



Smartphone, Tablet, wie geht das? Ein neues Kursangebot der Bremer Rheuma-Liga

Die heutigen Mobiltelefone sind kleine Wunderwerke. Man kann mit Ihnen ins Internet, kann mit Anderen Informationen austauschen (neudeutsch chatten) und sogar mit dem Urenkel in Australien sprechen und sich dabei sehen. Man skypet, wie man so sagt. Ach ja, telefonieren kann man auch damit. Was ursprünglich mal große Bedeutung für den beruflichen Sektor hatte, um flexibel auf die vielschichtigen Herausforderungen und Informationen in der ökonomischen Welt reagieren zu können, hat längst Einzug in den Privatbereich gefunden. Man sorgt sich ja bereits um die Nackenmuskulatur von Handybenutzern, weil sie häufig den Blick auf ihre Mini-Computer mit Telefonfunktion richten, um alles im Griff zu haben.

Wer es gern etwas größer mag, was insbesondere beim Skypen von Vorteil sein kann oder wenn die Sehstärke nicht mehr ganz so gut ist, der greift zu einem Monitor in DIN A4-Größe. Einem sogenannten Tablet. Natürlich kann man darauf auch Getränke transportieren. Aber dafür sind die Tablets zum Einen nicht gedacht und zum Anderen eine Idee zu teuer.

Hat man nun so ein technisches Ding in der Hand und erliegt der Faszination damit etwas machen zu wollen, stellt sich ganz au-

tomatisch die Frage: „Wie geht das?“ Nicht immer ist dann Jemand zur Stelle, der mit Wissen und Geduld die Geheimnisse des Umgangs mit dem Gerät lüften hilft. Hier kommt nun die Rheuma-Liga Bremen ins Spiel. Zumindest für Mitglieder in der Altersklasse „65+“ wird im Herbst ein Kursangebot aufgelegt, das den praktischen Umgang mit Smartphone und Tablet zum Inhalt hat.

Der Kurs dauert 3 Stunden und setzt sich aus einer 45-minütigen Einführungsphase, einer kurzen Pause zum Verdauen des Gehörten und einer zweistündigen Praxisphase zusammen. Dadurch kann ein möglichst bedarfsorientierter Ablauf garantiert werden. Da Fachkundige die Kursleitung unterstützen, wird auf jede Frage eingegangen werden. Ziel des Kurses ist, mit dem Smartphone und dem Tablet umgehen zu können. Aufbauende Kurse, die eine Vertiefung des Wissens im Umgang mit den Kommunikationsgeräten bewirken sollen (z. B. Online-Banking), sind in der Planung. Egal ob das Smartphone oder das Tablet mit Android oder Apples iOS funktioniert, am Ende des Kurses ist man wirklich schlauer.

Die Rheuma-Liga Bremen ist eine Kooperation mit den Ambulanten Versorgungsbrücken e.V. eingegangen. In deren Geschäftsstelle in der Humboldtstraße 126 werden die



Kurse, die jeweils für 7 Teilnehmer ausgelegt sind, durchgeführt.

Termine: **Donnerstag, 06.10.2016**
von 10.00 bis 13.00 Uhr
Donnerstag, 06.10.2016
von 14.00 bis 17.00 Uhr
Freitag, 07.10.2016
von 10.00 bis 13.00 Uhr

Leider gibt's dieses Angebot nicht kostenlos. Die Kursgebühr beträgt 29 Euro. Anmeldungen von Mitgliedern ab 65 Jahren werden ab 15.09.2016 in der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Bremen e.V. telefonisch (0421 1761-429) oder per E-Mail (info@rheuma-liga-bremen.de) entgegen genommen. Weiteres kann einem Faltblatt entnommen werden, welches in der Geschäftsstelle ausliegt.

Bernd Haar, Pressesprecher

Mitgliederversammlung am 26.05.2016

Alle Jahre wieder steht der Vorstand der Rheuma-Liga Bremen seinen Mitgliedern Rede und Antwort über das vergangene Geschäftsjahr. Da die nächsten Vorstandswahlen erst 2017 anstehen, konnte sich der Vorsitzende, Manfred Adryan, auf die Aktivitäten in den letzten 365 Tagen konzentrie-

ren. Besondere Augenmerke legte Adryan dabei auf den Patiententag im September 2015 im CongressCenter Bremen, den Rheuma-Info-Tag im April diesen Jahres im Rotes Kreuz Krankenhaus und die Gründung eines zweiten Chores der Rheuma-Liga Bremen Ende letzten Jahres. Alles Anlässe, die zu

einer größeren Bekanntheit der Bremer Rheuma-Liga beigetragen haben.

Adryan führte weiter aus, dass die Mitgliederentwicklung nach wie vor rasant nach oben gehen würde. Aktuell habe man einen Bestand von 8.408 Mitgliedern. Eine Steigerung gegenüber der letzten Mitgliederver-

sammlung von 7,5%. Leider sind die Ausgaben ebenfalls gestiegen, wie erfreulicherweise auch die Anzahl der von der Rheuma-Liga betreuten Kurse.

Harald Popken, der Schatzmeister, führte kurz und prägnant durch die wirtschaftlichen Daten der Rheuma-Liga. Danach waren als Ausgaben 1.584.309,31 Euro zu verbuchen, denen 1.550.834,33 Euro als Einnahmen gegenüberstehen. Dies bedeutet einen Verlust

von 33.474,98 Euro. Insgesamt geht es der Rheuma-Liga Bremen den Umständen entsprechend zufriedenstellend, da sie die Unterdeckung gerade noch aus ihren Rücklagen decken kann. Gleichwohl müssen Geschäftsführung und Vorstand weiterhin die Geschäftspolitik des Vereins solide planen und umsetzen. Außerdem muss sich die Rheuma-Liga nach wie vor um die Erschließung neuer profitabler Aktivitätsfelder kümmern. Mit die-

sem Statement und nach Aussprache wurde der Vorstand von den Mitgliedern einstimmig entlastet. Als Rechnungsprüfer für das neue Geschäftsjahr wurde Ruediger Bilgenroth einstimmig wiedergewählt. Da es unter „Verschiedenes“ keine weiteren Wortmeldungen gab, ließ Adryan mit einigen Bildern vom Patiententag die Mitgliederversammlung stimmungsvoll ausklingen.

Bernd Haar, Pressesprecher

Vielen Dank, Christa! Langjährige Mitarbeiterin der Geschäftsstelle scheidet aus

Eine Instanz der Bremer Geschäftsstelle der Rheuma-Liga wechselt am 01.09.2016 in den wohlverdienten Ruhestand. Christa Clausnitzer war seit dem 01.05.2007 von montags bis donnerstags u. a. auch für die Redaktion des Bremen-Teils in der „mobil“, die Mitgliederbetreuung und die Einsatz- und Kursplanung zuständig. Damals war sie eine von acht Mitarbeiterinnen.

Da es im Laufe der Zeit eine Fluktuation bei den Beschäftigten der Geschäftsstelle gab, ist es Christa Clausnitzer zu verdanken, dass sie ihre damals zukünftigen Kolleginnen Burchardt, Weimann und Rauch für die Tätigkeit bei der Bremer Rheuma-Liga begeistern konnte. Silke Burchardt wurde sogar Geschäftsführerin.

Damals betreute die Rheuma-Liga Bremen 4.500 Mitglieder und organisierte rund 340 Kurse. Seitdem ist die Attraktivität und Aktivität der Rheuma-Liga in Bremen deutlich gestiegen, was sich aktuell durch 8.408 Mitglieder und 500 Funktionstrainingskurse

ausdrückt. 6.760 Kursplätze im Wasser und bei der Trockengymnastik werden von mittlerweile neun Geschäftsstellenmitarbeiterinnen und 82 Kursleitern betreut. Und mittendrin Christa Clausnitzer, die ihre ganze Erfahrung, ihr Geschick im Umgang mit den Mitgliedern sowie den Therapeuten und ihr organisatorisches Talent einbringt.

Die Delmenhorsterin hat aber noch andere Qualitäten, die sie auszeichnen. Dass sie gerne gut und vielfältig backt und kocht wird immer wieder von ihren Kolleginnen gelobt, die von den kulinarischen Resultaten ihren Teil abbekamen. Auch wusste Christa Clausnitzer mit feinsinniger Prosa zu feierlichen Anlässen den richtigen Ton zu finden, um die gefeierte Persönlichkeit auf ansprechende Weise zu würdigen. Andererseits verstand sie es aber auch, durch klare, nicht verletzende Ansprache, Sachverhalte auf den Punkt zu bringen, die einer kritischen Würdigung unterzogen werden mussten. Christa Clausnitzer hat ihre Nachfolgerin, Nicole Haeddecke, in

einer angemessenen Übergangszeit in ihre Aufgaben eingeführt, so dass eine nahtlose Übergabe der Tätigkeit garantiert werden kann. Nach dem 01.09.2016 wird sich die Neu-ruheständlerin sicher ihrem großen Hobby, dem Reisen, widmen können. Dabei liebt sie die Reiselektüre mindestens genauso, wie sie tatsächlich mit ihrem Mann auch unterwegs ist.

Die Bremer Rheuma-Liga weiß, auf was sie zukünftig verzichten muss, wenn ihre langjährige Mitarbeiterin nur noch zu Besuch mal vorbeischaud. Aus diesem Anlass würdigen der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle den Einsatz von Christa Clausnitzer in besonderer Weise. Sowohl im Namen der Mitglieder als auch des Vorstands und der ehemaligen Kollegen wünschen wir ihr alles Gute und sagen: „Vielen Dank, Christa!“

*Bernd Haar
(stellvertretender Vorsitzender)
für Vorstand und Geschäftsstelle*



Workshop: GLÜCKSMOMENTE erschaffen!

Wie Klänge Entspannung erzeugen und Schmerzen lindern!

Klangheilung ist mittlerweile weltweit eine anerkannte Methode, um Selbstheilungsprozesse und Entspannungszustände herzustellen. Wenn die eigenen Schwingungsfrequenzen von Organen und Körperteilen in Disharmonie geraten sind, kann der Körper und die Seele erkranken. Schwerpunkt dieses Workshops ist die Freude an der eigenen Stimme zu entde-

cken und sie heilsam für Körper, Geist und Seele einzusetzen, damit sich Ihr Körper an seine ursprünglichen, energiebringenden Frequenzen erinnert. Spüren Sie wieder die Lust am Leben, die wir mit Musik, Tanz, sanften und kraftvollen Tönen hervorlocken. Carola Bandari nimmt Sie auf herzerfrischende Weise mit auf eine Reise zu sich selbst, um sich wieder ganz wahrzunehmen.

Ein Workshop voller Tatendrang und einfühlsamen Tönen, aus dem Sie gestärkt und woh-

lig berührt herausgehen werden. Es sind noch Plätze frei! Melden Sie sich jetzt an unter Telefon 1761 429 oder info@rheuma-liga-bremen.de.

Termin: Samstag, 22.10.2016

von 10.00 bis 14.30 Uhr

Ort: Villa Katharina, Pavillon, Käthe-Kollwitz-Str. 7, 28717 Bremen

Kosten: 18,00 Euro für Rheuma-Liga-Mitglieder (75,00 Euro Nichtmitglieder)

Werden Sie jetzt Gruppensprecher!

Ihre Wasser-/Trockengymnastikgruppe hat noch keinen Gruppensprecher? Wäre das nicht was für Sie? Sie erhalten die Neuigkeiten der Rheuma-Liga Bremen aus erster Hand und werden einmal jährlich zu einem Gruppensprechertreffen eingeladen! Außerdem werden Sie bei Kursausfällen umgehend von der Kursleitung oder der

Geschäftsstelle der Rheuma-Liga informiert, damit Sie Ihre Gruppe benachrichtigen können (idealerweise durch eine Telefonkette). Melden Sie sich einfach hier: 0421 1761-429 oder info@rheuma-liga-bremen.de.

Sie helfen uns sehr, wenn es in Ihrer Gruppe einen Gruppensprecher gibt. Sollte

es Ihnen nicht möglich sein, selbst als Gruppensprecher tätig zu sein, finden Sie bitte mit Ihrer Gruppe eine andere Lösung! Aufgrund der Vielzahl von Gruppen ist es uns dauerhaft nicht mehr möglich, bei Kursausfällen alle Teilnehmer einzeln zu informieren.

Nicole Haedecke

Neue Kursangebote und freie Plätze!

Hier finden Sie eine kleine Auswahl aus unserem vielfältigen Kursangebot. Weitere Kurse finden Sie auf unserer Homepage www.rheuma-liga-bremen.de. Anmeldung für alle Veranstaltungen: Tel. 1761 429 oder info@rheuma-liga-bremen.de

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

Neue Angebote:

• Yoga für Anfänger in Bremen-Nord

Termin: Di., 16.30 – 17.45 Uhr (Beginn ab 01.11.2016), **Ort:** Yogaschule Bremen-Nord, Siedlerweg 17, **Leitung:** Sabine Warnecke, Yogalehrerin, **Kosten:** 40,00 Euro pro Halbjahr

• Yoga für Anfänger

Termin: Mi., 13.00 – 14.00 Uhr, **Ort:** DRK, Wachmannstr. 9, Bremen, **Leitung:** Sabine Ligowski, Yogalehrerin, **Kosten:** 35,00 Euro pro Halbjahr

Freie Plätze:

• Osteoporose-Trockengymnastik

Termin: Do., 15.00 – 15.40 Uhr, **Ort:** Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, **Leitung:** Susanne von Engelbrechten, **Kosten:** 97,50 Euro oder mit ärztlicher Verordnung

• Progressive Muskelentspannung

Termin: Di., 14.20 – 15.20 Uhr, **Ort:** body motion Beata Rößler KG, Breitenweg, **Leitung:** Anna Engeln, **Kosten:** 35,00 Euro pro Halbjahr

• Trockengymnastik

Termin: Do., 14.15 – 14.55 Uhr;
Do., 14.55 – 15.35 Uhr;
Do., 15.35 – 16.15 Uhr,
Ort: TSV St. Magnus, Auf dem Hohen Ufer, Bremen-Nord, **Leitung:** Jörg Plate, **Kosten:** 97,50 Euro 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 Euro pro Halbjahr

• Gedächtnistraining

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

• Chor „Die Nordlichter“

Termin: Mi., ab 18.30 Uhr, **Ort:** Gruppenraum der ev.-meth. Kirche, Georg-Gleistein-Str. 1, Vegesack, **Leitung:** Markus Erzmänn, **Kosten:** Kostenlos!

• Chor „Chorado“

Termin: Mo., ab 17 Uhr, **Ort:** DRK-Begegnungsstätte Haferkamp, Haferkamp 8, Walle, **Leitung:** Markus Erzmänn, **Kosten:** Kostenlos!

Ab November 2016 auch Yoga in Bremen-Nord

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg und für alle Menschen geeignet. Mit einfachen sanften Übungen wird die Beweglichkeit aller Gelenke sowie der Gleichgewichtssinn gefördert, die Muskulatur gestärkt und Verspannungen gelöst. Die Yoga-Übungen verhelfen zu Stressabbau, der ganze Körper wird harmonisiert und erhält mehr Energie. Yoga eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Beschwerden oder körperlicher Fitness.

Kursleitung: Sabine Warnecke, **Yogalehrerin**
Ort: Yogaschule Bremen-Nord, Siedlerweg 17, 28759 Bremen-Grohn
Termin: Dienstags, 16.30 – 17.45 Uhr
Kosten: für Rheuma-Liga-Mitglieder pro Halbjahr 40,00 Euro

Wir üben in Achtsamkeit auf der Matte, im Liegen, Sitzen und im Stehen. Durch diese bewusst ausgeführten Yogahaltungen, Atem-

und Entspannungsübungen können Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Gesundheit deutlich gesteigert werden. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und warme Socken.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.rheuma-liga-bremen.de. Anmeldung für alle Veranstaltungen: Tel. 1761-429 oder info@rheuma-liga-bremen.de.

Workshops und Seminare

Familienfreizeiten

mit Babette Wegehaupt

- 26. – 28.08.2016 in Cuxhaven/
Sahlenburg

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)

Ernährungskurs mit Marion Frenzel

- 24.09.2016, 10.00 – 15.00 Uhr,
AOK-Küche, Breite Str. 12 d, Vegesack

Smartphone-/Tabletschulung für Mitglieder „65+“

- Do., 06.10.2016, 10.00 – 13.00 Uhr
- Do., 06.10.2016, 14.00 – 17.00 Uhr
- Fr., 07.10.2016, 10.00 – 13.00 Uhr
Ambulante Versorgungsbrücken e.V.,
Humboldtstr. 126, Bremen

Workshop „Glücksmomente erschaffen“ mit Carola Bandari

- Sa., 22.10.2016 von 10.00 – 14.30 Uhr,
Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7,
Bremen-Lesum

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

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage

www.rheuma-liga-bremen.de.

Anmeldung für alle Veranstaltungen:

Tel. 1761 429 oder

info@rheuma-liga-bremen.de

Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker
Den nächsten Termin bitte anfragen bei Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de, Ansprechpartner/-in: Karen Baltruschat (Landesjugendsprecherin), Gordon Wolter (stellv. Landesjugendsprecher)

Gesprächskreis „Fibro“:

Jeden 1. Montag im Monat ab 17.00 Uhr im DRK-Haus, Wachmannstr. 9
Ansprechpartnerin Frau Ursula Hüls,
Tel. 217955

Gesprächskreis „Fibro“:

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus
Ansprechpartnerin Frau Marlies Behning, Tel. 5669995

Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker:

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab

18.00 Uhr (30 – 50 Jahre) im Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstr. 31, Raum 3
Ansprechpartnerin Frau Marianne Korinth, Tel. 5576588

Gesprächskreis „Rheumatische Erkrankungen“:

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16.00 Uhr im Café im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus, Vegesack
Ansprechpartnerin Siegrid Strack,
Tel. 6580311

Telefonische Beratung „Rheumatoide Arthritis“:

Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr
Ansprechpartnerin Frau Barbara Punkenburg, Tel. 0160 8076299

Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar):

Frau Babette Wegehaupt,
Tel. 3807316

Qualifizierte Rheuma-Beratung

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, unsere 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.

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,
presse@rheuma-liga-bremen.de

Vorsitzender: Manfred Adryan

Redaktion: Nicole Haedecke

Auflage: 7.700

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