmbeck
  - im Gehen bei kleinen Spaziergängen in der Natur und
  - beim gemeinsamen Essen.
- Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Die Kosten betragen für Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen EUR 50,00. In diesem Preis ist die Seminargebühr sowie die Verwöhnungspauschale enthalten: Vormittagskaffee, Tee und Wasser in unserem Raum, ein leckeres Mittagsbuffet, nachmittags Tee/Kaffee und Kuchen. ←

### WEITERE INFORMATIONEN

Anmeldungen sind möglich über [info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de) oder telefonisch unter 0421/16895200.

## EINLADUNG

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

am Mittwoch, 04.11.2020 um 18.00 Uhr  
im Konsul-Hackfeld-Haus (Atrium), Birkenstraße 34, 28195 Bremen,

#### 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. Mitgliedsbeiträge
9. Verschiedenes

Der Vorstand

Für die Planbarkeit der Raumkapazität ist eine **ANMELDUNG** erforderlich unter [infotag@rheuma-liga-bremen.de](mailto:infotag@rheuma-liga-bremen.de) oder sprechen Sie auf den Anrufbeantworter (Name und Anzahl der Gäste) unter **Tel. 0421/16895201.**

Fotos: Marianne Korinth (oben); Günter Dantz (unten)

## WOCHENENDSEMINAR IN OSTERHOLZ-SCHARMBECK!

# Bewegung und Entspannung... mit Tanzen und Yoga



Bildungsstätte Bredbeck

**Wir laden Sie ein – allein oder mit Partner/in - zu einem abwechslungsreichen Wochenendseminar in der Bildungsstätte Bredbeck, An der Wassermühle 30, 27711 Osterholz-Scharmbeck.**

Am Samstag bieten wir einen Tanzworkshop an. In diesem Workshop geht es um mehr Beweglichkeit durch tänzerische Elemente. Mit zusätzlichen kleinen Übungen für die Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur und Dehnung für die zu Verspannung neigende Muskulatur, er-

reichen wir eine Verbesserung der Körperaufrichtung.

Am Sonntag gibt es am Vormittag 90 Minuten Yoga. Yoga wirkt auf den ganzen Körper und entwickelt Beweglichkeit und fördert Entspannung. Yoga eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Beschwerden oder körperlicher Fitness. Auch TeilnehmerInnen, die bislang keine Berührung mit Yoga hatten, erhalten einen prima Einblick.

Der Tanzworkshop sowie Yoga wird durch unsere versierte Kursleiterin Maria Anna Burgio-Biermann (staatl. geprüfte

Tanz- u. Gymnastikpädagogin und Yogalehrerin) geleitet.

Zwischendurch und insbesondere am Samstagabend haben Sie die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten über Ihre Erkrankung auszutauschen.

### Samstag, 07. November 2020

11.00 Uhr Eigene Anreise zur Bildungsstätte Bredbeck, OHZ  
12.30 Uhr Mittagessen  
14.00 Uhr Tanzworkshop  
16.00 Uhr Kaffee/Kuchen  
18.30 Uhr Abendessen  
anschließend gemütlicher Ausklang mit Gesprächsrunde

### Sonntag, 08. November 2020

8.00 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr Yoga  
12.30 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr eigene Abreise

Eigenanteil (inkl. Übernachtung, Vollpension und Bewegungsangeboten) pro Person: 50,00!

Es sind nur noch wenige Plätze frei! Interessierte, die in der Vergangenheit bisher noch gar nicht oder höchstens bei einem unserer Wochenendseminare dabei waren, werden bevorzugt behandelt. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Anmeldeschluss: 14.10.2020! ←

### 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.



## ZEIT SICH AUSZUTAUSCHEN!

# Gesprächskreise

## Stammtisch der jungen Rheumatiker:

Den nächsten Termin bitte anfragen über Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de, Ansprechpartner/in: Karen Baltruschat (Landesjugendsprecherin); Gordon Wolter (stellv. Landesjugendsprecher)

## Gesprächskreis „Fibro“:

Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr im DRK-Haus, Wachmannstr. 9  
Ansprechpartnerin Frau Ursula Hüls,  
Tel. 21 79 55

## Gesprächskreis „Fibro“:

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus  
Ansprechpartnerin Frau Marlies Behning,  
Tel. 56 69 995

## Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker:

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr (30-50 Jahre) im Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3  
Ansprechpartnerin Frau Marianne Korinth,  
Tel. 55 76 588

## GESPRÄCHSKREIS

### „Rheumatische Erkrankungen“:

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr im Café im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Vegesack  
Ansprechpartnerin Siegrid Strack,  
Tel. 65 80 311

## Telefonische Beratung

### „Rheumatoide Arthritis“:

Jeden 2. Montag im Monat (ab 17.15 Uhr)  
Ansprechpartnerin Frau Barbara Punkenburg, Tel. 0160 8076299

Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar):  
Frau Babette Wegehaupt,  
Tel. 38 07 316



**MARLIES BEHNING**



**URSULA HÜLS**



**MARIANNE KORINTH**



**BARBARA PUNKENBURG**



**MARION RIEDEL**

## 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.

Jakobistr. 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