

ANSPRACHE ZUM KOMMENDEN JAHR

Lob und Dank zum Jahreswechsel

Liebes Mitglied, lieber Freund und Partner der Rheuma-Liga Bremen,

2018 wird bald aus unserem Kalender gestrichen, um Platz für ein neues Jahr zu machen. Für viele von uns ist und war das Jahr 2018 ein bemerkenswertes Jahr. Nicht nur in der großen Politik, auch im Kleinen, im Familienkreis, unter Freunden und Bekannten, im Lieblingsverein hat es Erlebnisse und Erfahrungen gegeben, die wir nicht so schnell vergessen. Erfreuliches aber auch Belastendes haben für uns das Besondere dieses Jahres ausgemacht.

Auch an Ihrer Rheuma-Liga in Bremen ist das Jahr nicht spurlos vorbeigegangen. Im Rahmen der Digitalisierung ist es uns gelungen, den Anschluss zu halten. Wir können Ihnen im Zwei-Monats-Rhythmus einen Newsletter zuschicken und unser neuer, moderner Internetauftritt ist bei den Nutzern des World Wide Webs sehr gefragt, wie die Besuchszahlen auf unserer Homepage zeigen. Für das Interesse bedanken wir uns sehr.

Kursangebote werden von uns ständig qualitätsgesichert und aktualisiert, so dass für Sie jede Menge Abwechslung neben dem Standardprogramm des Funktionstrainings besteht. Daher die Empfehlung auch weiterhin immer mal wieder das Programm prüfen und sich für eine Kursteilnahme entscheiden. Viel Spaß da-



Bernd Haar, Vorstandsvorsitzender

bei und die Kolleginnen in der Geschäftsstelle beraten Sie gerne.

Außerdem musste die Rheuma-Liga Bremen sich in 2018 im Bereich des Funktionstrainings neu sortieren. Mit Unterstützung der Bremer Krankenkassen konnte die Qualität des Funktionstrainings weiter angehoben werden und wird Sie in der Zukunft noch ein wenig näher an einen guten Therapieerfolg bringen können. Unsere Therapeuten arbeiten sehr kooperativ und mit Hochdruck daran. Leider gingen die Anpassungen nicht ganz geräuschlos für einige von Ihnen vonstatten. Dafür entschuldige ich mich an die-

ser Stelle ausdrücklich.

Loben möchte ich, und darin unterstützen Sie mich ganz sicher, den unermüdlichen Einsatz des Rheuma-Liga-Teams in der Geschäftsstelle, die ehrenamtlichen Engagements des Vorstands zum Vorteil für Verein und Mitglieder, die hervorragende Kooperation mit Rheumaärzten und anderen medizinischen Versorgern und die tolle Leistung der Therapeut/innen, die sich immer hineingekniet haben, wenn's um Ihr Wohlbefinden geht.

Ich freue mich, im Namen des Vorstands und der Geschäftsstelle, daher, zum Ausklang von 2018, Ihnen und Ihren Familien ein geruhiges Weihnachtsfest zu wünschen, sowie Ihnen einen glückbringenden Rutsch in 2019 zu gönnen, auf dass wir weiterhin eine gute Verbindung zwischen Ihnen und der Rheuma-Liga Bremen halten können. Vielleicht kommen Sie Ende Mai 2019 zu unserer Mitgliederversammlung, wo Sie nicht nur den Vorstand kennenlernen, sondern ihn auch neu wählen können. Auf alle Fälle bleiben Sie uns bitte gewogen, denn das spornt uns an, immer besser zu werden. ←

Alles Gute,
Ihr

BERND HAAR
Vorstandsvorsitzender



Fröhliche Gesichter
in der Moor-Therme

WOCHENENDSEMINAR IN BAD BEDERKESA

Life Kinetik und Aquafitness

Die Vorzeichen standen gut: Das Wochenende Anfang Oktober konnte bei dem sonnigen Wetter nur ein voller Erfolg werden.

Froh gelaunt traf sich die Gruppe um 11.30 Uhr im Seehotel Dock, um gemeinsam zur Moor-Therme zu gehen und um sich 60 Minuten bei der Aquafitness auszupowern. Rainer Vette, langjähriger Therapeut der Rheuma-Liga Bremen, sprang spontan für die ursprünglich vorgesehene und durch eine Autopanne liegende Aquafitnesstrainerin ein. Rainer, das hast du super gemacht, vielen lieben Dank! Alle Körperteile wurden unter seiner Anleitung im angenehm warmen Wasser ordentlich bewegt. Das tat so gut...

Soviel Arbeit musste belohnt werden, daher traf sich die erschöpfte und ausgehungerte Gruppe in Bademänteln in der Cafeteria der Moor-Therme. Bei Kaffee und Kuchen (drei! verschiedene Kuchen hatte die Chefin extra für uns gebacken) kamen wir alle langsam ins Gespräch.

Bis zum gemeinsamen Abendessen um 19 Uhr im Hotel, konnten wir anschließend noch die Zeit in der Moor-Therme mit unseren Tageskarten verbringen. Im Solebecken des Außenbereiches traf die Gruppe immer mal wieder zusammen. Später, nach einem leckeren Abendessen, blieben wir noch lange in gemütlicher Runde sitzen und tauschten uns über unsere Rheumaerkrankungen aus, gaben uns Alltagstipps und ließen die Sorgen, Sorgen sein. Die Zeit verging wie im Fluge.

Am nächsten Morgen stärkten wir uns am leckeren Frühstücksbüfett für unseren nächsten Programmpunkt „Life Kinetik“. Anne Krose, unsere Life Kinetik-Trainerin, wies uns 90 Minuten in das Programm ein. (Anm. der Redaktion: Life Kinetik nutzt die Bewegung, um das Gehirn zu trainieren. Das Training wirkt sich positiv auf Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Reaktion, Aufnahmefähigkeit und Flexibilität aus.) Da die Übungen so viel Freude machen, wurde so viel gelacht, dass wir ganz nebenbei unsere Lachmuskeln trainieren konnten. Nach einem le-

ckeren Mittagessen mussten wir leider feststellen, dass die gemeinsame Zeit nun schon vorbei war und die nette Gruppe auseinandergehen musste. Insgesamt war dies wieder ein sehr gelungenes Wochenendseminar mit vielen netten Mitgliedern der Rheuma-Liga Bremen. Ich freue mich auf die nächsten Seminare in 2019, die ich wieder begleiten darf. ←

Marianne Korinth

Reisebegleiterin und Vorstandsmitglied der Rheuma-Liga Bremen

Kursprogramm 2019

Das neue Kursprogramm für 2019 erscheint im nächsten Beihefter 1/2019. Aktuelles erfahren Sie auch auf unserer Homepage www.rheuma-liga-bremen.de oder in unserem Newsletter. Den Newsletter können Sie auf der Startseite unten auf unserer Homepage anfordern.

Aktion Schrittmacher – Mit Rheuma weitwandern

Ein erfüllter Rückblick auf mein eindrückliches 1. Jahr mit den Etappen in Schleswig-Holstein und ein Ausblick, wie es in 2019 weiter geht.

Auf meinem Weg im deutschen Teil des europäischen Fernwanderwegs E 1 von der dänischen Grenze nahe Flensburg bis nach Konstanz am Bodensee bin ich in zwei Etappenabschnitten von der dänischen Grenze bis Lübeck gelaufen.

Mit dem 1. Etappenabschnitt startete ich, gemeinsam mit meinem Partner Gerd, Anfang Mai an der dänischen Grenze mit einem Empfang durch Silke Engel, der Leiterin der Vaskulitis Selbsthilfegruppe Schleswig-Holstein und einem Pressegespräch. Bei traumhaftem Wetter und



Marion Riedel genoss wunderbare Ausblicke

Aussichten bin ich bis Kiel gelaufen. In Kiel habe ich mich mit der Vaskulitis Selbsthilfegruppe der Rheuma-Liga Schleswig-Holstein getroffen. So viele Menschen mit meiner Erkrankungsart habe ich noch nie zusammen erlebt. Dieser Erfahrungsaustausch war für mich sehr bereichernd.

Ende August bin ich bei wechselhaf-

tem Wetter, dafür jedoch mit mehreren Mitwanderern, von Kiel bis Lübeck durch die zauberhafte Holsteinische Seenlandschaft gewandert. Dieser Etappenabschnitt stand unter dem Motto vom Campus Kiel zum Campus Lübeck des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH, das sich durch ein Exzellenzzentrum Entzündungsmedizin auszeichnet). Zum Auftakt bin ich am Campus Kiel presseremotiv begrüßt und für die Wanderung verabschiedet worden. Das Highlight war dann für mich am Etappenende der Empfang und das Gespräch mit Frau Professor Riemekasten, der Direktorin der Klinik für Rheumatologie am Campus Lübeck (davon gibt es ein Gesprächsvideo auf dem YouTube-Kanal bzw. der Website der Aktion Schrittmacher).

Beide Etappenabschnitte waren sehr unterschiedlich. Insbesondere der erste Abschnitt hatte für mich Pilotcharakter, da es meine erste Weitwanderung seit meiner Polyangiitis-Erkrankung war. Besonders froh war ich darüber, dass ich die Etappen ohne körperliche Überraschungen bewältigt habe. Im Laufe meiner neuen Wandererfahrungen habe ich gemerkt, dass ich nicht zu viel in den ersten Tag packen darf und die maximale Etappendistanz auf 15 Kilometer beschränke. Wege bis 15 Kilometer kann ich gut bewältigen und so bleibt auch ausreichend Raum für den Austausch mit Mitwanderern.

Neben den vielen wundervollen Natureindrücken und für mich landschaftlichen Neuentdeckungen, sind mir vor allem die intensiven Gespräche mit den Mitwanderern und die Kontakte, die daraus entstanden sind, in lieber Erinnerung. Darüber hinaus bin ich auf dem Weg mit anderen über die Aktion Schrittmacher ins Gespräch gekommen und habe viele positive Rückmeldungen auf die Zei-

tungsartikel zu meinem Vorhaben erhalten. Davon bin ich noch ganz erfüllt.

Insgesamt war mein erstes Jahr mit der Aktion Schrittmacher ein sehr intensives Jahr, in dem ich viel erreicht habe: so habe ich neue Netzwerke geknüpft und im Rahmen meiner Möglichkeiten auf die rheumatischen und seltenen Erkrankungen sowie deren Besonderheiten bezüglich der Diagnose und Therapie aus meinen Erfahrungen heraus aufmerksam gemacht. Intensiv war auch die Organisationsarbeit im Vorfeld bzw. bei der Nachbereitung der Etappen.

Ich habe die Website und den YouTube-Kanal der Aktion Schrittmacher auf- und ausgebaut. Meine Eindrücke und Erfahrungen habe ich in einem Tagebuch zu den Etappen dargestellt und in Videos festgehalten.

Ich freue mich, wenn die Aktion Schrittmacher durch Hinweise auf die Website oder das Teilen von Videos auf dem YouTube-Kanal unterstützt wird.

Am 28. Februar, dem Tag der seltenen Erkrankungen in 2019, starte ich in Hamburg mit einer kleinen Innenstadtwanderung im Verlauf des E 1 und werde in zwei 6-7 tägigen Etappenabschnitten die E 1-Etappen in Niedersachsen wandern (im Mai durch die Heide und im August oder September im Hannoverischen Bergland bis Hameln). ←

Marion Riedel,

Ansprechpartnerin für seltene Erkrankungen bei der Rheuma-Liga Bremen e.V.

WEITERE INFORMATIONEN

Wer mitwandern, die Aktion Schrittmacher unterstützen oder mit mir Kontakt aufnehmen möchte, erreicht mich unter:

kontakt@aktion-schrittmacher.de oder telefonisch unter 0421-505985 und 0170-7568837.



**Die Rheuma-Liga Bremen
wünscht Ihnen eine
gemütliche Adventszeit,
besinnliche Weihnachten
und ein erfolgreiches
neues Jahr!**

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 12 d,
Bremen-Vegesack:**

jeden 1. und 4. Freitag im Monat von
9.00 – 12.30 Uhr

**Die Geschäftsstelle der Rheuma-Liga
Bremen bleibt in diesem Jahr Heilig-
abend und Silvester geschlossen!**

*Liebe Mitglieder,
bitte beachten Sie, dass die Pfl-
gestützpunkte in Bremen-Nord
und im Einkaufszentrum Berliner
Freiheit „zwischen den Jahren“,
also zwischen Weihnachten und
Neujahr, geschlossen haben.*

TERMINE

Treffpunkte Gesprächskreise

Anfragen jederzeit möglich

**TELEFONISCHE BERATUNG
„SELTENE RHEUMATISCHE
ERKRANKUNGEN“**

Ansprechpartnerin: Marion Riedel

Tel. 50 59 85 oder

kontakt@marion-riedel.de

**Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr
GESPRÄCHSKREIS „FIBRO“**

im DRK, Wachmannstraße 9,

Ansprechpartnerin: Ursula Hüls

Tel. 21 79 55

**Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr
TELEFONISCHE BERATUNG
„RHEUMATOIDE ARTHRITIS“**

Ansprechpartnerin: Barbara Punkenburg

Tel. 0160 8076299

**Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr
GESPRÄCHSKREIS „FIBRO“**

Im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus

Ansprechpartnerin: Marlies Behning

Tel. 56 69 995

**Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr
GESPRÄCHSKREIS „RHEUMATISCHE
ERKRANKUNGEN“ FÜR JÜNGERE
RHEUMATIKER (30-50 JAHRE)**

Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3

Ansprechpartnerin: Marianne Korinth

Tel. 55 76 588

**Jeden 1. Do. im Monat ab 16.00 Uhr
GESPRÄCHSKREIS IN BREMEN-NORD
„RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN“**

Café im Bürgerhaus Vegesack

Ansprechpartnerin: Siegrid Strack

Tel. 65 80 311

**Anfragen jederzeit möglich
ELTERNKREIS RHEUMAKRANKER
KINDER**

Ansprechpartnerin: Babette Wegehaupt-

Tel. 38 07 316

**Anfragen jederzeit möglich
JUNGE RHEUMATIKER**

Ansprechpartner: Landesjugendsprecherin

Karen Baltruschat, Stellv.Landesjugend-
sprecher Gordon Wolter,

Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de

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

Fotos: Günther Danz, Marianne
Korinth, Marion Riedel

Auflage: 10.000