



Fotos: Mika Hoedekerke

Konzentrationsübungen mit Nadine Vogel

RHEUMA-INFO-TAG 2022

„RIT22“, Bewegung ist das A und O

Sie, lieber Leser, liebe Leserin, werden sich sicher fragen, was Ihnen die Überschrift sagen soll. „RIT22“ steht für den Rheuma-Info-Tag 2022, den die Bremer Rheuma-Liga am 7. September dieses Jahres veranstaltet hat. Er ist einer der Hauptereignisse im Veranstaltungskalender 2022.

Wie der Namensteil Info-Tag sagt, geht es der Rheuma-Liga Bremen (RLHB) darum, Mitglieder und Interessierte an das Thema Rheuma heranzuführen, über Aktuelles zu berichten und durch aktives

Vorführen von Kursinhalten Anregungen fürs Mitmachen und für die Selbsthilfe zu geben. Über Alles steht aber zu verdeutlichen, dass Betroffene und deren Angehörige einen Anstoß bekommen sollen,



Dr. Ingo Arnold und Bernd Haar: Männer unter sich!

sich nicht mit der Diagnose Rheuma alleingelassen zu fühlen. Die Bremer Rheuma-Liga ist zuverlässiger und hilfsbereiter Ansprechpartner, wenn's in Sachen Rheuma mal nicht weiterzugehen scheint.

Was war aber nun los am 7. September? Die Veranstaltung im Forum K des Rote Kreuz Krankenhauses (RKK) am St.-Pauli-Deich in Bremen, sollte um 17 Uhr beginnen. Die ersten Besucher:innen erschienen schon vor Vier, um sich die besten Plätze zu sichern. Das nenne ich Engagement! Pünktlich um 17 Uhr eröffneten die beiden Chöre der RLHB die Veranstaltung unter der Leitung von Markus Erzmänn. Gut 130 Besucher hingen an den Lippen der Sänger:innen.

Bernd Haar, Vorsitzender der RLHB, begrüßte anschließend die Besucher:innen, freute sich über die rege Resonanz und erläuterte kurz den Veranstaltungsverlauf. Auch stellte er die Partnerstände im Informationsbereich im Foyer vor. Die Selbsthilfegruppe Osteoporose und die Deutsche Rentenversicherung Oldenburg/Bremen waren diesmal vertreten. →

→ Fortsetzung von Seite 1

Den ersten Vortrag hielt der Chefarzt der Rheumaklinik Bad Wildungen, Dr. Alexander Puls, der trotz Anreise mit der Bahn pünktlich zur Veranstaltung erschien. Seine Ausführungen beschäftigten sich mit der Diagnostik und Therapie von Rheumatischen Erkrankungen. Eine wichtige Information für die Anwesenden war unter anderem, dass auch Rentner:innen einen Antrag auf Rehabilitation stellen können. Die klare Ansprache und die anschauliche Präsentation auf der Leinwand kamen bei den Zuhörer:innen sehr gut an. Daher bedachten sie Herrn Dr. Puls mit einem kräftigen Applaus.

Der zweite Vortrag wurde vom Chefarzt am RKK, Dr. Ingo Arnold, bestritten. Langjährigen Besucher:innen ist Arnold für seinen humorvollen und informationsreichen Vortragsstil bekannt. Von daher kam auch seine Darstellung von Mythen und Fakten zu Muskel- und Gelenkschmerzen bestens an. Er räumte mit so manchem Irrglauben auf und ermunterte seine Zuhörer:innen eindringlich, das Motto des Rheuma-Info-Tages, „Bewegung, Bewegung, Bewegung“ ernst zu nehmen. Auch Herr Dr. Arnold erhielt reichlich Applaus.

Der aktive Teil des RIT

Zu guter Letzt stellte der RLHB-Vorsitzende noch Fakten der Bremer Rheuma-Liga vor. So war zu erfahren, welche Bedeutung das Funktionstraining in der Angebotspalette der RLHB hat, wie die wirtschaftliche Situation der RLHB aussieht und welche Kurse insgesamt angeboten werden. Danach leitete der Vorsitzende in eine 20minütige Pause über. Die Besucher:innen konnten sich an Getränken und Brezeln gütlich tun und besuchten nebenbei fleißig die aufgebauten Informationsstände.

Die Chöre leiteten die zweite Runde ein. Zum Auftakt des aktiven Teils zeigte die Ergotherapeutin, Nadine Vogel und ihre Gruppe, was man mit wenig Aufwand mit Fingern, Händen und Armen bewirken kann, um die steifen Gelenke und die Koordination in Schwung zu brin-



Jörg Plate brachte Schwung in den Saal



Dr. Alexander Puls trug ebenfalls den typischen grünen Rheuma-Liga-Schal, wie alle Mitwirkenden des RIT

Fotos: Mika Haedecke



Geballtes Wissen am Informationsstand



Chor der Rheuma-Liga Bremen

gen. Die Zuschauer:innen waren voll bei der Sache und machten mit, was vorne dargeboten wurde. Die Ergo-Gruppe mit Nadine Vogel wurde begeistert verabschiedet.

Die zweite Präsentation kam von Evi Henskensiefken, eine profunde Qi Gong-Lehrerin. Mit Kursmitgliedern und Freiwilligen aus der Besucherschar führte sie einen Qi Gong-Zyklus vor. Ruhe und Entspannung legte sich über den Saal. Bei dem einen oder anderen kam sicherlich die Idee, sich einem Qi Gong-Kurs anzuschließen.

Abschlussworte des Vorsitzenden

Doch dann kam Jörg Plate, seines Zeichen Therapeut für Wasser- und Trockengymnastik und zog alles aus der Entspannung und in seinen Bann! Mit lustig kommentierten Übungen aus der Trockengymnastik zeigte er mit seiner Gruppe nicht nur die Vielfalt von Bewegungsabläufen, sondern auch, dass Trockengymnastik eine sehr gute Alternative zur Warmwassergymnastik ist. Plate und seine Turner:innen erhielten abschließend verdienten Applaus.

Dem Vorsitzenden blieben zum Schluss dieser gelungenen Veranstaltung nur noch Worte des Dankes an alle Akteure, insbesondere auch an die Mitarbeiterinnen der RLHB-Geschäftsstelle und Mika Haedecke (er fotografierte den RIT), die ihr Herzblut für die gute Sache gaben.

Den Ausklang stimmten die Chöre an, ehe sich der Rheuma-Info-Tag auflöste. Als Fazit ist festzuhalten, dass der RIT ein wichtiges und von den Besucher:innen gern angenommenes Event ist und sicher im nächsten Jahr eine Fortsetzung findet. Die überwältigende Spendenbereitschaft der Veranstaltungsgäste zeigte, wie sehr der RIT gewertschätzt wird. Das ist Anlass genug weiterzumachen und an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Sie lieber Leser, liebe Leserin, soweit Sie dabei waren, auszusprechen. ←

Ihr Bernd Haar, Vorsitzender

Sommerfest, Sonnenschein und Grillwürstchen

Nach zweijähriger Coronapause konnte die Rheuma-Liga Bremen mit einem Sommerfest den neuen und langjährigen TherapeutInnen ihre Dankbarkeit zeigen: Dankbarkeit nämlich für deren unermüdlichen Einsatz, unseren Mitgliedern im Wasser und „an Land“ zur Bewegung zu verhelfen. Mit abwechslungsreichen Übungen und professionellen Tipps sorgen sie dafür, dass die TeilnehmerInnen die positive Wirkung des Trainings für die körperliche und seelische Gesundheit erleben können. Ohne die Therapeutinnen und Therapeuten nützt auch der beste Vorstand und eine gut geölte Geschäftsstelle nichts - aber auch gar nichts!

Der Vorstandsvorsitzende Bernd Haar ließ es sich zu Beginn des Festes nicht nehmen, eine kleine Rede zu halten und mehrere Therapeutinnen und Therapeuten zu verabschieden, die die Rheuma-Liga Bremen Ende 2021 verlassen mussten. Da kam bei allen Wehmut und viele Erinnerungen an gemeinsame Zeiten auf.

Doch auch etwas Positives konnte verkündet werden: mit Abdul-Wahab Alrubeay und Tanja Saccaro wurden zwei Jubiläen gefeiert. Beide blicken auf eine 25-jährige Tätigkeit bei der Rheuma-Liga Bremen zurück. Da leider beide beim Sommerfest nicht teilnehmen konnten, erreichte die beiden eine Würdigung ihrer Leistung durch eine entsprechende Urkunde.

Für dieses Fest hatten wir Unterstützung des Caterers „Die Blöchliger“ gebucht. Bei

absolutem Traumwetter zelebrierten zwei Köche am Grill ihre Kunst und schufen uns ein wunderbares Grillbüfett. Der Innenhof der AOK wurde kurzerhand zur Partylocation umfunktioniert und es wurde gelacht, ordentlich geschnackt und gegessen! Schön, sich endlich mal wieder zu sehen! Nach der langen Corona-Pause war es dringend nötig, dass sich Geschäftsstelle, Vorstand und TherapeutInnen mal wieder persönlich trafen. Viele hatten nun endlich ein Gesicht zum Namen oder konnten „wichtige Connections“ knüpfen.

Es war ein wirklich harmonisches Sommerfest und das Feedback der Gäste war durch die Bank gut! ←

Nicole Haedecke, Mitarbeiterin der Geschäftsstelle und Ansprechpartnerin für Therapeutinnen und Therapeuten



Das Grillbüfett weckte Gelüste!

Foto: Marianne Korinth



Reges und fröhliches Treiben im Innenhof!

Foto: Silke Burchardt

ÖFFNUNGSZEITEN

der 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 bis 12.30 Uhr

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

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

Auflage: 5.400