

Rheuma-Liga Bremen wählt einen neuen Vorstand

Am 10.05.2023 hat die Rheuma Liga Bremen e.V. ihre ordentliche Mitgliederversammlung im Konsul-Hackfeld-Haus abgehalten und in diesem Zuge einen neuen Vorstand gewählt. Das passierte mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Weinend weil Bernd Haar (Vorstandsvorsitzender) und Christa Clausnitzer (Schatzmeisterin) nicht mehr zur Wahl standen, lachend weil ein guter Ersatz gefunden wurde.

Aber die wichtigsten Neuigkeiten der Reihe nach: Die Mitgliederversammlung startete mit einem Vortrag des zu der Zeit noch amtierenden Vorstandsvorsitzenden Bernd Haar. Dieser berichtete den anwesenden Mitgliedern von vergangenen Taten und zukünftigen Plänen der Rheuma-Liga Bremen. Diese hat durch die Pandemie viele Mitglieder verloren: Waren es noch vor der Pandemie 8.200 Mitglieder, sind es jetzt nur noch 5.500 (oder besser gesagt „gottlob“ schon wieder). Waren es vor der Pandemie 6.824 Plätze in der Wasser- und Trockengymnastik, sind es jetzt nur noch 3.426.

Die Plätze in der Wassergymnastik wurden weniger durch den Wegfall von einigen Hallenbädern. Besonders die Krankenhausbäder stehen derzeit noch nicht wieder für die Wassergymnastik zur Verfügung. Derzeit haben wir 11 Veranstaltungsorte; 2019 waren es noch 19.



Marianne Korinth ist neue Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen e.V.

Neben dem Funktionstraining bietet die Rheuma-Liga Bremen weiterhin viele beliebte Kurse an, wie z. B. Yoga, Qigong, Progressive Muskelentspannung, Tanzen, Ergotherapie u. v. m.. Auch an Gesprächskreisen, Wochenendseminaren und Familienfreizeiten für die jüngeren Rheumatiker und deren Familien können Sie teilnehmen. Eine gute und lückenlose Übersicht finden Sie zu jeder Zeit im Internet unter www.rheuma-liga-bremen.de oder bestellen Sie unseren Newsletter, der alle zwei Monate zu Ihnen per Mail versandt wird.

Die Rheuma-Liga Bremen blickt generell optimistisch in die Zukunft. Der Bedarf an Funktionstraining und auch die Mitgliederzahl steigt so langsam wieder an.

Neues zur Geschäftsstelle: Es wurde eine neue und sichere Eingangstür ein-

gesetzt und die Geschäftsstellenräumlichkeiten sind somit nun barrierefrei erreichbar. Außerdem arbeiten die Mitarbeiterinnen in Kürze mit einer neuen Verwaltungssoftware.

Christa Clausnitzer präsentierte im Anschluss – charmant wie immer – die nackte Wahrheit: Die Zahlen der Rheuma-Liga Bremen e. V. Aber auch sie konnte nicht umhin, den anwesenden Mitgliedern mitzuteilen, dass das Jahr 2022 leider mit einem Minusbetrag von 6.269,59 Euro abschloss.

Unter der Leitung des von der Mitgliederversammlung benannten Wahlleiters Hans-Herrmann Runge fand die Wahl des Vorstandes ordnungsgemäß und ohne Gegenstimmen statt. Für den ausscheidenden Vorsitzenden Bernd Haar, der 6 Jahre Vorsitzender war, wurde als erste Frau in Bremen Marianne Korinth als Vorstandsvorsitzende gewählt. Frau Korinth war sechs Jahre stellvertretende Vorstandsvorsitzende und ist hinlänglich bekannt.

Frau Ingelore Rosenkötter (die leider aus pers. Gründen an der Mitgliederversammlung nicht teilnehmen konnte) wird als stellvertretende Vorstandsvorsitzende dem Verein zwei weitere Jahre zur Verfügung stehen.

Als zweiter stellvertretender Vorstandsvorsitzender wurde Stefan Bunger gewählt. Herr Bunger ist der Rheuma Liga und ihren Mitgliedern bestens bekannt. Er arbeitet viele Jahre als Kursleiter in der →

→ Fortsetzung von Seite 1

Wasser- und Trockengymnastik. Während der Coronazeit hat er vier Bewegungsvideos erstellt unter dem Motto „Bewegung für zu Hause“ (www.youtube.com/RheumaLigaHB).

Als Schatzmeister konnte Tim Haedecke gewonnen werden. Herr Haedecke ist selbst an Rheuma erkrankt, kennt sich also bestens aus und passt sehr gut in das Vorstandsteam. Beruflich bedingt, kennt er sich zudem gut mit Zahlen aus.

Ein Jugendvertreter stand leider nicht zur Wahl zur Verfügung. Ebenfalls gewählt wurden die 20 Beiratsmitglieder sowie Harald Popken als Rechnungsprüfer für die kommenden zwei Jahre.

Bleiben Sie bitte weiterhin Mitglied oder werden Sie es. Empfehlen Sie uns gerne weiter!

Gemeinsam schaffen wir das!!!

MARIANNE KORINTH

Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen e.V., Gesprächskreisleiterin

NEUER STELLVERTRETENDER VORSITZENDER

Gespannt auf das, was kommt



Moin,

Mein Name ist Stefan Bunger und ich bin schon seit 2009 für die Rheumaliga als Therapeut tätig. Ich habe schon viele Gruppen im Wasser und an Land geleitet, Seminare begleitet, die Teilnehmer mit Nordic Walking durch den Park geschickt und Therapeutenfortbildungen ausgerichtet und dabei viel Spaß gehabt. Seit

der Coronazeit musste ich leider etwas kürzer treten, habe aber mit der rheumatischen Tagesklinik des Rotes Kreuz Krankenhaus und der Physioabteilung dort eine neue schöne Wirkungsstätte gefunden. Und nun, 14 Jahre nachdem ich angefangen habe mich mit dem Thema Rheuma auseinander zu setzen, habe ich das Glück gehabt, zum stellvertretenden Vorsitzenden der Rheuma-Liga Bremen gewählt zu werden. Ich bin gespannt, was nun alles auf mich zukommt, freue mich auf die Herausforderungen die vor uns liegen und auf das Team, mit dem wir diese bestreiten werden. Neben dem Beruflichen habe ich zahllose Hobbys, reise gern, betreibe Kampfsport und gehe voll darin auf, Teil einer jungen Familie mit tollem Freundeskreis zu sein.

STEFAN BUNGER,

stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Rheuma-Liga Bremen e.V.,

NEUER SCHATZMEISTER

Unterstützung mit Erfahrung

Mein Name ist Tim Haedecke, 50 Jahre jung, verheiratet, Vater von zwei erwachsenen Kindern und Herrchen von zwei verrückten Hunden.

Im Mai 2022 wurde bei mir Rheuma diagnostiziert. Genauer gesagt: Systemischer Lupus Erythematoses und das Sjögren Syndrom. Beruflich bin ich im Finanz- und Steuerwesen zu Hause. Als ich gefragt wurde, ob ich nicht für das Amt des Schatzmeisters im Vorstand der Rheuma-Liga Bremen kandidieren möchte, habe ich spontan ja gesagt. Die Tätigkeit passt gut zu meiner beruflichen Tätigkeit und quasi auch zu meiner Rheumaerkrankung. Ehrenamtliche Erfahrungen konnte ich vor einigen Jahren bereits als Kassenwart in einem Sportverein sammeln.

Ich nutze das hervorragende Angebot der Rheuma-Liga regelmäßig und bin ein Fan der Trockengymnastik, diese kann ich als Alternative zur Wassergymnastik wärmstens empfehlen. Einmal wöchentlich trainiere ich bei Jörg Plate in Bremen-St. Magnus.

Damit meine Gelenke und Muskulatur allseits geschmeidig bleiben, habe ich mich auch noch der Nordic-Walking-Gruppe, unter der Leitung von Dirk Feldmann, angeschlossen. Ich schätze den persönlichen Kontakt und den Austausch mit Gleichgesinnten in beiden Gruppen sehr. Generell fühle ich mich bei der Rheuma-Liga gut aufgehoben und informiert und danke den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle für ihr Engagement.

Ich freue mich auf eine spannende Zeit als Schatzmeister und hoffe mit mei-



ner Erfahrung die Rheuma-Liga Bremen unterstützen zu können.

Bleiben Sie gesund und vielleicht sieht man sich bei kommenden Veranstaltungen und der Mitgliederversammlung im nächsten Jahr!?

TIM HAEDECKE

Schatzmeister der Rheuma-Liga Bremen e.V.

WOCHENENDSEMINAR IN BAD BEDERKESA

Schneereiches Familienseminar in Altenau (Harz)

Was für ein Glück! Am Freitagvormittag, den 24.02.23 und Starttag unseres Familienseminars, begann es intensiv und ausdauernd zu schneien, so dass wir am gesamten Wochenende eine herrliche Winterlandschaft vor Ort hatten. Richtig traumhaft sah das aus. Samstags konnten die Kinder einen Schneemann bauen mit unseren tollen Kinderbetreuungs-Erzieherinnen. Sie haben sich durch den Schnee gerollt, sind Schlitten gefahren und eine kleine Schneeballschlacht war wohl auch dabei.

Trotz vieler Krankheitsabsagen für dieses Seminar, hatten wir ein wunderbar schönes, winterliches und atmosphärisch sehr harmonisches und entspanntes Wochenende.

Gesunde und leckere Snacks

Unsere Referentin Lisa Gerß, die uns schon im Jahr 2022 in Altenau zum Thema „Ernährung bei entzündlich rheumatischen Erkrankungen“ theoretisch fit gemacht hat, konnte in diesem Jahr, dank der ausgelassenen Coronabeschränkungen, praktisch mit uns in die Herstellung verschiedenster Speisen gehen. Lisa hat uns zwei große Taschen mit vielen unterschiedlichen Lebensmitteln mitgebracht und nach einer Kurzeinführung mit Wiederholung der Theorie, starteten wir alle zusammen im Speisesaal mit dem Schnibbeln und Mixen und Salatwaschen etc.. Alles, was gebacken oder gegart werden musste, wie z. B. die Zucchini-puffer oder der Brownieteig ohne Zucker, der aber trotzdem genauso aussah, wie andere Brownies und auch total süß schmeckte, durften wir dem netten Küchenchef anvertrauen und der hat uns die Speisen zum Abendessen frisch in den Ofen geschoben. Die anderen Speisen stellte er kalt und so hatten wir zum Abendessen

und beim gemütlichen Beisammensein eine bunte Mischung an gesunden, aber sehr leckeren Snacks zum Naschen.

Für die Kinder wurde z. B. zuckerfreies Nutella zubereitet, aus Haselnüssen, Datteln und Kakaopulver. Schmeckte herrlich süß und ist definitiv nährstoffreich und gesund.

Gesünder ohne viel Einschränkungen

Mit Lisa Gerß war der Samstag herrlich locker und wir hatten eine Menge Spaß. Das wichtigste an ihrem Vortrag war für uns alle: Auch kleinere Veränderungen in der Ernährung, durch einfache Ergänzungen von Lebensmitteln und auf der anderen Seite ohne Verbote von anderen Lebensmitteln, sind ein positiver Schritt in eine gesündere Ernährung, die eine gute Wirkung auf den Körper hat. Ich darf wei-

terhin meine Schweineschnitzel essen, aber vielleicht nur noch zweimal die Woche und zusätzlich Fisch auf den Speiseplan setzen. Mag ich gar keinen Fisch, kann ich auch über Öl oder hochwertige Kapseln meine Omega-3-Fettsäuren zu mir nehmen. Das kann wirklich jeder umsetzen und es fühlt sich absolut gar nicht nach Einschränkung oder Diät an.

Wir freuen uns jetzt auf unser nächstes Seminar in Burhave im September und es ist richtig schön, dass wir in letzter Zeit so viele neue Familien dazu bekommen haben. Das ist eine echte Bereicherung und hält die Seminargruppe immer in Bewegung. ←

*Babette Wegehaupt
Organisatorin und Leiterin der
Familien-Seminare*



Fleißiges Backen und nette Gespräche beim Familienseminar



TERMINE UND KURSE

Freie Plätze!

Melden Sie sich an unter
info@rheuma-liga-bremen.de oder
 0421/16895200.

Alle Kurse laufen ganzjährig!
 Nähere Informationen unter
www.rheuma-liga-bremen.de!

**Progressive Muskelentspannung
 (hybrid: online und präsent im Wechsel)**
 Montags, 13.00-14.00 Uhr,
 Bremen 1860, Baumschulenweg 9,
 Bremen-Schwachhausen

Qigong

Dienstags, 12.00-13.30 Uhr,
 wudang-Zentrum,
 Grundstr. 3, Bremen-Steintor

Nordic-Walking

Dienstags, 9.30-11.00 Uhr, Bürgerpark
 „Marcusbrunnen“, Bremen-Mitte
 Dienstag, 16.00-17.00 Uhr, Knoops Park,
 Parkplatz Kränholm, Bremen-St. Magnus
 Montag, 16.00-17.00 Uhr, Parkplatz
 Schimmelhof, Osterholzer Dorfstr. 95,
 Bremen-Osterholz **(NEU ab Juni 2023)**

Hockergymnastik (Funktionstraining)

Dienstags, 14.40-15.20 Uhr,
 Bremen 1860, Baumschulenweg 9,
 Bremen-Schwachhausen

Gedächtnistraining

Mittwochs, 11.40-12.25 Uhr und
 14.10-14.55 Uhr,
 Geschäftsstelle Rheuma-Liga Bremen,
 Jakobistr. 22, Bremen-Mitte
(NEU ab 05. Juli 2023)

ÖFFNUNGSZEITEN

der Geschäftsstelle:

Montag, Dienstag und Mittwoch von 09.00 bis 12.00 Uhr,
 Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr

im Pflegestützpunkt Breite Straße 12d, Bremen-Vegesack:
 jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 9.00 bis 12.30 Uhr



Die Geschäftsstelle
 ist barrierefrei!

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

mailto: info@rheuma-liga-bremen.de
info@rheuma-liga-bremen.de

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 5.200