

Patiententag 2015 in Kinderklinik war ein Volltreffer

Nach einer mehrjährigen Pause fand am 14.02.2015 der Patiententag für „Eltern mit rheumakranken Kindern“ in der Prof.-Hess-Kinderklinik in Bremen statt und war wieder einmal sehr gut besucht. Viele Eltern und einige Jugendliche mit juveniler (kindlichem) Rheuma informierten sich über die verschiedenen Krankheitsbilder bei Rheuma im Kindesalter. Es erkrankten sogar Babys schon daran. Die Teilnehmer erfuhren von Herrn Dr. med. Onken, Herrn Weller-Heinemann und Herrn Prof. Dr. med. Huppertz, dem Klinikdirektor, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und welche Art und Wirkungsweisen sich hinter den komplizierten Namen der Medikamente verbergen. Die Vorträge der drei Fachärzte für Kinderreuma waren sehr interessant, für Laien gut verständlich und wurden mit Hilfe von viel Bildmaterial und Videos eindrücklich dargestellt. Die Teilnehmer der Veranstaltung hatten endlich einmal ohne den üblichen Zeitdruck in den Rheuma-Ambulanz-Sprechstunden die Gelegenheit, alle Fragen zu stellen, die sie so auf dem Herzen haben. Die Ärzte antworteten sehr ausführlich und teilweise mit amüsanten Beispielen aus dem Alltag. Sie gingen auch auf die Sorgen und Ängste der Anwesenden einfühlsam in ihren Antworten ein. In den Pausen, in denen alle mit Getränken und

einer warmen Mahlzeit von der Rheuma-Liga als Mitveranstalter umsorgt wurden, fanden viele intensive Gespräche zwischen den Rheuma-Liga-Mitarbeitern, ehrenamtlichen Elternberatern sowie selbst betroffenen Jugendlichen und den Info-Tag-Besuchern statt. Hier wurden Fragen über Alltagshilfen, Sonderregelungsmöglichkeiten in den Schulen und Kindergärten sowie

Beratungsangebote und Kurse der Rheuma-Liga Bremen e.V. für Familien mit rheumakranken Kindern und Jugendlichen besprochen. Zusammengefasst hat sich gezeigt, dass es in Bremen einen großen Bedarf für solche Veranstaltungen gibt. Daher ist eine Wiederholung im nächsten Jahr im Gespräch.

*Babette Wegehaupt,
Landeselternsprecherin*

Rheuma ist keine Alterskrankheit



Im Kindesalter beginnt es manchmal scheinbar harmlos. Das Knie schwillt an, plötzliches Fieber, schmerzende Gelenke. Länger anhaltende Beschwerden sollten durch spezialisierte Ärzte abgeklärt werden. Bei der Rheuma-Liga finden Sie Informationen und Hilfe, wie z. B. durch Broschüren und Infotage. Auch bei unseren Familienfreizeiten findet ein reger Austausch zwischen den Familien statt. Der nächste Termin ist der 17. – 19.4.2015 im Haus Stella Maris in Cuxhaven.



Jugendliche und junge Erwachsene tun sich manchmal schwer, aufgrund ihrer Erkrankung Kontakte zu knüpfen und neue Freundschaften zu schließen. Auch hier versucht die Rheuma-Liga zu helfen, z.B. mit einem Stammtisch für junge Rheumatiker, (der nächste findet am Sa., 16.05. um 19.00 Uhr im Camarillo, An der Schlachte statt), oder einem Krafttraining für Teilnehmer im Alter von 16 bis 30 Jahren am So., 27.09. für Einsteiger und am Sa., 12.12. als Aufbau-seminar im FoBiZe, Westerstr. 35.



Irgendwann endet die Schulzeit und jeder steht vor der Frage, „Was nun?“ oder „Wo möchte ich hin?“ – Was aber, wenn in diese Überlegungen Rheuma mit einbezogen werden muss? Die Broschüre „Jobs und mehr“ gibt Hilfen zur Ausbildung, zum Beruf, zur Erwerbsminderungsrente und weiteren Rechten. Gerne weisen wir auch auf die „Initiative Rheumapreis“ hin. Dieser Preis prämiiert partnerschaftliche und kreative Lösungen zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit sowie Engagement bei der Einbindung von Menschen mit Rheuma in den Berufsalltag. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2015, der Preis wird mit 3.000 € dotiert. Machen Sie mit, bewerben Sie sich um den Rheuma-Preis 2015!

Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker

Nächstes Treffen im **Camarillo, An der Schlachte am Samstag, dem 16. Mai 2015 um 19.00 Uhr**

Anmeldungen bitte per E-Mail an Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de, Karen Baltruschat und Gordon Wolter

Gesprächskreise

- Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Ansprechpartnerin **Frau Ursula Hüls**, Tel. 21 79 55

- Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr **Gesprächskreis „Fibro“** im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus, Ansprechpartnerin **Frau Marlies Behning**, Tel. 56 69 995

- Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18.00 Uhr **Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker (30–50 Jahre)** im Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3, Ansprechpartnerin **Frau Marianne Korinth**, Tel. 55 76 588

- Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr in **Bremen-Nord „Rheumatische Erkrankungen“** Gruppenraum Ev.-meth. Kirche, Georg-Gleistein-Str. 1, Vegesack Ansprechpartnerin **Siegrid Strack**, Tel. 6580 311

- Jeden 2. Montag im Monat (ab 17.15 Uhr) Telefonische Beratung **„Rheumatoide Arthritis“** Ansprechpartnerin **Frau Barbara Punkenburg**, Tel. 0160 8076299

Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familien-seminar) Frau Babette Wegehaupt, Tel. 38 07 316

Ansprechpartner/in Junge Rheumatiker: Karen Baltruschat, Landesjugendsprecherin
Gordon Wolter, stellv. Landesjugendsprecher
Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

am **Donnerstag, dem 28.05.2015 um 18.00 Uhr**, Bgm.-Smidt-Str. 95, Kantine im Haus der AOK Bremen/Bremerhaven – 6. Etage

Vorläufige 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. Satzungsänderung in §§ 2, 13, 14
8. Vorstandswahlen:
 - 1 Vorsitzende/-r,
 - 2 Stellvertreter/-innen,
 - 1 Schatzmeister/-in,
 - 1 Vertreter/-in aus dem Kreis der Jungen Rheumatiker (bis 35 Jahre)
9. Wahl der Beiratsmitglieder
10. Wahl eines Rechnungsprüfers
11. Verschiedenes *Der Vorstand*

mylife Messe Bremen

Auf der Messe für Prävention und Gesundheit **mylife vom 8. bis 10. Mai 2015 Messe Bremen** wird das Team der Rheuma-Liga mit einem Infostand vertreten sein. Diese neue Messe beschäftigt sich mit den Bereichen Prävention, Gesundheit und Rehabilitation sowie einem jährlich wechselnden Schwerpunktthema zu chronischen Erkrankungen.

In diesem Jahr ist das Thema Herz-Kreislauf-erkrankungen. Am Stand der Rheuma-Liga können Sie sich über die Aktivitäten der Rheuma-Liga informieren sowie sich mit Infomaterial und Broschüren eindecken. Weitere Infos auch unter www.mylife-messe.de.



Wir gründen einen Chor

Die vielen positiven Eigenschaften des gemeinschaftlichen Singens ermutigen uns weiterhin, das Chorprojekt zu verwirklichen.

In Bremen-Vegesack geht's los!

Am Mittwoch, den 01.04.2015 um 19.00 Uhr findet die erste Chorprobe im Gruppenraum der Ev. meth. Kirche, Georg-Gleistein-Str. 1, statt.

Chorleiter: Markus Erzmann

Für unsere Mitglieder in Bremen-Mitte werden wir ebenfalls einen Chor anbieten. Rufen Sie uns an (Tel. 0421 1761-429) oder mailen Sie uns (rheuma-liga.hb@t-online.de), wenn Sie Interesse haben, mitzumachen.



Aktiv mit Rheuma – E-Bike-Tour

Welche Sportarten können/dürfen Rheumatiker ausüben und was müssen Sie dabei beachten? Radfahren ohne Belastung gehört auf jeden Fall dazu. Bewegung macht Spaß, setzt Glückshormone frei und mindert Schmerzen. Herz und Kreislauf werden gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Wir laden Sie und Ihre/n Partner/in zu einem Wochenendseminar am Samstag, den 30.05., und Sonntag, den 31.05.2015, ein. Es gibt eine Einführung in den Gebrauch eines E-Bikes, oder korrekt gesagt eines Pede-

lecs, anschließend machen wir eine Fahrradtour von ca. 40 km, Start von Bremen Hbf über Fischerhude nach Lilienthal-Worphausen in Begleitung eines ADFC-Tourenleiters und übernachten im Niels-Stensen-Haus. Am nächsten Tag geht es nach Bremen zurück. Eigenanteil inkl. Übernachtung, Vollpension und Radmiete pro Person 50,- € für Mitglieder.



Workshops und Seminare

Familienfreizeiten in Cuxhaven

- Vom 17. bis 19. April 2015
im Haus Stella Maris, Cuxhaven

- Thema „Aqua-Jogging“
mit Bärbel Diedrichs

Herbsttermin: 30.10 bis 01.11.2015

Leitung: Babette Wegehaupt,
Elternkreis rheumakranker Kinder

Kosten: 20,- € Erwachsene,
15,- € Kinder

Neues Angebot

Tanzworkshop „Dance Mix“

Tanzen macht Spaß, fördert die Funktionserhaltung des gesamten Körpers und hilft Ihnen, sämtliche Gelenke beweglich und gesund zu erhalten bzw. Schmerzen und Versteifungen vorzubeugen. Die gelenkschonenden Bewegungen sind ideal für Rücken und Wirbelsäule und erzeugen eine aufrechte Körperhaltung.

In diesem Workshop werden verschiedene Tanzstile, wie z.B. Salsa, Samba, Merengue und Afro mit einfach zu erlernenden Tanzbewegungen kombiniert. Ziel ist es, Ihr Rhythmus- und Körpergefühl zu verfeinern und Lebensfreude neu zu erleben.

Eine wohltuende Entspannungseinheit lässt dieses besondere Erlebnis ausklingen. Bitte bringen Sie gerne Ihre/n Partner/in mit, damit Sie dieses bewegende Erlebnis gemeinsam teilen können.

Wann: Samstag, den 04. Juli 2015,
10.00 – 13.00 Uhr

Wo: Turnier-Tanz Club Gold- und Silber e.V., Waller Heerstr. 46, Bremen-Walle (kostenlose Tiefgarage im Haus; Haltestelle Gustavstraße, Linie 2 und 10)

Leitung: Sonja Rose, (Gymnastik- und Tanzpädagogin/Bewegungstherapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin)

Kosten: 10,- € p.P. für Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen und deren Partner/in

Das KLANG-Paradies entdecken!

Workshop für Klangmärchen, Selbstfindung und Ich-Stärkung

- Sa., 18. April 2015 von 10.00 bis 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

- Sa., 28. November 2015 von 10.00 bis 16.00 Uhr in der Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7, Bremen-Lesum

Leitung: Carola Bandari

Kosten: 25,- €

Ayurveda – Wissenschaft vom Leben (Vortrag)

- Sa., 09. Mai 2015 von 10.00 bis 13.00 Uhr im AOKInform, Admiralstr. 54, Findorff

Referentin: Martina Finkel, Heilpraktikerin
Themen:

- Einführung ins Ayurveda
- Ayurveda und Rheuma
- Bestimmung der Dosha (Grundlagen und Funktionen im menschlichen Organismus) anhand eines Fragebogens
- Tipps zum täglichen Umgang mit Ayurveda
- Vorstellung einer Seidenhandschuh-Massage (Garshana)



Lachen ist gesund! Lachyoga

Eine moderne und vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesundheitserhaltung

- Einsteigerkurs Sa., 16. Mai 2015 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr
- Aufbaukurs Sa., 07. November 2015 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

Leitung: Sabine Heimes-Freesemann,
Soz. Pädagogin und Lachyoga-Lehrerin

Kosten: 15,- €



Rheuma braucht Bewegung – Krafttraining für Rheumatiker

im mittleren und fortgeschrittenen Alter.

- So., 30. August 2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr im FoBiZe, Westerstr. 35, Neustadt

Leitung: Stefan Bunger, PT

Kosten: 10,- €

Aktiv mit Rheuma!

Jin Shin Jyutsu – Mühelose Wirklichkeit

- Einführungsvortrag Do., 10. September 2015 von 17.00 bis 21.00 Uhr (kostenlos) im Pflegestützpunkt Berliner Freiheit 3, Vahr

- Seminare samstags, 10. Okt., 17. Okt., 24. Okt. und 31. Okt. 2015 jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr im AOKInform, Admiralstr. 54, Findorff

Leitung: Martina Kaiser-Kühnemund,
JSJ-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

Kosten: 30,- €

Ernährungsseminar

- Herbsttermin Sa., 12.09.2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr in der Küche AOK, Breite Str. 12 d, Vegesack

Leitung: Marion Frenzel, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin

Kosten: 15,- €

Rheuma braucht Bewegung – Krafttraining für junge Rheumatiker

- Einsteigerseminar So., 27. September 2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr
- Aufbaukurs Sa., 12. Dezember 2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr im FoBiZe, Westerstr. 35, Neustadt

Leitung: Dimitri Reder, PT
Kostenlos für Rheuma-Liga-Mitglieder im Alter von 16 bis 30 Jahren.

Kursangebote

Beckenbodentraining für Frauen

Termin: 10er-Kurs ab Mi., 14.10.2015 von 15.00 bis 16.30 Uhr. **Ort:** Club Sportiv, Fährgrund 18, Bremen-Vegesack.

Leitung: Gundula Windler, Krankengymnastin. **Kosten:** 56,- €.

Beckenbodentraining für Männer

neue Termine: 24., 25. und 26.04.2015. **Ort:** KG-Praxis Sabine Kühl, Bremen-Lesum. **Leitung:** Gundula Windler, Krankengymnastin.

Kreativkurs Tanzsport

Termin: Mo., 11.00 – 12.00 Uhr. **Ort:** Turnier-Tanz-Club Gold & Silber, Waller Heerstr. 46, Bremen. **Leitung:** Frau Bärbel Schöl, Bewegungstherapeutin. **Kosten:** 30,- € pro Halbjahr.

Gedächtnistraining

Termin: Fr., 13.00 – 14.30 Uhr. **Ort:** Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Bremen. **Leitung:** Michael Junger, Dipl. Sozial- und Behindertenpädagoge. **Kosten:** 42,- € pro Halbjahr.

Qigong

Termin: Mi., 11.00 – 12.30 Uhr. **Ort:** bodymotion, Breitenweg 15, Bremen. **Leitung:** Ingrid Götz, Heilpraktikerin. **Kosten:** 65,- € pro Halbjahr.

Walking/Nordic Walking trotz Rheuma Kurs 1 – Fortgeschrittene

Termin: ab Mi., 1. April – Okt. 2015. **Treffpunkt:** Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center) 18.30 – 19.30 Uhr. **Leitung:** Gisela Grünefeld.



Qigong



Rückengymnastik

Kurs 2 – Einsteiger

Termin: ab Mo. 13. April – Okt. 2015. **Treffpunkt:** Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center) 18.30 – 19.30 Uhr. **Leitung:** Gisela Grünefeld.

Kurs 3

Termin: ab Mo., 16. März – Okt. 2015. **Treffpunkt:** St. Ilsabeenstift, Billungstr. 31, St. Magnus 14.50 – 15.50 Uhr. **Leitung:** Antje Neumann. **Kosten:** 30,- € je Kurs.

Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

Termin: Mo., 14.00 – 15.00 Uhr und 15.00 – 16.00 Uhr. **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen-Schwachhausen. **Leitung:** Gabriele Schröder, Physiotherapeutin. **Kosten:** 91,20 € pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung.

Progressive Muskelentspannung – Atem und Bewegung

Termin: Mi., 13.00 – 14.00 Uhr und 14.00 – 15.00 Uhr. **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen. **Leitung:** Sonja Rose, Dipl. Sozial- und Bewegungspädagogin. **Kosten:** 35,- € pro Halbjahr.

Ergotherapie im ABC Birkenstraße

Termin: Fr., 15.30 – 16.15 Uhr. **Ort:** ABC, Contrescarpe 101 (Konsul-Hackfeld-Haus), Bremen. **Leitung:** Frau Anke Knutzen, Ergotherapeutin. Die Teilnahme ist für Rheuma-Liga-Mitglieder kostenlos!

Eine Teilnahme an den Kursen, Workshops und Seminaren ist auch ohne Mitgliedschaft möglich, Kosten auf Anfrage.

Öffnungszeiten

- der Geschäftsstelle: Mo., Di. und Mi. von 9.00 bis 12.00 Uhr, Do. von 14.00 bis 18.00 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr: jeden 1. Donnerstag im Monat 10.00 bis 13.30 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Haven Hööv, 2. OG, Bremen-Vegesack: jeden 1. und 4. Freitag im Monat 10.00 bis 13.30 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr

Impressum

Herausgeber:

Rheuma-Liga Bremen e.V., Am Wall 102, 28195 Bremen
Telefon 0421 1761-429, Fax 0421 1761-587
www.rheuma-liga-bremen.de, rheuma-liga.hb@t-online.de
Vorsitzender: Manfred Adryan

Redaktion:

Christa Clausnitzer

Auflage: 7.000

Rheuma-Liga | Bremen e.V.

