



Rheuma-Info-Tag am Dienstag, 5. April 2016 Der Patiententag war nicht genug!

Es gehört für die Rheuma-Liga Bremen zum guten Ton, jährlich, neben der Mitgliederversammlung, mindestens eine Veranstaltung für die Mitglieder des Vereins auszurichten. Tradition hat dabei der sogenannte „Rheuma-Info-Tag“. Eine zentrale Veranstaltung in Bremen, die sich in der Regel mit ein, zwei Themen beschäftigt, zu denen fundiert informiert wird. Dazu gehört auch, dass sich die in Bremen bestens bekannten Rheuma-Ärzte den Fragen der Mitglieder stellen. Neues, Bewährtes aber auch Spezielles wird somit einem breiten Publikum bekannt gemacht, damit Alle „auf dem Laufenden“ sind. Eine gute Einrichtung.

2015 fiel der Rheuma-Info-Tag aus. Der Vorstand der Rheuma-Liga Bremen mit seinem Vorsitzenden Manfred Adryan hatte sich

auf den Patiententag zu konzentrieren, der im Rahmen einer mehrtägigen Konferenzveranstaltung der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie am 05.09.2015 im Congress Centrum Bremen stattfand. Wie der geneigte Leser in der letzten „mobil“ nachlesen konnte, war der Patiententag ein voller Erfolg und fand ein breites positives Echo. Allerdings hat das Ereignis so viele Kapazitäten gebunden, dass ein zusätzlicher Rheuma-Info-Tag nicht mehr drin war.

Das soll sich 2016 aber ändern. Der Vorsitzende Adryan betonte, dass der Vorstand der Bremer Rheuma-Liga sich auf seinen Lorbeeren nicht ausruhen wolle. „Der Patiententag war nicht genug“, sagte er auf der letzten Vorstandssitzung und läutete damit die Aktivitäten für den „Rheuma-Info-Tag 2016“ ein mit

dem Schwerpunktthema „Hilfsmittel“ sowie einer Podiumsdiskussion über Wassergymnastik vs. Trockengymnastik – Bewegung, warum? – Frühzeitige Behandlung – Transition.

Termin: Dienstag, 05.04.2016 von 17 bis 20 Uhr im Forum K am Rotes Kreuz Krankenhaus, Osterstr. 1a, 28199 Bremen
Anmeldungen an:
infotag@rheuma-liga-bremen.de
oder Tel. 0421 1761 77800

Also am besten jetzt schon den Kalender zücken und den Termin eintragen. Beachten Sie auch unsere Internetseite www.rheuma-liga-bremen.de. Dort findet man immer die neuesten Hinweise.

Bernd Haar
Pressesprecher Rheuma-Liga Bremen e.V.

Sie haben es geschafft – 8.000er-Marke geknackt

Ein Verein lebt von seinen Mitgliedern. So ist es auch bei der Rheuma-Liga Bremen e.V. Waren vor 25 Jahren gerade Mal 1.265 bei der Rheuma-Liga als Mitglieder registriert, hatten wir 2014 bereits 7.828 (Stand 15.11.2014) treue Vereinsmitglieder. Ein Super-Ergebnis, wie andere Landesverbände der Rheuma-Liga in Deutschland neidlos anerkennen. Denn rechnet man die Anzahl der Mitglieder ins Verhältnis zur Einwohnerzahl der Stadt Bremen mit Bremen-Nord, dann liegt die Rheuma-Liga Bremen an der Spitze der Mitgliederentwicklung in der Bundesrepublik.

Das veranlasste den Vorsitzenden der Bremer Rheuma-Liga, Manfred Adryan, auf der Mitgliederversammlung im Mai 2015 zu der Prognose, dass Ende 2015 die 8000er-Marke „geknackt“ werden würde. Mutig und sehr optimistisch! Aber die Realität hat die Ein-

schätzung von Adryan bestätigt. Am 15.11.2015 waren 8.291 Mitglieder bei der Rheuma-Liga Bremen eingeschrieben. Eine Steigerung gegenüber dem Vorjahr um 5,91%. Schaut man gar auf die Entwicklung von vor 25 Jahren, dann können wir einen Zuwachs von 555 % vermelden.

Ausgewirkt hat sich dieser Trend auch auf die Kursplätze bei der Warmwassergymnastik, die am intensivsten genutzten Kurse der Rheuma-Liga. 2014 stellte die Rheuma-Liga 5.279 Plätze bereit. 2015 waren es 6.366 Plätze, eine Steigerung um 20,6%. Das zeigt, wie flexibel die Rheuma-Liga Bremen auf die Nachfrage reagiert. An alle Mitglieder, die dem Verein die Treue halten bzw. neu hinzugekommen sind, ein herzliches Dankeschön.

Bernd Haar
Pressesprecher Rheuma-Liga Bremen e.V.

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.

Familienfreizeit in CUX im November 2015

Grauer Nebel in Cuxhaven, richtiges Novemberwetter.

42 Teilnehmer, die nach einer Begrüßungsrunde, in der jeder kurz über sich und seine Erkrankung, Schule und Beruf erzählte, saßen am Freitag Abend noch lange in einer gemütlichen Runde zusammen.

Am Samstag wurden wir dann richtig aktiv mit einem Krafttraining mit und ohne Geräte unter der Anleitung von Stefan Bunger, Physiotherapeut bei der Rheuma-Liga Bremen e. V., der sich bestens mit der Belastungsfähigkeit bei einer rheumatischen Erkrankung auskennt. Für diese Seminareinheit stand uns freundlicherweise das Sportstudio „Outfit Sport- & Freizeit GmbH“ in der Brockeswalder Chaussee in Cuxhaven zur Verfügung. Gegen ein paar tolle Fotos von uns bei der aktiven Betätigung in ihrem Sportstudio durften wir als Rheuma-Liga das Studio kostenlos nutzen. Ein ganz herzliches Dankeschön dafür! Sehr hilfreich war die gute Betreuung durch einen Sportstudenten bei der Einführung in die einzelnen Geräte. Im Gymnastikraum des Studios lernten wir sehr intensive Übungen für alle Körperregionen nur mit Hilfe unseres Körpergewichtes von Stefan Bunger. So gingen wir

zur Mittagszeit gut gekräftigt und um einige Übungen für zu Hause reicher wieder ins Haus Stella Maris zum Mittagessen. In einer Theoriestunde am Nachmittag unterrichtete Stefan Bunger uns über die Risiken des Krafttrainings und die richtige Anwendung und Ausführung, um eine Krankheitsverschlimmerung zu vermeiden.

Da es im November früher dunkel wird, gab es gleich nach der Theorie wieder das gemeinsame Fußballspiel der Seminarteilnehmer, das mittlerweile einfach Tradition ist und egal bei welchem Wetter durchgeführt wird. Wobei wir am Samstag wirklich Glück hatten: Es war relativ mild und die Sonne schien! Gar nicht mehr wie November.

Nach dem Abendessen gab es wie immer eine Entspannungseinheit mit Babette Wegehaupt, der Seminarleiterin. Teils sind die Übungen lustig und alle haben viel Spaß dabei, teils sehr aktiv muskelentspannend und zum Schluss lassen wir alle noch mal bei einer Phantasiereise so richtig die Seele baumeln, bevor der Samstag in gemeinsamer Runde in der Cafeteria des Hauses ausklingt. Natürlich darf dann auch der „fachliche Austausch“ über das Fußballspiel am Nachmittag nicht fehlen.



Am Sonntag nach dem Frühstück bei der Abschlussrunde gab es einen Rückblick auf das Wochenende mit Anregungen und Kritik sowie Planung der zukünftigen Seminarwochenenden mit inhaltlichen Themen und Referentenwünschen und einen Austausch über organisatorische Dinge.

Danach wie immer: Zimmer räumen, Betten abziehen, Mittag essen und dann der große Abschied vor dem Haus.

Bis zum nächsten Mal, aber dann in **Altenau im Harz vom 4. bis 6. März 2016**, hoffentlich mit ganz viel Schnee. Wir haben einen Kletterbaum zum Klettern mit Klettergeschirr gemietet. Sollte Frühlingwetter herrschen, gibt es schon mehrere Ideen, was wir als gemeinsame Freizeitaktivität durchführen können. Der Vormittag wird von Christine Martin gestaltet, die mit uns Alltagshilfsmittel selber herstellen wird.

Wir sind schon ganz gespannt auf dieses Wochenende und können es kaum erwarten, dass es endlich Anfang März ist und wir uns in Altenau wiedersehen werden.

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

Wochenendseminare

Moor-Therme und Life-Kinetik Sa. + So., 12. + 13.03.2016

Wir laden Sie und Ihre/n Partner/-in zu einem Wochenendseminar in Bad Bederkesa ein. Übernachtung erfolgt im Seehotel-Dock, Zum Hasengarten 2, Bad Bederkesa. Am Anreisetag wird eine Therapiestunde in der Moor-Therme im Warmwasserbad mit der Physiotherapeutin Silvia Fritz angeboten. Danach können Sie den Tag in der Moor-Therme verbringen. Am folgenden Tag gibt es einen Schnupperkurs im Gymnastikraum der Moor-Therme in „Life-Kinetik“ mit der Physiotherapeutin und lizenzierten Life

Kinetik-Trainerin Anne Hillert. Auf dieses Training, mit Bewegung die Koordination und Konzentration

stärken, schwören auch Profisportler, versuchen Sie es auch! Für das leibliche Wohl ist an beiden Tagen gut gesorgt.

Eigenanteil inkl. Übernachtung, Vollpension, Eintritt in die Moor-Therme, Teilnahme an den Therapieangeboten pro Person 50,00 EUR für Rheuma-Liga Mitglieder und deren Partner/-in.

E-Bike und Entspannung Sa. + So., 10. + 11.09.2016

Bewegung ist die beste Medizin – nicht nur bei Rheuma! Radfahren ist zudem eine sehr schonende Bewegung, die die Gelenke nicht belastet. Die Progressive Muskelentspannung ist eine aktive Entspannungsmethode. Durch starke Anspannung der Muskulatur kann eine tiefe ganzheitliche Entspannung entstehen.

Wir laden Sie und Ihre/n Partner/-in zu ei-

nem Wochenendseminar im Niels-Stensen-Haus, Worphauser Landstr. 55, Lilienthal ein, in dem Sie beides erleben können. Am Anreisetag gibt es ein Seminar „Progressive Muskelentspannung“ mit Anna Engeln. Am Tag darauf gibt es nach dem Frühstück eine Einführung in den Gebrauch des E-Bikes, oder korrekt gesagt eines Pedelecs, anschließend machen wir eine Fahrradtour von ca. 3 Stunden (mit Pause) rund um Lilienthal. Die Tour wird durch einen ADFC-Tourenleiter begleitet. Für das leibliche Wohl ist an beiden Tagen gut gesorgt.

Eigenanteil inkl. Übernachtung, Vollpension und Radmiete pro Person 50,00 EUR für Rheuma-Liga Mitglieder und deren Partner/-in.



Workshops und Seminare

Zumba für Rheumatiker in Bremen-Nord

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

Ernährungskurs mit Marion Frenzel

- Sa., 20.02.2016, 10.00 – 15.00 Uhr,
Lehrküche im Zentrum für seelische
Gesundheit, Neuenstr. 11, Bremen
- Sa., 24.09.2016, 10.00 – 15.00 Uhr,
AOK-Küche, Breite Str. 12 d, Vegesack

Familienfreizeiten mit Babette Wegehaupt

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

Vortrag zum Thema alternative Heil- methoden mit Ute Voigt-Hoffmann Schmerzen in den Gelenken

- Mi., 09.03.2016
von 15.30 – 17.00 Uhr
Vortragsraum im Pflegestützpunkt im
Haven Hööv, Vegesack

Aktiv gegen Rheumaschmerz – Wochenendseminar

- 12. und 13. März 2016
Moor-Therme und Seehotel-Dock,
Zum Hasengarten 2 in Bad Bederkesa

Klangseminar mit Carola Bandari

- Im Frühjahr 2016 in Bremen-Mitte
(genauer Termin folgt)

Krafttraining für Rheumatiker mit Stefan Bunger

- So, 08.05.2016, 10.00 – 15.00 Uhr,
FoBiZe, Westerstr. 35, Neustadt

Workshop Improchor mit Carola Bandari

- Im Frühjahr/Sommer 2016
in Bremen-Mitte

Vortrag „Hilfsmittel erleichtern den Rheuma-Alltag“ mit Anke Knutzen

- Fr., 02.09.2016 von 18.00 – 20.00 Uhr
ABC Contrescarpe 101, Bremen-Mitte
(Eingang links am Konsul-Hackfeld-
Haus)

Bewegung und Entspannung – E-Bike-Tour als Wochenendseminar

- 10. und 11. September 2016
Niels-Stensen-Haus, Lilienthal-
Worphausen

Lachen ist gesund! Lachyoga mit Sabine Heimes-Freesemann

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

Workshop „Singen“ mit Carola Bandari

- Im Herbst 2016 in der Villa Katharina,
Käthe-Kollwitz-Str. 7, Bremen-Lesum
(genauer Termin folgt)

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 Kranken-
haus, 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, Anspre-
chpartnerin **Frau Marianne Korinth**,
Tel. 55 76 588
- Jeden 1. Donnerstag im Monat
ab 16.00 Uhr in **Bremen-Nord
„Rheumatische Erkrankungen“**
Achtung! Neuer Treffpunkt:
Café im Gustav-Heinemann-Bürger-
haus, 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

Trockengymnastik/Hockergymnastik

Termin: Di. 11.40–12.20 Uhr

Ort: bodymotion, Breitenweg 15, Bremen,

Leitung: Anna Engeln, Gymnastikpädago-
gin, **Kosten:** 97,50 € oder mit ärztlicher
Verordnung

Neues Angebot

Premium-Gymnastik mit anschließendem Schwimmen

Termin: Mo., 15.00–15.40 Uhr, **Ort:** Gym-
nastikhalle im Westbad, Walle, **Leitung:**

Linda Tacke, Gymnastiklehrerin, **Kosten:**
ärztl. Verordnung für die Trockengymnastik
zuzügl. 26,00 € für 30 Min. Schwimmen
pro Halbjahr und Verordnungsdauer

Trockengymnastikkurs/Fibromyalgie

Termin: Di., 10.40–11.40 Uhr, **Ort:** body-
motion, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:**

Anna Engeln, Gymnastikpädagogin, **Kosten:**
97,50 € oder mit ärztlicher Verordnung

Termin: Mi., 14.00–15.00 Uhr (freie
Plätze), **Ort:** Bremen 1860, Baumschulen-
weg 8/10, Bremen, **Leitung:** Susanne von

Engelbrechten, Dipl.-Sportlehrerin, **Kosten:** 97,50 € oder mit ärztlicher Verordnung
Termin: Do., 9.00–10.00 Uhr, **Ort:** St. Ihsabienstift, Billungstr. 31, St. Magnus,
Leitung: Susanne van Mark, **Kosten:** 97,50 € oder mit ärztlicher Verordnung

Trockengymnastikkurs/Osteoporose

Termin: Mi., 15.00–15.40 Uhr (freie Plätze), **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen, **Leitung:** Susanne von Engelbrechten, Dipl.-Sportlehrerin, **Kosten:** 97,50 € oder mit ärztlicher Verordnung

Trockengymnastikkurs/Osteoporose

Termin: Do., 15.00–15.40 Uhr (freie Plätze), **Ort:** DRK, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Bettina Schnakenberg, **Kosten:** 97,50 € 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:** 97,50 € pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung

Qigong

Termin: Mi., 11.00–12.30 Uhr, **Ort:** bodymotion, 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

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

Sturzprävention

Termin: Aufbaukurs ab Fr., 4. März 2016 bis Ende Okt. von 9.00–10.00 Uhr, Einsteigerkurs ab Fr., 4. März 2016 bis Ende Okt. von 11.30–12.30 Uhr, **Ort:** Bodymotion-Fitness-Studio, Breitenweg 15, Bremen, **Leitung:** Stefan Bunger, Physiotherapeut, **Kosten:** 56,00 €

Walking/Nordic Walking trotz Rheuma

Termine: Kurs 1 ab Mo., 04. April 2016
 Kurs 2 ab Mi., 06. April 2016
 jeweils 18.30–19.30 Uhr bis Ende Oktober 2016

Leitung: Gisela Grünefeld

Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center), Bremen-Huchting

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

Neuer Kurs Ergotherapie in der Wachmannstraße ab 2. März 2016

Termin: Mi., 13.45–14.30 Uhr, **Ort:** DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Anke Knutzen, Ergotherapeutin, **Kosten:** 10,00 € pro Halbjahr

Ergotherapie in der Birkenstraße

Termin: Fr., 15.30–16.15 Uhr, **Ort:** ABC, Contrescarpe 101 (Konsul-Hackfeld-Haus), Bremen, **Leitung:** Anke Knutzen, Ergotherapeutin, **Kosten:** 10,00 € pro Halbjahr

Chor „Die Nordlichter“

Termin: Mi., ab 18.30 Uhr, **Ort:** Gruppenraum der Ev.meth. Kirche, Georg-Gleisteinstr. 1, Vegesack, **Leitung:** Markus Erzmänn

Chor in der Neustadt

Termin: Do., ab 17.30 Uhr, **Ort:** SOS-Kinderdorf-Zentrum, Friedr.-Ebert-Str. 101, Bremen-Neustadt, **Leitung:** N. N.

Die Teilnahme an den Chören 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. 