

## Mit dem Tablet besser klar kommen

Die Rheuma-Liga Bremen startete am 06.10.2016 mit ihrem neuen Kursangebot „Smartphone, Tablet, wie geht das?“. Dazu ist die Rheuma-Liga eine Kooperation mit den Ambulanten Versorgungsbrücken e.V. eingegangen. Diese stellen nicht nur die Referenten sondern auch den Seminarraum in der Humboldtstraße 126 in Bremen. Das Angebot ist an alle Mitglieder in der Altersklasse 65+ gerichtet und fand ein überraschend hohes Interesse. Daher wird die Rheuma-Liga das Angebot ausweiten und neben weiteren Grundkursen auch Aufbau Seminare anbieten. Ein kurzer Blick auf die Internetseite der Bremer Rheuma-Liga ([www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.rheuma-liga-bremen.de)) offenbart, wann die nächsten Kurse angeboten werden. Dort findet man auch Anmeldeinformationen. Natürlich wollten auch wir uns überzeugen, wie man ein Smartphone nutzen kann. So nahm die Mitarbeiterin

der Geschäftsstelle, Frau Tasto an einem Grundkurs teil und der Verfasser dieses Artikels schaute an einem Vormittag vorbei, um zu sehen, wie das Seminar angenommen wurde.

Sowohl Frau Rütten, von den Ambulanten Versorgungsbrücken e.V., als auch Frau Tasto, bestätigten, dass die bisher überwiegend von Frauen besuchten Kurse, am Seminarende sehr zufrieden waren. Waren noch alle nervös und aufgeregt, als das Seminar los ging, verflog die Angst sich zu blamieren, weil man wenig Erfahrung mitbrachte oder das eigene Gerät nicht das Neueste war, sehr schnell. Jeder Teilnehmer bekam ausreichend Gelegenheit über seine Defizite beim Gebrauch seines Geräts zu berichten und konnte eine zufriedenstellende Antwort erwarten.

Das lag natürlich im Besonderen auch an dem jungen, sympathischen Referen-

ten Frederic Jehle und seinen Mitstreitern, die mit viel Geduld und Ausdauer auf Jeden eingingen.

Das Fazit war, dass die 3 Stunden Grundseminar wie im Fluge vergingen und die eingeplanten Kaffeepausen eher störten, als dass sie von den Teilnehmern herbei gesehnt wurden. Unisono wurde gesagt, dass die 29 Euro Kursgebühr sehr gut angelegt waren. Viele meldeten sich schon einmal prophylaktisch für einen Folgekurs an.

Wie eingangs ausgeführt, hat die Rheuma-Liga, Frau Tasto und ihr Eindruck sei Dank, mit den Ambulanten Versorgungsbrücken e.V. bereits über eine Fortsetzung des Kursprogramms Einigung erzielen können und verweist noch einmal auf die Internetseite der Rheuma-Liga, wo die Termine angekündigt sind.

*Bernd Haar, Pressesprecher*

## Bericht über das Rheuma-Liga-Familien-Seminar in Cuxhaven im August 2016

Das Wochenend-Familien-Seminar war im Vorfeld, wie erhofft, sehr gut angenommen worden, so dass der Kreis der Teilnehmer auch in diesem Jahr wieder groß war. Viele Teilnehmer kannten sich untereinander und freuten sich, das Wochenende gemeinsam verbringen zu können.

Am Freitag begann das Familien-Seminar mit einem gemeinsamen Grill-Abendessen auf der Außenterrasse und einem Geburtstagsständchen für einen jugendlichen Teilnehmer. Abends traf sich die Gruppe zur Anfangsrunde im Seminarraum, Alle erzählten, wie es ihnen in den letzten Monaten ergangen ist und welche Neuigkeiten es, seit sie



*Archivbild Familienseminar Oktober 2015*

sich das letzte Mal im Frühjahr gesehen hatten, gegeben hat. Der gemütliche Ausklang fand dann auf der Außenterrasse bei schönsten sommerlichen Temperaturen statt.

Am Samstag nach dem Frühstück freuten sich alle auf das lang ersehnte Thema „Tapen und theoretische Inhalte über die positiven Effekte des Tapens“, hier speziell

gewünscht zur Schmerzerleichterung begleitend zur rheumatologischen Behandlung. Unser Referent, Dimitrij Reder, machte seine Sache supergut, die Teilnehmer waren begeistert von den vielen nützlichen Infos und der ausführlichen praktischen Anleitung, bei der jeder Einzelne praktisch jedes Gelenk tapen durfte, um die Technik zu erlernen. Dementsprechend bunt lief die Gruppe in sommerlicher Kleidung dann mit getapten Gelenken durch Cuxhaven.

In der kurzen Pause nach dem Mittagessen war Dimitrij Reder bereit, trotz der noch anstehenden Einzelgespräche mit den einzelnen Familien, noch weitere Gelenke anzuleiten, die von den Teilnehmern unbedingt gewünscht wurden und nicht mehr am Vormittag hatten behandelt werden können.

Gegen 14.30 Uhr war der Seminarteil des Tapens beendet und der Nachmittag stand bei strahlendem Sonnenschein den Teilnehmern zur freien Verfügung. Sie konnten ein bisschen Kraft tanken, um am Sonntag gut gestärkt und intensiv geschult

wieder in den Alltag heimzufahren. Viele gingen an den Strand, manche machten einen Ausflug ins Watt (wie immer war das Wasser gerade weg) und einige gönnten sich eine ausgiebige Radtour entlang der Uferpromenade.

Nach dem Abendessen fand im Seminarraum die körperliche und psychische Entspannung, angeleitet von der Seminarleiterin Babette Wegehaupt, statt. Ausnahmsweise gleichzeitig, auf dem Außengelände, startete das aktive sportliche Programm mit dem Eltern-Kinder-Fußballspiel, welches spontan erstmalig gruppenübergreifend mit einer anderen Seminargruppe aus dem Seminarhaus durchgeführt wurde.

Wie am Vortag klang der Abend bei sommerlichen Temperaturen gemütlich auf der Außenterrasse aus.

Am Sonntag Vormittag sammelten die Teilnehmer in ihrer ausführlichen Reflektionsrunde auf der Terrasse alle Kritik und alles Lob über das ausklingende Wochenende, sowie Referenten- und Themenwün-

sche für die kommenden Seminare. Noch offene Fragen wurden geklärt. Termine wurden angekündigt. Außerdem reiste diesmal das Vorstandsmitglied Bernd Haar mit seiner Frau an. Die Beiden hatten ein Blumenbouquet im Gepäck und überraschten Babette Wegehaupt mit einer Jubiläumsrede und dem Geschenk zu ihrem bereits im letzten Jahr stattgefundenen 20-jährigem Jubiläum als Landeselternsprecherin und ihrer entsprechend langjährigen ehrenamtlichen Mitarbeit in der Rheuma-Liga Bremen e.V., insbesondere in der Elternarbeit mit Familien mit rheumakranken Kindern.

Nach dem Mittagessen hieß es dann leider wieder Abschied nehmen. Alle freuen sich schon jetzt auf das nächste gemeinsame Seminar im Februar 2017. Das findet nämlich, bei hoffentlich optimalen winterlichen Bedingungen, in Altenau im Harz statt. In diesem Frühjahr, auch in Altenau, gab es zwar viele blaue Flecken und Muskelkater vom Rodeln und Skifahren, aber der Spaß dabei war riesengroß!

*Babette Wegehaupt*

## Entspanntes Wochenende mit viel Bewegung!



Bei wunderschönem Spätsommerwetter traf sich am Samstag, den 10. September 2016 eine Gruppe von 22 Damen und Herren sowie eine Mitarbeiterin aus der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Bremen am

herrlich gelegenen Niels-Stensen-Haus in Lilienthal. Nachdem die Zimmer bezogen wurden und die ersten Erkundungstouren durch das Haus erfolgten, widmete sich die Gruppe der leckeren Kaffeetafel.

Frisch gestärkt ging es kurz darauf in den Bewegungsraum, in dem Anna Engeln (Physiotherapeutin der Rheuma-Liga Bremen) ein rund zweistündiges Seminar „Progressive Muskelentspannung“ durchführte.

Die Teilnehmer waren von den Übungen und der Seminarleitung begeistert! Einige Teilnehmer interessierten sich sogleich für die Progressive Muskelentspannung-Kurse der Rheuma-Liga Bremen.

Zufrieden und angenehm erschöpft lockte das köstliche Abendessen. Der Abend klang mit einem kleinen Spaziergang rund um das Niels-Stensen-Haus und anschließender Runde im Clubraum aus. Bei Triomino und Kniffel sowie bei netten Gesprächen lernten sich die Teilnehmer immer besser kennen.

Am Sonntagmorgen, nach einem reichhaltigen Frühstück, trafen die ADFC-Tourenbegleiter und die Pedelecs ein. Nach kurzer

Einweisung in den Gebrauch der Pedelecs, konnte es losgehen. Die Tourenbegleiter hatten eine sehr schöne Route durch das Teufelsmoor gewählt, die bei diesem sonnigen Wetter gleich doppelt so schön war. Nach rund drei Stunden traf die Gruppe wieder am Niels-Stensen-Haus ein. Im schönen Innenhof der Anlage, mit einem Becher dampfenden Kaffee in der Hand, vertrieb die Gruppe sich sonnend, klönend und singend (!) die Zeit bis zum abschließenden Mittagessen. Die Heimreise traten dann alle entspannt und zufrieden an.

Das Niels-Stensen-Haus strahlte – wie schon 2015 – eine besondere Atmosphäre aus, in der man sich wunderbar entspannen

konnte. Die Mitarbeiter der Küche sind besonders zu erwähnen. Es wurden wunderbare Mahlzeiten in Demeterqualität gezaubert!

Die Gruppe schloss folgendes Fazit: Die Bedienung des Pedelecs ist einfach und die Eingewöhnung geht sehr schnell. Auch mit gesundheitlichen Einschränkungen (Gelenkerkrankungen, Rheumaschmerzen, Erschöpfungszuständen etc.) sind längere Radtouren wieder möglich, wenn man auf das Pedelec umsteigt. Ein Stück Lebensqualität kehrt zurück!

*Nicole Haedecke,  
Mitarbeiterin der Geschäftsstelle*

## 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 Rheu-

matiker 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 Un-

terstützung unserer vielfältigen Projekte. Die Unterstützung dieser Institutionen hat die Durchführung der Projekte überhaupt erst möglich gemacht.

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

*Silke Burchardt  
Geschäftsführerin Rheuma-Liga  
Bremen e.V.*

## Freie Plätze bei unseren Kursangeboten!

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

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

### • 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

### • Yoga in Bremen Nord

**Termin:** Mo., 11.30 – 12.45 Uhr, **Ort:** Yogaschule Bremen-Nord, Siedlerweg 17, Bremen-Grohn, **Leitung:** Sabine Warnecke, **Kosten:** 40,00 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 für Rheuma-Liga Mitglieder!

### • Chor „Chorado“

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

## Die Planung für 2017 läuft!

In Kürze erhalten Sie nähere Informationen über unsere vielfältigen Angebote, wie Walking, Wochenendseminare, Sturzprävention, Ernährungsseminare etc.! Lesen Sie aufmerksam den Bremer Beihefter in der Mobil oder besuchen Sie regelmäßig unsere Homepage: [www.rheuma-liga-bremen.de](http://www.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



## Bald ist Weihnachten

Unser Geschenkipp:

**Geschenkgutschein** der Rheuma-Liga verschenken oder sich schenken lassen!

Der Vorstand und die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle wünschen allen Mitgliedern ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

## 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](http://www.rheuma-liga-bremen.de)  
[info@rheuma-liga-bremen.de](mailto:info@rheuma-liga-bremen.de)  
[presse@rheuma-liga-bremen.de](mailto:presse@rheuma-liga-bremen.de)  
**Vorsitzender:** Manfred Adryan  
**Pressesprecher:** Bernd Haar  
**Redaktion:** Nicole Haedeker  
**Auflage:** 7.700 Exemplare