

Rheuma-Patiententag 2015 ein voller Erfolg



Manfred Adryan, Vorsitzender Rheuma-Liga Bremen

Am Samstag, 05.09.2015, hatte die Rheuma-Liga Bremen e.V. zum Patiententag eingeladen. Dieser fand, eingebettet im Rheuma-Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh), im Congress Centrum Bremen statt. Gut 700 Besucher verfolgten interessiert das Programm, das um 9.00 Uhr mit Songs, die von Carola Bandari in Begleitung ihres Pianisten Dominik Kroll ausdrucksvoll und pointiert vorgetragen wurden, eröffnet wurde. Die charmante und sichtlich gut gelaunte Katja Runge, bekannt als die Wetterfee von Radio Bremen, führte, immer wieder assistiert vom Vorstandsvorsitzenden Manfred Adryan, durch die Veranstaltung und kündigte nicht nur



Renate Skubinn und Monika Tasto, Mitarbeiterinnen Rheuma-Liga Bremen

die einzelnen Beiträge an, sondern interviewte die vortragenden Ärzte, entlockte dem sportlichen Leiter des Werder Sportzentrums, Thomas Wolter, Informationen zu seiner persönlichen Betroffenheit in Bezug auf Rheuma und zeigte in einer Gesprächsrunde mit „drei starken Frauen“ auf, wie diese, trotz Krankheit, mit Job, Ehrenamt und Familie klarkommen. Prof. Dr. Jens Gert Kuipers und Dr. Ingo Arnold vom Rotes Kreuz Krankenhaus (RKK), Prof.



E. Gromnica-Ihle, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga e. V.

Hans-Iko Huppertz von der Prof.-Hess-Kinderklinik und Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga e.V., berichteten in ihren Vorträgen über unterschiedliche Erscheinungsformen von Rheuma und erklärten in verständlichen Worten den aktuellen Stand der medizinischen Behandlungen und den Einsatz von Medikamenten. Dabei kamen die aktuellen Erkenntnisse aus dem zeitgleich stattfindenden Rheuma-Kongress nicht zu kurz.

In einer Pause, wiederum von Carola Bandari musikalisch aufgelockert, gab es für die Besucher die Gelegenheit, sich an Ständen vor dem Veranstaltungssaal Informationen rund um das Thema Rheuma einzuholen. Dazu bot nicht nur die Rheuma-Liga Bremen Broschüren und Beratungsgespräche an. Vertreten waren beispielsweise auch die AOK Bremen-Bremerhaven, die Deutsche Rentenversicherung, das Physio K vom RKK und andere. Auf der Bühne zeigten zwei Übungsgruppen, wie Kreatives Tanzen und Sturzprävention Bewegung und Körperkoordination bei Rheumatikern günstig beeinflussen können. Währenddessen gab der Chor „Die Nordlichter“, der von der Rheuma-Liga Bremen im April 2015 gegründet wurde, eine Kostprobe seines Könnens. ➤





➤ Eine Tombola mit wertvollen, gesponserten Preisen sowie eine Expertenrunde mit den schon genannten Ärzten sowie Dr. Imke Lührs und Dr. Joachim W. Ulma, die auf von den Besuchern notierte Fragen fundiert antworteten, rundeten ein durchweg gelungenes Event ab.

Vorstandsvorsitzender Manfred Adryan von der Rheuma-Liga Bremen erklärte zum Abschied des Patiententages um 14.30 Uhr den Besuchern: „Wir haben ein Jahr für das Gelingen dieser Veranstaltung gearbeitet. Mir hat es unendlichen Spaß gemacht,

mit allen Beteiligten und den Besuchern diesen Tag zu gestalten. Jetzt, wo alles gut gelaufen ist, bin ich auch platt.“ Er ertete dafür Applaus und herzliches Lachen der Besucher. Bernd Haar, Vorstandsmitglied und für den technischen Ablauf verantwortlich, lobte die Professionalität des Maritim-Hotels und des Congress Centrus Bremen. „Ohne die Flexibilität und Präsenz der Eventmanager des Maritim-Hotels und des CCB wäre es uns nicht so leicht gefallen, den Patiententag störungsfrei über die Bühne zu bekommen. Das

Feedback der Besucher ist anerkennend und lobend.“ Der nächste Patiententag findet 2016 in Bad Homburg statt.

Rheuma-Liga Bremen e.V. Bernd Haar,
Am Wall 102, 28195 Bremen,
Pressesprecher,
presse@rheuma-liga-bremen.de

Es ist Zeit, Danke zu sagen!

Wir freuen uns, dass so viele Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen an unseren Veranstaltungen, Seminaren und Workshops teilgenommen haben.

Sie haben viele nützliche Informationen und hilfreiche Tipps rund um rheumatische Erkrankungen erhalten und konnten diese gut in ihren Alltag integrieren. Wir haben in den Seminaren und Workshops unseren Mitgliedern einen Überblick über die Vielzahl der Möglichkeiten an Bewegungs- und Entspannungsangeboten aufgezeigt, die Spaß machen und für Rheumatiker geeignet sind. Sie

haben dadurch neuen Mut geschöpft und gelernt, ihren Alltag im Umgang mit Schmerzen erträglicher zu gestalten.

Die Teilnahmegebühren konnten wir für unsere Mitglieder moderat gestalten, da zahlreiche Krankenkassen und die Deutsche Rentenversicherung die Durchführung unserer Projekte im Rahmen der Selbsthilfeförderung bezuschusst haben.

Wir danken allen zuwendungsgebenden Krankenkassen und der Deutschen Rentenversicherung für die finanzielle Unterstützung unserer vielfältigen Projekte. Die Unterstützung dieser Institutionen hat

die Durchführung der Projekte überhaupt erst möglich gemacht.

Ebenfalls haben wir, dank der genannten Förderungsgeber, unsere öffentlichen Auftritte mittels Einrichtung und Ausstattung eines deutlich wahrnehmbaren und repräsentativen Informationsstandes verbessert.

Vielen Dank für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, die wir gerne in der Zukunft erfolgreich fortsetzen wollen!

Silke Burchardt
Geschäftsführerin Rheuma-Liga
Bremen e.V.

Preiserhöhung Funktionstraining für Selbstzahler

Im Oktober d. J. sind die Selbstzahler der Wasser- und Trockengymnastikgruppen über eine moderate Anhebung der Pauschale informiert worden. Wir sind wirklich stolz darauf, dass wir den Selbstzahlern seit der Umstellung der Deutschen Mark auf den EURO bisher einen stabilen Preis für die Teilnahme

am Funktionstraining garantieren konnten. Ab 01.01.2016 beträgt die Halbjahrespauschale für Wassergymnastik 130,00 € und für die Trockengymnastik 97,50 €.

Diese Beträge sind von den Teilnehmern zu entrichten, welche die Wasser- oder Trockengymnastik nicht von der Krankenkasse

oder dem Rentenversicherungsträger finanziert bekommen.

Wir hoffen auf das Verständnis aller von dieser Maßnahme betroffenen Mitglieder und wünschen uns eine weitere gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit zum Wohle Ihrer Gesundheit.

Vorschau für 2016

Workshops und Seminare

Zumba für Rheumatiker in Bremen-Nord

- 10er-Kurs ab 06.02.2016 von 15.00 bis 16.00 Uhr, Club Sportiv, Fährgrund 18, Vegesack

Ernährungskurs mit Marion Frenzel

- Frühjahr 2016 in Bremen-Mitte
- 24.09.2016 AOK-Küche, Breite Str. 12 d, Vegesack

Familienfreizeiten mit Babette

Wegehaupt

- 04. bis 06.03.2016 in Altenau/Harz
- 26. bis 28.08.2016 in Cuxhaven/Sahlenburg

Vortrag zum Thema alternative Heilmethoden mit Ute Voigt-Hoffmann

- Schmerzen in den Gelenken
- 16.03.2016 von 15.30 bis 17.00 Uhr, Vortragsraum im Pflegestützpunkt im Haven Hööv, Vegesack

Tanzworkshop Dance Mix mit Sonja Rose

- Frühjahr 2016, Tanz-Club Gold und Silber, Waller Heerstr. 46, Walle

Krafttraining für Rheumatiker mit Stefan Bunger

- Frühjahr/Sommer 2016
- FoBiZe, Westerstr. 35, Neustadt

Workshop Improchor mit Carola Bandari

- Im Frühjahr/Sommer 2016 in Bremen-Mitte
- Im Herbst 2016 in der Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7, Bremen-Lesum

Aktiv gegen Rheumaschmerz –

Wochenendseminar

- März/April 2016, Bad Bederkesa, Moor-Therme und Seehotel-Dock

Aktiv mit Rheuma – E-Bike-Tour als Wochenendseminar

- 10. und 11.09.2016, Niels-Stensen-Haus, Lilienthal-Worphausen

Hilfsmittel erleichtern den Rheuma-Alltag mit Anke Knutzen

- Herbst 2016

Lachen ist gesund! – Lachyoga mit Sabine Heimes-Freesemann

- Sa., 29.10.2016 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr in der Begegnungsstätte im DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen

Qualifizierte Rheumaberatung

Für eine Beratung ist die Tel. Nr. **0421 957985-90** montags von 13.00 bis 14.00 Uhr frei, ansonsten 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.



Bald ist Weihnachten

Unser Geschenkipp: **Geschenkgutschein** der Rheuma-Liga schenken oder sich schenken lassen! Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern eine schöne Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker

Den nächsten Termin bitte anfragen bei 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

Kursangebote

Neues Angebot ab 05.01.2016

Hockergymnastik

Termin: Di. 11.40 – 12.20 Uhr, **Ort:** body-motion, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Anna Engeln, Gymnastikpädagogin, **Kosten:** 97,50 € pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung

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, Baumschulenberg 8/10, Bremen, **Leitung:** Susanne von Engelbrechten, Dipl.-Sportlehrerin, **Kosten:** 91,20 € oder mit ärztlicher Verordnung

Termin: Do., 9.00 – 10.00 Uhr, **Ort:** St. Ilsa-beenstift, 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, Baumschulenberg 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, Baumschulenberg 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

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

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 im Frühjahr 2016, **Ort:** Club Sportiv, Fährgrund 18, Bremen-Vegesack, **Leitung:** Gundula Winder, Krankengymnastin, **Kosten:** 56,00 €

Walking/Nordic Walking trotz Rheuma

Kurs 1, Mo., ab 04.04.2016, 18.30 – 19.30 Uhr – Fortgeschrittene im Frühjahr 2016, Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center), **Leitung:** Gisela Grünefeld
Kurs 2, Mi., ab 06.04.2016, 18.30 – 19.30 Uhr – Einsteiger im Frühjahr 2016, Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center), **Leitung:** Gisela Grünefeld

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!

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

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: 7.500

Rheuma-Liga | Bremen e.V. 