

LEBENSLANGES LERNEN

Unser Gedächtnistraining bei buten un binnen

Rechts: Uwe
Grote im Inter-
view; links: das
Kamerateam im
Einsatz



Am 29. April 2026 erhielt unsere Geschäftsstelle besonderen Besuch: Das Kamerateam von buten un binnen filmte und interviewte die Teilnehmer:innen unseres Gedächtnistrainingskurses zum Thema „Lebenslanges Lernen“.

Unter der Leitung der Ergotherapeutin und Kursleiterin Jacqueline Glückselig wurde gemeinsam trainiert, gelacht und konzentriert gearbeitet. Sowohl in den Räumen der Geschäftsstelle als auch draußen in den Wallanlagen brachte sie die Gehirne der Teilnehmenden mit abwechslungsreichen Übungen in Schwung.

Für viele Beteiligte war die Situation mit Kamera und Mikrophon aufregend und ungewohnt. Dennoch wurde der Dreh-

tag schnell zu einer positiven Erfahrung. Reporter Nils Schleicher und sein Kameramann begegneten allen mit großer Freundlichkeit und vermittelten eine angenehme Ruhe, sodass sich die Teilnehmer:innen bald ganz natürlich auf die Übungen konzentrieren konnten.

Der Beitrag wurde am Sonntag, den 3. Mai 2026 ausgestrahlt und nahm erfreulicherweise viel Sendezeit ein. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie wichtig lebenslanges Lernen und geistige Aktivität für Menschen jeden Alters sind. Ergänzt wurde der Fernsehbeitrag durch ein Interview mit Dr. Ben Godde, Profes-

sor für Neurowissenschaften, von der Constructor University. Unser Gedächtnistraining diente dabei als praktisches Beispiel für aktives Lernen und geistige Fitness im Alltag.

Für unseren Verein war dieser Tag eine besondere Erfahrung und zugleich eine schöne Gelegenheit, die Bedeutung von Gedächtnistraining und gemeinschaftlichem Lernen sichtbar zu machen.

Wir danken den Anwesenden für ihre Spontankraft und dem buten un binnen-Team für die schöne Zeit! 

Nicole Haedecke

FUNKTIONSTRAINING

Therapeut:innen mit Herz gesucht!

Regelmäßige Bewegung ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebens. Besonders Personen mit rheumatischen Erkrankungen profitieren von gezieltem Training, das Schmerzen lindern, die Beweglichkeit fördern und die Lebensqualität verbessern kann. Damit entsprechende Angebote auch künftig bestehen bleiben, werden engagierte Therapeut:innen und Therapeuten gesucht, die Freude daran haben, Menschen aktiv zu begleiten.

Im Mittelpunkt steht das sogenannte Funktionstraining – ein speziell entwickeltes Bewegungsprogramm, das sowohl im Wasser als auch in der Halle durchgeführt werden kann. Unter fachlicher Anleitung trainieren die Teilnehmenden in Gruppen und stärken dabei Muskulatur, Koordination und Beweglichkeit. Gleichzeitig wird darauf geachtet, die Gelenke nicht zu überlasten. Viele Betroffene berichten, dass sie sich durch das Training wieder sicherer im Alltag bewegen und neue Motivation gewinnen.

Gesucht werden insbesondere Fachkräfte aus den Bereichen Physio- und Ergotherapie, Sportpädagogik oder Sportwissenschaft. Auch Studierende mit entsprechender Qualifikation sind willkommen. Ebenso richtet sich der Aufruf an Therapeutinnen und Therapeuten im Ruhestand, die ihre Erfahrung weiterhin sinnvoll einbringen möchten.

Die Tätigkeit erfolgt flexibel auf Honorarbasis und bietet die Möglichkeit, Menschen nachhaltig zu unterstützen. Neben fachlichem Wissen sind vor allem Einfühlungsvermögen, Freude an Bewegung und der Wunsch gefragt, gemeinsam etwas Positives zu bewirken.

Wer gerne mit Menschen arbeitet und Bewegung als Schlüssel zu mehr Lebensqualität versteht, findet hier eine erfüllende Aufgabe. Denn jedes Training kann dazu beitragen, Betroffenen mehr Selbstständigkeit, Sicherheit und Lebensfreude zu schenken.

Mit Engagement und Herz entsteht so ein Angebot, das Menschen verbindet und ihnen hilft, aktiv am Leben teilzunehmen.



**SIE HABEN
INTERESSE?**

Wenden Sie sich per Mail an
Nicole Haedcke unter
**haedcke@
rheuma-liga-bremen.de**

RHEUMA-SEMINAR IN ALTENAU

Frühling, Bewegung und Gemeinschaft

Vom 6. bis 8. März 2026 trafen wir uns im Seminarhaus in Altenau zu unserem Rheuma-Seminar im Harz. Bei traumhaft sonnigem Frühlingswetter genossen alle Teilnehmenden die gemeinsame Zeit und die besondere Atmosphäre der erwachenden Natur.

Im Mittelpunkt des Wochenendes stand diesmal ein sportliches Programm. Als Referentin konnten wir Ronja Beck begrüßen – Personaltrainerin und Übungsleiterin der Rheuma-Liga Bremen e. V.. Sie führte mit uns ein an Pilates angelehntes Ganzkörpertraining durch, das Elemente aus Faszientraining, Körperzentrierung, Rückenfitness und Wirbelsäulengymnastik vereinte. Das sanfte, aber zugleich wirkungsvolle Training sprach besonders die tieferliegende Muskulatur an. Auch unsere rheumakranken Teilnehmenden konnten die Übungen trotz ihrer aktuellen körperlichen Einschränkungen gut umsetzen. Viele berichteten anschließend von einem spürbar besseren Körpergefühl. Kräftigung

und Dehnung ergänzten sich auf wohl-tuende Weise.

Der sonnige Samstagnachmittag lud zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten an der frischen Luft ein. Einige nutzten die Zeit für Spaziergänge durch Altenau, andere trafen sich zum gemütlichen Kaffee trinken oder besuchten das nahegelegene Schwimmbad.

Am Samstagabend sorgte eine Entspannungseinheit unter der Leitung von Babette Wegehaupt für einen ruhigen Ausklang des Tages, an der auch einige Kinder mit Freude teilnahmen. Die Abende verbrachten wir anschließend in gemütlicher Runde im Kamin- und Gemeinschaftsraum des Hauses 3 – mit Gesprächen, Spielen und viel gemeinsamem Lachen.

Auch die Kinder kamen an diesem Wochenende voll auf ihre Kosten. Bei mildem Wetter wurde draußen gespielt, am Bach gematscht und die Natur erkundet. Als es kühler wurde, standen Basteln, Malen und Gesellschaftsspiele auf dem Programm. Begleitet wurden

die Kinder von unseren engagierten Betreuerinnen Brigitte und Elena. Für Elena war es das erste Wochenende in unserem Team, da sie Kyra vertrat, die leider verhindert war. Sie hat sich mit viel Herzlichkeit eingebracht und wurde sofort ein wertvoller Teil unserer Gemeinschaft. Wir freuen uns sehr, dass sie uns auch künftig unterstützen möchte.

Unser Seminar richtet sich an **Familien mit rheumakranken Kindern und deren Geschwistern, an Junge Rheumatikerinnen und Rheumatiker im Alter von 18 bis 35 Jahren** mit ihren Partnern und Kindern sowie an **Rheumabetroffene bis 50 Jahre** mit ihren Familien. **Unser inhaltlicher Austauschschwerpunkt ist das Leben mit Rheuma im Kontext der Familie mit Kindern, ganz gleich, ob die Betroffenheit beim Erwachsenen oder beim Kind in der Familie liegt.**

Doch wie ihr oben lesen könnt, dreht sich an den Wochenenden längst nicht alles um das Rheuma. Wir treffen uns ungefähr zu gleichen Teilen, um uns fortzubilden, uns auszutauschen über das Leben mit der rheumatischen Erkrankung – egal ob als Betroffene oder als Familienangehörige – und um eine Menge Spaß und Leichtigkeit miteinander zu leben. Es gibt Spiele am Abend für die einen, Quatschen und miteinander Lachen für die anderen, oder auch mal tiefergehende Gespräche oder interessante Diskussionsrunden, die sich einfach so ergeben. Manchmal machen wir am Sonntag noch alle zusammen einen Abschlussspaziergang durch das Dorf oder wir sitzen vor dem Seminarhaus und trinken in der Sonne einen Kaffee und plaudern über unsere Pläne für die Zeit bis zum nächsten Seminar.

Die Kinder freuen sich immer riesig auf Kyra und Brigitte in der Kinderbetreuung. **Wer Lust und Zeit hat, ist herzlich eingeladen, sich bei uns anzumelden.** ←



Sanftes Training
in schöner
Gemeinschaft

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Alle Infos kurz und knackig präsentiert

Am 10.06.2026 fand die ordentliche Mitgliederversammlung der Rheuma-Liga um 18.30 Uhr im Konsul Hackfeld Haus statt. Die Vorstandsvorsitzende Marianne Korinth war aus gesundheitlichen Gründen leider verhindert, weshalb die anwesenden 18 Mitglieder von der stellvertretenden Vorsitzenden Ingelore Rosenkötter begrüßt wurden. Sie stellte die Beschlussfähigkeit fest und berichtete über die Tätigkeiten des Vorstandes und der Geschäftsstelle im Zeitraum 22.05.2025 bis 10.06.2026.

Ingelore Rosenkötter berichtete kurz und knackig unter anderem über

- die erfreulich steigende Mitgliederzahl,
- die repräsentativen Termine des ehrenamtlichen Vorstands, der Geschäftsführung und der Geschäftsstellenmitarbeiterinnen in der Öffentlichkeit
- die Kooperation mit der Ergotherapie Ludwigs-Fresenius-Schule in Weyhe,
- das neue und kostenlose Angebot des Spieltreffs und
- das kostenlose Erstgespräch zur Klärung von sozialrechtlichen Fragen im Rahmen einer Rechtsberatung in unserer Geschäftsstelle.



Ingelore Rosenkötter berichtete den anwesenden Mitgliedern

Sie machte auf die im Juli 2026 bevorstehende Neueröffnung des Westbades aufmerksam und dass dort noch Plätze in den Rheuma-Liga Gruppen frei sind. Als besonderes Highlight in 2027 ist der 50. Geburtstag der Rheuma-Liga Bremen zu werten. Dieser wird im Rahmen eines Rheuma-Info-Tages am 07.04.2027 im Haus der Bürgerschaft gefeiert. An diesem Tag nehmen wir es uns als Ziel, unter anderem besondere Aufmerksamkeit für die Erkrankung „Rheuma“ zu erlangen.

Der Schatzmeister Tim Haedecke konnte die Einnahmen und Ausgaben verständlich darlegen und fand spätestens dann aufmerksame Ohren, als er das ansehnliche Vereinsergebnis 2025 präsentierte. Nachdem der Verein im Jahr 2023 noch einen Jahresfehlbetrag von rund 164.000 € verzeichnen musste, konnte dieser bereits im Jahr 2024

auf rund 61.000 € reduziert werden. Im Geschäftsjahr 2025 verringerte sich der Fehlbetrag nochmals deutlich auf 12.765 €. Innerhalb von nur zwei Jahren konnte das Vereinsergebnis damit um mehr als 150.000 € verbessert werden.

Diese Entwicklung zeigt, dass die in den letzten Jahren gemeinsam eingeleiteten Maßnahmen Wirkung zeigen. Hierzu gehört die Mitgliedsbeitragssteigerung und die ausgehandelte Erhöhung der Vergütungssätze der Krankenkassen. Trotz der positiven Entwicklung bleibt eine vorausschauende Finanzplanung weiterhin erforderlich. Insbesondere steigende Miet-, Personal- und Raumkosten stellen den Verein auch in den kommenden Jahren vor Herausforderungen. Die deutliche Verbesserung der vergangenen Jahre schafft jedoch eine gute Grundlage, diesen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Als neue Rechnungsprüferin wurde Christa Clausnitzer gewählt, die Uwe Nielsen ablöst.

Nachdem einzelne Fragen geklärt und Anregungen aufgenommen wurden, verabschiedete die stellvertretende Vorsitzende die Anwesenden. Bis zum nächsten Jahr! ➔

*Nicole Haedecke
Mitarbeiterin der Geschäftsstelle*

ÖFFNUNGSZEITEN

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

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.
Jakobstr. 22, 28195 Bremen
Telefon 0421/16 89 52 00

www.rheuma-liga-bremen.de
info@rheuma-liga-bremen.de

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 5.000