

## Vorstand der Rheuma-Liga Bremen wiedergewählt

Am 28.05.2015 hat die alljährliche Mitgliederversammlung der Rheuma-Liga Bremen e. V. stattgefunden. In diesem Jahr stand die Wahl des Vereinsvorstandes auf der Tagesordnung. Die Legislaturperiode des Vorstandes dauert satzungsgemäß 2 Jahre.

Die gut besuchte Mitgliederversammlung erteilte dem Vorstand, nach Vorstandsbericht und Bericht des Schatzmeisters sowie der Zustimmung zu einer notwendig gewordenen Satzungsänderung, auf Empfehlung des Rechnungsprüfers einstimmige Entlastung. Genauso einstimmig fiel die anschließende Wahl des Vorstandes aus. Manfred Adryan wurde erneut mit dem Vorsitz des Vereinsvorstandes beauftragt.

Seine Stellvertreter sind Hans-Hermann Runge und Bernd Haar, Harald Popken

wurde wiederum zum Schatzmeister gewählt. Karen Baltruschat vertritt als Jugendvertreterin die Interessen der rheumaerkrankten Kinder und Jugendlichen sowie der Jungen Rheumatiker bis zum 35. Lebensjahr.

Manfred Adryan gab noch eine Vorschau auf den am 05.09.2015 im Congress Centrum Bremen stattfindenden Patiententag. Er legte allen Anwesenden den Besuch der Veranstaltung, die im Rahmen des Rheuma-Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) ebenfalls im CC stattfindet, nahe. Ein interessantes Programm mit Tombola, Vorträgen und Fachberatungen, eingebunden in einen musika-



lischen Rahmen, bei kostenlosem Eintritt, erwartet die Besucher vormittags bis in den frühen Nachmittag. Die Rheuma-Liga Bremen wird in den nächsten Wochen wiederholt auf das Event aufmerksam machen.  
*(Bernd Haar, Pressesprecher)*

### RHEUMA

hat viele Gesichter

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

SIE FRAGEN - EXPERTEN ANTWORTEN

## PATIENTENTAG

## DGRh-Patiententag am 05.09.2015

im Hanse-Saal im Congress Centrum Bremen

### Veranstungsverlauf

**9.00 Uhr:** Musikalische Begrüßung, Losverkauf, Info-Stände

**9.45 Uhr:** Offizielle Begrüßung durch Manfred Adryan, Vorsitzender der Rheuma-Liga Bremen e.V., Übergabe der Moderation an Katja Runge, Manfred Adryan im Interview mit Katja Runge

**10.00 Uhr:** Grußworte Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga e.V., anschließend im Interview mit Katja Runge

**10.15 Uhr:** „Effektive Rheumatherapie schützt Gelenke und Organe“ – Vortrag Prof.

Dr. Jens Gert Kuipers, anschließend im Interview mit Katja Runge

**10.45 Uhr:** „Mein Kind hat Rheuma, was können die Eltern tun?“ – Vortrag Prof. Dr. Hans-Iko Huppertz, anschließend im Interview mit Katja Runge

**11.15 Uhr:** „Gelenke krank und jetzt auch noch Sport!?“ – Vortrag Dr. Ingo Arnold, anschließend im Interview mit Katja Runge

**11.40 Uhr:** Interview Thomas Wolter (SV Werder Bremen) mit Katja Runge

**11.55 Uhr:** Aktive Pause mit der „Klang-Elfe“ Carola Bandari, Imbiss, Vorführungen, Losverkauf, Fragen abgeben

**12.40 Uhr:** „Krank, aber mitten im Leben!“  
– Drei starke Frauen, Karen Baltruschat, Marion Rink, Borgi Winkler-Rohlfing, im Interview mit Katja Runge

**13.00 Uhr:** „Kongress aktuell“ – Vortrag Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle

**13.30 Uhr:** Verlosung der Tombola-Preise

**13.50 Uhr:** Patienten fragen, Experten antworten!

**14.30 Uhr:** Verabschiedung durch Manfred Adryan und Katja Runge

## Radtour mit Rückenwind aus der Steckdose



Gut gelaunt und erwartungsvoll startete am Samstag, dem 30. Mai 2015, nach einer Einführung in den Gebrauch eines Pedelecs und einigen Proberunden, gegen 10.30 Uhr eine 10-köpfige Radlergruppe der Rheuma-Liga in Begleitung eines adfc-Tourenleiters und zweier Mitarbeiterinnen aus der Geschäftsstelle in Richtung Lilienthal-Worphausen.

Durch den wunderschönen Bremer Bürgerpark und das Blockland ging es zunächst nach Fischerhude, hier lud ein Café zu einer Mittagspause ein und weiter radelte die Gruppe durch die Wümmewiesen

und später vorbei an prächtigen Rhododendren nach Worphausen. Hier begrüßte Frau Heinze vom Niels-Stensen-Haus die Gruppe ganz herzlich.

Nach einer leckeren Kaffeetafel blieb noch Zeit für einen kleinen Spaziergang zum nahe gelegenen Lilienhof, einer schönen Museumsanlage mit alten Bauernhäusern.

Im Clubraum lockte nach dem Abendessen der Fernseher zum Pokalendspiel Dortmund/Wolfsburg, die Nicht-Fußballfans fanden sich zu einer Spielerunde zusammen.

Am Sonntagmorgen nach dem Frühstück gab Martina Kaiser-Kühnemund einen Einblick in die japanische Heilkunst „Jin Shin Jyutsu“, die Rheuma-Liga Bremen bietet im Herbst eine Seminarreihe zu diesem Thema

an. Beim Mittagessen (wie auch alle anderen Mahlzeiten in Demeter-Qualität) stand Frau Kaiser-Kühnemund für Fragen gern zur Verfügung.

Gegen 15.00 Uhr am Sonntag, mit aufgeladenen Akkus, startete die Gruppe wieder unter Leitung eines adfc-Tourenleiters Richtung Bremen, wo sie gegen 17.00 Uhr wohlbehalten eintraf.

### Das Fazit der Teilnehmer:

Die Eingewöhnung an ein Pedelec geht sehr schnell, die Bedienung ist einfach und es ermöglicht längere Touren für Radfahrer auch mit gesundheitlichen Einschränkungen, z. B. bei Herzerkrankungen, Rheuma- und Fibro-

### Bitte Anmeldung nicht vergessen!

Sie möchten gerne am Patiententag der Rheuma-Liga Bremen teilnehmen?

Sie haben sich Samstag, den 5.9., von 9.00 bis 14.30 freigehalten und Sie möchten unser attraktives Rahmenprogramm genießen sowie bei den Fachvorträgen viel Neues erfahren? Dann melden Sie sich unbedingt an! Entweder unter der Telefonnr. 0421 176177800 oder der E-Mailadresse [patiententag@rheuma-liga-bremen.de](mailto:patiententag@rheuma-liga-bremen.de).

Der Eintritt ist frei!

Kommen Sie als gemeinsame aktive Gruppe der Rheuma-Liga Bremen (bitte schon bei der Anmeldung mit angeben), dann erwartet Sie eine kleine Überraschung.

### Qualifizierte Rheumaberatung

Unter **0421 95798590** ist ein Anrufbeantworter geschaltet, bitte sprechen Sie Ihre Telefonnummer darauf, Sabine Weimann, qualifizierte Rheuma-Beraterin ruft Sie dann zurück.

Dieses Angebot richtet sich an Rheumatiker, die gerade erst mit der Diagnose konfrontiert wurden sowie an Personen, die sich z. B. über ihre Rechte im Sozialsystem informieren möchten.

myalgie-Schmerzen sowie Erschöpfungszuständen oder bei Knieproblemen. Im Niels-Stensen-Haus haben sich alle Teilnehmer wohl und umsorgt gefühlt.

Die adfc-Tourenbegleitung vermittelte ein sicheres Fahrgefühl und die schöne Routenauswahl haben alle Teilnehmer sehr genossen.

*(Christa Clausnitzer, Mitarbeiterin der Geschäftsstelle)*

# Workshops und Seminare

## 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 €

## Aktiv mit Rheuma! Jin Shin Jyutsu – Müdelose 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: 30,00 €

## 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 €



## 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 bis 30 Jahren

## Familienfreizeit in Cuxhaven

- Vom 30.10. bis 01.11.2015 im Haus Stella Maris, Cuxhaven
  - Krafttraining an Geräten für Rheumatiker mit Stefan Bunger, PT
- Leitung: Babette Wegehaupt, Elternkreis rheumakranker Kinder  
Kosten: 20,00 € Erwachsene, 15,00 € Kinder

## Lachen ist gesund! – Lachyoga

Eine moderne und vergnügliche Art der Schmerzreduzierung und Gesundheits-erhaltung

- Sa., 7. November 2015 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

Leitung: Sabine Heimes-Freeseemann, 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 €

## Chor „Die Nordlichter“

Chorprobe jeden Mittwoch, 18.30 Uhr, Georg-Gleistein-Str. 1, Vegesack (Gruppenraum in der Ev. meth. Kirche)

Für das Stadtgebiet starten wir 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.

Um Anmeldung für alle Veranstaltungen wird gebeten unter Tel.: 1761-429.

## Treffpunkte

### Stammtisch der jungen Rheumatiker

Den nächsten Termin bitte anfragen bei [www.Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de](http://www.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](mailto:Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de)



# Kursangebote

## Trockengymnastikkurse/Fibromyalgie

**Termin:** Di., 11.20 – 12.20 Uhr, **Ort:** body-motion, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Anna Engeln, Gymnastikpädagogin, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

**Termin:** Mi., 14.00 – 15.00 Uhr (freie Plätze), **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen, **Leitung:** Susanne von Engelbrechten, Dipl.-Sportlehrerin, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

**Termin:** Do., 09.00 – 10.00 Uhr, **Ort:** St. Ihsabienstift, Billungstr. 31, St. Magnus, **Leitung:** Susanne van Mark, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

## Trockengymnastikkurse/Osteoporose

**Termin:** Mi., 15.00 – 15.40 Uhr (freie Plätze), **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen, **Leitung:** Susanne von Engelbrechten, Dipl.-Sportlehrerin, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

**Termin:** Do., 15.00 – 15.40 Uhr (freie Plätze), **Ort:** DRK Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Bettina Schnakenberg, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

## 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 14.45 – 15.45 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

**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 bis 16.30 Uhr, **Ort:** Club Sportiv, Fährgrund 18, Bremen-Vegesack, **Leitung:** Gundula Wandler, Krankengymnastin, **Kosten:** 56,00 €

## Training für Männer

Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur trainieren

**Termin:** Wochenendkurs für Herbst 2015 geplant, **Ort:** KB-Praxis Sabine Kühl, Bremen-Lesum, **Leitung:** Gundula Wandler, Krankengymnastin, **Kosten:** 37,00 €

## 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. Ihsabienstift, Billungstr. 31, St. Magnus, 14.50 – 15.50 Uhr, **Leitung:** Antje Neumann, **Kosten:** 30,00 € je Kurs

## 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!

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: 7.200

Rheuma-Liga | Bremen e.V. 