

Patiententag am 5. September 2015

Die Rheuma-Liga Bremen e.V. lädt herzlich ein zum Patiententag am 5. September 2015 im Congress Centrum Bremen, Hanse-Saal.

Vorträge

Effektive Rheumatherapie schützt Gelenke und Organe

Chefarzt Prof. Dr. med. Jens Gert Kuipers
– Klinik für Internistische Rheumatologie
– Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen

Gelenke krank – und jetzt auch noch Sport!?

Chefarzt Dr. med. Ingo Arnold
– Klinik für Orthopädie und operative Rheumatologie
– Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen

Mein Kind hat Rheuma – was können die Eltern tun?

Prof. Dr. med. Hans-Iko Huppertz
– Klinikdirektor
– Prof.-Hess-Kinderklinik Bremen
– Klinikum Bremen – Mitte

Fragen Sie – Experten antworten:

– Chefarzt Prof. Dr. med. Jens Gert Kuipers
Klinik für Internistische Rheumatologie
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen
– Chefarzt Dr. med. Ingo Arnold
Klinik für Orthopädie und operative Rheumatologie
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen
– Prof. Dr. med. Hans-Iko Huppertz
Klinikdirektor
Prof.- Hess-Kinderklinik Bremen
Klinikum Bremen-Mitte
– Chefarzt Dr. med. Joachim W. Ulma
Klinik für Schmerzmedizin
Rotes Kreuz Krankenhaus Bremen
– Dr. med. Imke Lührs
Ärztin für Innere Medizin/Rheumatologie
Gemeinschaftspraxis
Lührs/Müller/Wodtke/Melzer
– Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle
Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga e.V.
Bundesverband
– Manfred Adryan
Vorstandsvorsitzender Rheuma-Liga Bremen e.V.

Wie gehen Betroffene mit der Krankheit RHEUMA um?

Katja Runge im Gespräch mit Thomas Wolter
– ehem. Fußballprofi
– Sportlicher Leiter Leistungszentrum SV Werder Bremen

Infos

Termin: 05.09.2015,
Uhrzeit: 9.00 bis 14.30 Uhr
Ort: Congress Centrum Bremen, Hanse-Saal
Anmeldung:
erforderlich unter der Telefon-Nr. 0421 176177800 oder per E-Mail patiententag@rheuma-liga-bremen.de
Den genauen Programmablauf finden Sie unter www.rheuma-liga-bremen.de

Drei starke Frauen – Erkrankt – Job – Ehrenamt

– **Karen Baltruschat**
Bundesjugendsprecherin Deutsche Rheuma-Liga e.V., Landesjugendsprecherin Rheuma-Liga Bremen e.V.
– **Marion Rink**
Vizepräsidentin Deutsche Rheuma-Liga e.V., Vorstand BAG Selbsthilfe, Vorstand Deutsche Vereinigung für Rehabilitation
– **Borgi Winkler-Rohlfing**
Vorsitzende Lupus Erythematodes SHG, Vorsitzende Lupus Stiftung Deutschland

Rahmenprogramm

– Moderation: Katja Runge, Journalistin, buten un binnen
– Info-Stände rund um das Thema Rheuma und Bewegung
– Musikalische Begleitung: Carola Bandari, Gesang; Dominik Kroll, Klavier
– Imbiss während der Pause
– Vorführung: aktive Rheuma-Liga-Gruppen zeigen ihr Können
– Verlosung wertvoller Gewinne



RHEUMA
hat viele Gesichter

- Rheumatoide Arthritis
- Arthrose
- Fibromyalgie
- Morbus Bechterew
- Osteoporose
- Kollagenosen
- Vaskulitiden
- juvenile idiopathische Arthritis

SIE FRAGEN - EXPERTEN ANTWORTEN

PATIENTENTAG

Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker

Den nächsten Termin bitte anfragen bei Karen Baltruschat und Gordon Wolter unter der E-Mail-Adresse: Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de,

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

Chorprobe ist eine Sauna für die Seele

Wie hat Johann Wolfgang Goethe so schön gesagt? „Tausend Künste kennt der Teufel, aber singen kann er nicht; denn Gesang ist ein Bewegen unsrer Seele nach dem Licht.“ Die Seele in die Balance bekommen, in der Gemeinschaft die rheumatischen Beschwerden vergessen. Das war das Leitmotiv der Rheuma-Liga Bremen, in Bremen einen Chor gründen zu wollen.

Als sich in Bremen-Nord eine Gelegenheit bot, einen Chor einzurichten, wurde das Projekt in Angriff genommen. Hinweise darauf wurden in der „mobil“ und der regionalen Presse gegeben. Mit Starttermin am 01.04.2015 findet seitdem immer mittwochs, 18.30 Uhr, in der ev.-meth. Kirche Vegesack, Georg-Gleistein-Str. 1, 28757 Bremen, Chorprobe statt. Als Chorleiter konnte Markus Erzmännchen gewonnen werden. Er begrüßte gleich zur ersten Chorprobe 15 Teilnehmer. Von ihnen bekam die Bremer Rheuma-Liga ein positives Echo. Nicht nur deshalb, weil viel gelacht wurde. Erzmännchen war ganz begeistert, wie gut alle am ersten Tag zusammen geklungen haben. Er habe spontan applaudieren müssen, freute sich der Chorleiter.

Erzmännchen erläutert, dass die Teilnehmer entsprechend ihrer Stimmlagen eingeteilt würden. Begonnen würde mit Aufwärmübungen vor dem Singen. „Das erfolgt sowohl stimmlich, durch aaahhh-, ooohhh- und pfff-Artikulationen, wie auch körperlich, mit z. B. Lockerungsübungen“, präzi-

siert er. Die Teilnehmer können Liederwünsche abgeben, die dann in die Chorprobe eingebunden werden. Die Chorprobe dauert 90 Minuten.

Das Ergebnis war letztlich ein angenehmes Umfeld, in dem bereits bei den ersten beiden Chorproben Frühlingslieder und ein Kanon gesungen wurden. Weitere Mitsinger sind jederzeit willkommen. Allerdings sollte Bereitschaft bestehen, dem Chor längerfristig angehören zu wollen, um die sich entwickelnde Kontinuität in der Besetzung zu erhalten.

• **Die Rheuma-Liga Bremen, durch das Ergebnis in Bremen-Nord ermutigt, wird nun auch für die Stadt Bremen ein Chorprojekt auflegen. Wir starten am Donnerstag, dem 03. Sept. 2015 um 17.30 Uhr, Friedrich-Ebert-Str. 101, Bremen-Neustadt (SOS-Kinderdorf-Zentrum). Straßenbahnlinien 4 + 6, Haltestelle Theater am Leibnizplatz.**

Chorleiter: Aldo Brecke
 Für Mitglieder der Rheuma-Liga ist die Teilnahme kostenlos. Rufen Sie uns an, (Tel. 0421 1761-429) oder mailen Sie uns, info@rheuma-liga-bremen.de, wenn Sie Interesse haben, mitzumachen.

Mit Gesang kann man alle seine Krankheiten verscheuchen, schrieb der spanische Schriftsteller Cervantes. Wohlan, so sei es.

*Bernd Haar, Pressesprecher
 Nicole Haedecke, Rheuma-Liga Bremen*

Familien-Seminar in Cuxhaven im April

Das Familien-Seminar in diesem Frühjahr war mit knapp 50 TeilnehmerInnen wieder gut besucht. Wir hatten ein durchweg "aktives" und "entspanntes" Wochenende mit unendlich viel Sonnenschein. Samstagvormittag fand im Hallenbad Cuxhaven das Aqua-Jogging-Seminar statt.

Referentin Bärbel Diedrichs vermittelte Übungen und Techniken, welche die Gelenke optimal schonen, trotzdem die Muskulatur intensiv anregen und fordern. Die Gruppe, die frei hatte, konnte die andere Hälfte des Schwimmbeckens und die Sprungbret-

ter in der Zeit nutzen. Eine kleine Sonnenpause auf der Terrasse nach dem Mittagessen sorgte für Erholung, denn um 14.00 Uhr begann der theoretische Teil über die Wirksamkeit und die Technik des Aqua-Joggings, sowie die "sieben Vorteile" des Wasserlaufens gegenüber des Laufens an Land.

Danach fand spontan auf dem Gelände des Hauses "Stella Maris" ein Beach-Volleyballspiel statt. Sportliche Aktivitäten an der frischen Luft nach dem Kaffeetrinken bewirkten, dass sich die SeminarteilnehmerInnen nach dem Abendessen gern zu einer



Entspannungseinheit im "Großen Saal" des Hauses einfanden. An diesem Abend fiel es wohl niemandem schwer, mit einer entsprechenden Bettschwere einzuschlafen. Am Sonntag berichtete unser 1. Vorsitzen-

de Manfred Adryan von den Landesverbandsaktivitäten und kündigte schon mal den Patiententag des Rheumakongresses im September an. Die Gruppe plante anschließend noch die nächsten Seminar-Wochenenden, bevor es dann nach dem Mittagessen wieder nach Hause ging.

Bei diesem Seminar hatten wir wieder zwei neue Familien mit dabei und wir freuen uns, dass sich für den Herbst noch eine weitere neue Familie anmelden möchte. Alle freuen sich schon auf das nächste Seminar im Herbst. Wir haben noch Plätze frei!

Babette Wegehaupt, Landeselternsprecherin der Rheuma-Liga Bremen e. V.

Rheumaberatung

Nach langer Vorbereitungszeit geht unsere **qualifizierte Rheumaberatung** nun endlich mit einer eigenen Telefonnummer an den Start.

Unter **0421 957 985 90** ist ein Anrufbeantworter geschaltet.

Bitte sprechen Sie Ihre Telefonnummer darauf. Sabine Weimann, qualifizierte Rheuma-Beraterin, ruft Sie dann zurück.

Workshops und Seminare

Tanzworkshop „Dance Mix“

für Rheuma-Liga-Mitglieder und deren Partner/in

• Sa., 04. Juli 2015

von 10.00 bis 13.00 Uhr

Turnier-Tanz-Club Gold- und Silber,
Waller Heerstr. 46, Walle

Leitung: Sonja Rose, Gymn- und Tanzpäd./Bewegungstherapeutin/Dipl.-Soz.-Pädagogin

Kosten: 10,00 € p. P.

Leitung: Martina Kaiser-Kühnemund,

JSJ-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

Kosten: 30,00 €

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: 15,00 €

Lachen ist gesund! – Lachyoga

Eine moderne und vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesundheits-erhaltung

• 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: 15,00 €

Das KLANG-Paradies entdecken!

Workshop für Klangmärchen, Selbstfindung und Ich-Stärkung

• 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: 25,00 €

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: 10,00 €

Rheuma braucht Bewegung – Krafttraining für junge Rheumatiker

• Einsteigerseminar So., 27. September

2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr

• Aufbau-seminar 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 16–30 Jahren

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

Familienfreizeiten in Cuxhaven

• Vom 30.10. bis 01.11.2015 im Haus

Stella Maris, Cuxhaven

• Das Thema wird noch bekannt gegeben

Leitung: Babette Wegehaupt, Elternkreis

rheumakranker Kinder

Kosten: 20,00 € Erwachsene,

15,00 € Kinder



Kursangebote

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:** 30,00 € pro Halbjahr

Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

Termin: Mo., 13.45–14.45 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

Qigong

Termin: Mi., 11.00–12.30 Uhr, **Ort:** body-motion, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Ingrid Götz, Heilpraktikerin, **Kosten:** 65,00 € pro Halbjahr

Progressive Muskelentspannung – Atem und Bewegung

Termine: Mi., 13.00–14.00 Uhr, **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Sonja Rose, Dipl. Sozial- und Bewegungspädagogin, **Kosten:** 35,00 € pro Halbjahr

Neues Angebot ab 26. Aug. 2015 Beweglichkeit und gesunde Gelenke bei Rheumaerkrankungen

In diesem Kurs lernen Sie spezielle Übungen kennen, welche die Beweglichkeit fördern, bereits vorhandene Bewegungsein-

schränkungen abmildern und Ihre Gelenke stärken. Mit gezielten gymnastischen Übungen aus Pilates, Rückenschule und Sturzprophylaxe können Sie Beschwerden vorbeugen. Sollten Sie schon unter Beschwerden leiden, ist mäßige aber regelmäßige sanfte Bewegung wichtig. Nur so können Sie die Probleme lindern und Ihre Gelenke gesund und beweglich halten.

Eine Entspannungsübung schließt diese Stunde ab, um locker und gekräftigt in den Alltag zu gehen. Stärken Sie Ihre Gelenke und erleben Sie (wieder) Spaß und Freude an der Bewegung!

Termin: Mi., 14.00–15.00 Uhr, **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Sonja Rose, Dipl. Sozial- und Bewegungspädagogin, **Kosten:** 56,00 € pro Halbjahr

Beckenbodentraining für Frauen

Termin: 10er-Kurs ab Mi., 14.10.2015 von 15.00–16.30 Uhr, **Ort:** Club Sportiv, Fährgrund 18, Bremen-Vegesack, **Leitung:** Gundula Wandler, Krankengymnastin, **Kosten:** 56,00 €

Gedächtnistraining

Termin: Fr., 13.00–14.30 Uhr, **Ort:** Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Bremen, **Leitung:** Michael Junger, Dipl. Sozial- und Behindertenpädagoge, **Kosten:** 42,00 € 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!



Walking / Nordic Walking trotz Rheuma

Kurs 1 – Fortgeschrittene 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

Kurs 2 – Einsteiger 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 – ab Mo., 16. März – Ende Okt. 2015, **Treffpunkt:** St. Ihsabeenstift, Billungstr. 31, St. Magnus, 14.50–15.50 Uhr, **Leitung:** Antje Neumann, **Kosten:** 30,00 € je Kurs

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,
info@rheuma-liga-bremen.de

Vorsitzender: Manfred Adryan

Redaktion:

Christa Clausnitzer

Auflage: 7.000

Rheuma-Liga | Bremen e.V.

