

Erstens kommt es schöner und zweitens als man denkt!

Das war wirklich eine feine und lustige Sache! Tatsächlich habe ich zum ersten Mal in meiner Zeit bei der Rheuma-Liga ein Wochenendseminar organisatorisch vor Ort begleitet. Was sich sonst Marianne Korinth (Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen, Gesprächskreisleiterin, Reisebegleiterin u.v.m.) nicht nehmen lässt, habe ich dieses Mal als Vertretung gerne übernommen. Tatsächlich war es eine tolle Erfahrung, die Mitglieder in ihrer Freizeit zu erleben und nicht in der Geschäftsstelle vor meinem Schreibtisch.

Jüngere und ältere Teilnehmer:innen, teilweise schwer an Rheuma erkrankt, fanden sich in Bad Bederkesa im Evangelischen Bildungszentrum ein, um abwechslungsreiche Tage im tristen November verbringen zu dürfen. Die Moortherme wurde am Samstag für drei Stunden besucht und auch ohne geleitete Aquafitness, hat es allen Teilnehmer:innen viel Freude und Entspannung gebracht. In Grüppchen wurde geplanschert und geklönt und sogar die Wasserrutsche wurde von zwei jüngeren Teilnehmer:innen genutzt: rauf auf den Reifen und los ging die wilde Fahrt! Ich konnte richtig sehen, wie die Entspannung auf den Gesichtern der Teilnehmer:innen wuchs.

Am Abend traf sich die gesellige Runde zum Klönen und regem Austausch.

Rainer Vette, therapeutisches Urgestein der Rheuma-Liga, brachte am Sonntag die Teilnehmer:innen mit Übungen ins Schwitzen, die man prima im Alltag integrieren kann.



Übermütig können sie sein,
unsere Mitglieder!



Fröhliche Gesichter vor der Moortherme

Abschließend kann ich nur sagen, dass ich viele nette Menschen kennengelernt habe und feststellen konnte, wie wichtig es für unsere Mitglieder ist, einfach mal raus zu kommen und ihrer Krankheit, ihren Sorgen und Nöten zu entfliehen.

Ach ja: lieber Rainer, vielen Dank, dass Du mich so nett „an die Hand“ genommen hast.

SILKE BRADT
Geschäftsstellenmitarbeiterin
der Rheuma-Liga Bremen

LEBEN MIT DER KRANKHEIT

Körper-Klang-Reise



Unsere ehemalige Referentin, Carola Bandari, die 2019 ins Oberallgäu gezogen ist, bietet diesen Winter in 2024 einen Tagesworkshop in Bremen an. Nutzen Sie die Gelegenheit, diese energetische Klang-Elfe zu erleben und mit ihr zu singen und zu klingen. Es ist sozusagen ein „Impro-Chor-Revival“! Drei Jahre leitete sie für die Rheuma-Liga den von ihr ins Leben gerufenen Impro-Chor an. Carola Bandari ist Dipl. Sozialpädagogin, Klangtherapeutin und Gesundheitspraktikerin für Stimme, Klang & Glück.

Die Musik- und Klangtherapie wird mittlerweile seit vielen Jahren u. a. für Schmerzlinderung und zur Aktivierung von Selbstheilungsprozessen angewendet. Erfahren Sie selbst, wie wohltuend Klänge für Körper, Geist und Seele sein können.

Es wird einen angenehmen Wechsel zwischen Entspannung und aktiven Elementen wie Gesang, Klang, Atem und Bewegung geben. Carola Bandari erschafft mit ihren Teilnehmern Klang-Heilräume, wo mit Freude im geschützten Rahmen viel an innerer Transformation geschehen kann. Tauchen Sie aktiv und passiv in heilsame Frequenzen ein, indem Sie sich dem Klang und der Stille völlig hingeben. Entdecken Sie Ihre Sinne, Ihre Stimme, Ihren Ausdruck!

Leitung: Carola Bandari, Klangtherapeutin

Termin: Samstag, 10.02.2024 von 10.00-18.00 Uhr

Ort: Geschäftsstelle Rheuma-Liga Bremen,
Jakobistr. 22, 28195 Bremen

Kosten: 60,00 € für Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen,
95,00 € für Nichtmitglieder

**Fragen Sie
Ihre Geschäfts-
stelle nach
freien Plätzen!**



Langjähriger Kursleiter Jörg Plate wirbt in der Bremer Innenstadt für neue Kolleg:innen

Fachkräftemangel ist ein großes Thema - und trifft alle Berufssparten.

Auch die Rheuma-Liga hat deutschlandweit zu wenig qualifizierte Kursleiter:innen für das Funktionstraining. In der Bremer Innenstadt, genauer gesagt am Herdentorsteinweg, warb die Bremer Rheuma-Liga mit dem dynamischen Konterfei ihres langjährigen Kursleiters Jörg Plate mehrere Monate für neue Kursleiter:innen. Das Bild von Jörg Plate ist seinerzeit beim Rheuma-Info-Tag 2022 entstanden, als er den Besuchern schwungvoll seine Trockengymnastik vorstellte.



EINLADUNG

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

am Mittwoch, 19.06.2024
um 18.30 Uhr

im Konsul-Hackfeld-Haus
(Atrium), Birkenstraße 34,
28195 Bremen.

Tagesordnung:

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

DER VORSTAND

ONLINE-SCHULUNGSREIHE



„Artgerechte“ Ernährung bei Rheuma - neue Perspektiven

Für unsere geplante zweiteilige Online-Schulungsreihe konnten wir als Referentin Dr. Julia Specks gewinnen. Dr. Specks ist promovierte Molekularbiologin und Ernährungstherapeutin, mit Schwerpunkt rheumatische Erkrankungen. Das Seminar richtet sich an alle, die gerne neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Ernährung und rheumatischen Erkrankungen erfahren und die vermittelten Praxistipps austesten möchten. Das Seminar ist so gestaltet, dass einzelne Punkte bereits nach dem ersten Seminar umgesetzt und entstehende Rückfragen beim zweiten Termin besprochen werden können. Hierdurch kann ein praxisorientierter Austausch zu üblichen Problemen und Hürden bei der Ernährungsumstellung stattfinden.

1. TERMIN: Mittwoch, 28.02.24, 18.30-20.00 Uhr, Zoom

• **Den Körper ernÄHREN, wie geht das (nicht)?**

Grundlagen und Praxistipps zur Deckung des Nährstoffbedarfs unter Berücksichtigung der speziellen Situation bei Personen mit Rheumatischen Erkrankungen.

• **Blutzucker stabilisieren = Entzündung vermeiden.**

Wann führen Kohlenhydrate zu Entzündungen und wie lässt sich das vermeiden? Grundlagen und Praxistipps.

2. TERMIN: Mittwoch, 13.03.24, 18.30-20.00 Uhr, Zoom

- Vertiefung der Themen von Termin 1
- Erfahrungsaustausch und Fragerunde.

Technische Voraussetzungen: PC, Laptop oder Tablet mit Lautsprecher und/oder Kamera und eine stabile Internetverbindung!

Anmeldung erforderlich per Mail an info@rheuma-liga-bremen.de.

Kosten für die Teilnahme am Online-Seminar: EUR 30,00! Die Zugangsdaten erhalten Sie nach Anmeldung und Zahlung der Gebühr.

NÄHERE INFORMATIONEN

zur Referentin Dr. Julia Specks sowie ihren kostenlosen Podcast finden Sie auf der Webseite:

<https://www.ernaehrung-drspecks.com/podcast/>

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: **jedem 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: 5.200