

Die Rheuma-Liga ist ein Selbsthilfverein und keine Firma!

Die Rheuma-Liga ist weit mehr als nur Funktionstraining!

Viele unserer Mitglieder nehmen am Funktionstraining teil, besuchen also Kurse für Wasser- oder Trockengymnastik. Sie kommen mit einer Verordnung oder sind Selbstzahler, wir organisieren für sie ihre Teilnahme und rechnen mit den Krankenkassen ab. Die Geschäftsstelle ist immer auf der Suche nach neuen Räumen für die Trockengymnastik oder weiteren freien Zeiten in einem der Bäder in Bremen. Leider können wir den Bedarf an neuen Plätzen nicht vollständig decken, besonders den in der Wassergymnastik, weshalb die Wartelisten oft lang sind. Das Funktionstraining ist eine Dienstleistung von uns für Sie, die insgesamt mit sehr viel Aufwand verbunden ist und viel Arbeitskraft in der Geschäftsstelle bindet.

Oftmals kommt es vor, dass für Teilnehmer:innen in einer Funktionstrainingsgruppe plötzlich keine Kursleitung steht. Die Gründe sind vielfältig: Ruhestand, berufliche Umorientierung, lange Krankheit der/s Kursleiter:in. Das ist ärgerlich für alle Gruppenteilnehmer:innen. Wir suchen zwar gemeinsam nach Alternativen, was jedoch nicht immer gelingt. Einige unserer Mitglieder kündigen dann (vielleicht etwas vorschnell) ihre Mitgliedschaft. Das bedauern wir



Mitglied werden – Mitglied bleiben!

sehr! Ein weiterer Kündigungsgrund ist oftmals das Auslaufen der ärztlichen Verordnung. Auch hier werden wir als Rheuma-Liga Bremen scheinbar nur als Anbieter für das Funktionstraining wahrgenommen.

Tatsächlich sind wir viel mehr als das! Wir sind eine Interessenvertretung für Menschen, die an Rheuma erkrankt sind und kompetente Beratung brauchen

sowie Unterstützung und Austausch mit anderen Betroffenen benötigen. Für diese Menschen organisiert die Geschäftsstelle Gesprächskreise, Workshops, Wochenendseminare, wöchentliche Kursangebote wie beispielsweise Yoga, Progressive Muskelentspannung und Nordic Walking. Wir stellen auf Wunsch Informationsmaterial rund um eine rheumatische Erkrankungen zusammen und haben für unsere Mitglieder persönlich und am Telefon ein offenes Ohr und oftmals hilfreiche Tipps.

Auch wenn Sie aktuell gerade keine Unterstützung brauchen, ist es sinnvoll und solidarisch, wenn Sie **Mitglied** der Rheuma-Liga Bremen **bleiben** und uns als gemeinnütziger Verein weiterhin mit Ihrem Mitgliedsbeitrag von EUR 32,00 jährlich (EUR 2,66 monatlich!!!) unterstützen. Dieser Betrag ist steuerlich sogar voll absetzbar! Wir sind auf Ihre Beiträge angewiesen, damit wir auch künftig unsere vielfältigen und wichtigen Angebote für Hilfesuchende aufrechterhalten können.

Fachlich gut informiert zu sein, ist nicht nur in schlimmen und akuten Zeiten eines Rheumaschubes wichtig – als Rheumatiker wissen Sie das gewiss! ←

NICOLE HAEDECKE
Mitarbeiterin der Geschäftsstelle



Meditation

Ist Ihnen auch manchmal alles zu viel? Fühlen Sie sich kraft- und rastlos? Machen Sie sich zu viele Sorgen? In diesem Meditationsschnupperkurs erhalten Sie von unserer zertifizierten Meditationslehrerin Anleitungen, um abzuschalten, innerlich zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu finden. Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, meditative Einheiten und mutmachende Impulse sollen Ihnen helfen, den Alltag leichter zu gestalten.

Meditieren ist nicht schwer. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Übungseinheiten eignen sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Beschwerden und körperlicher Fitness. In den Kursstunden benötigen Sie dicke Socken und bequeme Kleidung. Bringen Sie sich bitte etwas zu trinken mit.



Foto: pixabay

- Wann** : **Dienstags, 16.01., 23.01., 30.01. und 06.02.2024 von 10.00-11.30 Uhr**
Wo : **Wudang-Zentrum Bremen, Grundstr. 3, 28203 Bremen**
Leitung : **Sandra Lund (zertif. Meditationslehrerin)**
Kosten : **40 € für Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen**
90 € für Nicht-Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen
(Der Mitgliedsbeitrag der Rheuma-Liga Bremen beträgt 32 €)

Verbindliche Anmeldung Meditation

Bitte diese Anmeldung per Post senden oder faxen

Mitgliedsnummer:

Name:

Vorname:

PLZ/Wohnort:

Straße:

Telefon:

Email:

Mir ist bekannt, dass Sporttreiben immer ein Risiko beinhalten kann und nehme an dem Seminar auf eigenes Risiko teil. Bei kurzfristigen Absagen (weniger als eine Woche vor Beginn) oder Nichterscheinen müssen wir Ihnen die entstehenden Kosten in Rechnung stellen.

Datum:

Unterschrift:

STÖRENDE GESELLE

Kleine Ursache, große Wirkung

Heute möchte ich Sie mit einer im Nachhinein lustigen Anekdote aus dem Alltag der Beraterinnen der Rheuma-Liga Bremen erfreuen.

Sicherlich haben diejenigen von Ihnen, die uns möglicherweise an dem Tag aufsuchten, als sich dieses Ereignis zugetragen hat, gar nicht schmunzeln können und waren vielleicht sogar verärgert. Am Ende der kleinen Anekdote werden Sie Ihren Ärger jedoch bestimmt vergessen haben.

Wir sind hoch erfreut und glücklich, dass unsere Geschäftsstelle barrierefrei zu erreichen ist. Ganz bequem öffnet sich über einen Taster die Eingangstür automatisch, lässt Sie hindurchtreten und passt sich dabei Ihrer Geschwindigkeit an. Haben Sie unsere Geschäftsstelle betreten, schließt sich die Tür wie von Zauberhand. Beim Verlassen der Geschäftsstelle findet der gleiche Vorgang statt, natürlich nur in die andere Richtung.

Wenn die Tür streikt

Nun hat sich im Juli dieses Jahres etwas ganz Merkwürdiges zugetragen. Die Automatik der Eingangstür war durcheinander. Sie öffnete sich manchmal, manchmal tat sie es auch nicht. Die Besucher:innen der Geschäftsstelle standen vor der Tür und konnten nicht hinein, andere konnten nicht heraus. Die Beraterinnen wunderten sich, warum alle Besucher immer wieder Sturm klingelten und nicht, wie gewohnt, einfach die Räumlichkeiten betraten. Kurz gesagt: es gab ein Kuddelmuddel.

Erst nach geraumer Zeit wurde klar: Die Tür macht nicht, wozu sie eigentlich in der Lage ist. Sie streikt und öffnet sich nicht automatisch. Und das an einem Montag. Hatte sie nicht ausreichend Ruhe am Wochenende oder war die Ruhe gar schon zu viel?



Was Ohrenkneifer so anrichten können

Nun sind die Beraterinnen in der Geschäftsstelle der Bremer Rheuma-Liga nicht nur gut darin, für Sie das richtige Angebot zu finden. Nein, sie haben auch gelernt, einer Automatiktür behilflich zu sein, wenn diese einmal irritiert ist. So wissen sie, wie sie durch bestimmte Einstellungen die Tür wieder gangbar machen. An diesem Montag im Juli versagten jedoch ihre Fähigkeiten. Sie machten die Tür zwar kurze Zeit wieder gangbar und zack, war die Automatik wieder aus. Dieses Spiel wurde mehrmals wiederholt.

Was löst die Störung aus

Der Monteur musste also her. Der nahm die Technik am nächsten Tag auseinander und säubert sie. Vorsicht ist geboten, es geht hier um ganz empfindliche Sensoren! Technik wieder eingebaut und einen Funktionstest durchgeführt. Klasse, die Tür funktioniert. Oder? Nein, schon wieder hat sie es sich anders überlegt, spielt die Diva und öffnet sich nicht automatisch. Der nette Monteur fing also wieder von vorne an. Alle Technik abbau-

en, mit Licht bis in die kleinste Ecke vordringen um zu begutachten, was die Störung auslösen könnte und TADAAAA: Der Fehler wurde gefunden:

Ein kleiner Ohrenkneifer (liebevoll „Käferchen“ genannt) hatte sich in den Zwischenräumen des Türmotors eingenistet und so die Automatik durcheinander gebracht. Dieser kleine Geselle hat gute zwei Tage die Beraterinnen und Besucher:innen der Bremer Rheuma-Liga in Atem gehalten. Er ist inzwischen ausgezogen und hat in der Natur sicherlich ein besseres Plätzchen gefunden.

Waren auch Sie betroffen und konnten nicht zu uns herein? Ich hoffe, Sie können heute darüber auch schmunzeln und wissen beim nächsten Mal, wenn Sie vor verschlossener Tür stehen: Es könnte sich ein Untermieter eingenistet haben. Vielleicht handelt es sich sogar um unser kleines Käferchen! ←

SILKE BURCHARDT,
Geschäftsführerin

Zweites Schmerzseminar 2023



Der Kurs richtet sich an Schmerzgeplagte, die unter chronischen Schmerzen leiden.

Unter professioneller Anleitung werden verschiedene Wege aufgezeigt, einen guten Umgang mit Schmerzen zu erreichen. Dadurch können sich wieder mehr Lebensqualität und ein positives Körpergefühl einstellen. **Dr. med. Ines Kehlbeck**, (ganzheitliches ärztliches Gesundheitscoaching) leitet diesen vierteiligen Kurs:

dienstags, 10.10., 24.10., 07.11. und 28.11.2023 von 17.00-18.30 Uhr
in der Geschäftsstelle Rheuma-Liga Bremen e.V., Jakobistr. 22, 28195 Bremen,
Kosten 38,00 Euro.

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

Ehrenamtliche Gesprächskreisleitung (m/w/d) gesucht!

Wir suchen eine Leitung für einen neu zu gründenden Gesprächskreis. Dieser soll die Themen rund um die rheumatischen Erkrankungen behandeln und 1 x monatlich stattfinden. Die Treffen werden in geeigneten Räumlichkeiten stattfinden oder online. Neue Teilnehmer:innen werden sich vorab telefonisch bei Ihnen vorstellen.

Folgende Voraussetzungen sollten Sie mitbringen:

- Sie sollten Freude daran haben, sich sozial zu engagieren,
- Sie arbeiten gerne eigenständig,
- Sie sind selbst betroffen, d. h. an Rheuma erkrankt,
- Sie sollten Menschen mögen und verständnisvoll mit ihnen umgehen können,
- technische Voraussetzungen (PC oder Tablet mit Kamera) sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zum Führen einer Zoom-Videokonferenz sollten vorhanden sein.

Folgendes bieten wir Ihnen:

- auf Wunsch Schulungen zum Thema,
- eine eigenständige Tätigkeit,
- eine Ansprechpartnerin für alle Rückfragen.

Bei Interesse und/oder Fragen wenden Sie sich bitte an info@rheuma-liga-bremen.de

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

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 5.100