



Mein Name ist Marianne Korinth,

ich bin 56 Jahre alt. In der diesjährigen Mitgliederversammlung wurde ich zur stellvertretenden Vorstandsvorsitzenden der Rheuma-

Liga Bremen e.V. gewählt. Gern möchte ich mich Ihnen heute vorstellen:

Ich habe fast 30 Jahre im Reisebüro gearbeitet, 20 Jahre davon mehrere Büros geleitet und viele junge Menschen zur/zum Reisebürokauffrau/-mann ausgebildet.

Seit mehreren Jahren bin ich jetzt Frührentnerin. Ich leide seit 12 Jahren unter einem Wirbelsäulerrheuma mit Gelenkbeteiligung und Fibromyalgie. Durch die Wassergymnastik bin ich zur Rheuma-Liga Bremen gekommen und seither treues Mitglied.

Seit über acht Jahren leite ich einmal im Monat ehrenamtlich für die Rheuma-Liga einen Gesprächskreis für jüngere Rheumatiker im Alter von 30 bis 60 Jahren. Wir tauschen uns aus, geben uns gegenseitig Tipps und hören den anderen einfach nur zu. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man verstanden wird. Wir sind ein sehr netter Kreis und haben viel Spaß. Wenn alle da sind, umfasst der Gesprächskreis 12 Personen.

Meine weitere ehrenamtliche Tätigkeit für die Rheuma-Liga besteht darin, deren Informationsmappen in regelmäßigen Abständen zu aktualisieren. Die Mappen befinden sich unter anderem im Rotes Kreuz Krankenhaus und sorgen dafür, dass sich Betroffene mit den Angeboten der Rheuma-Liga eingehend vertraut machen können.

Sehr gerne begleite ich Rheuma-Liga-Gruppen für Seminarwochenenden, zum Beispiel nach Bad Bederkesa. Der Austausch mit den Mitgliedern ist bei den gemeinsamen Aktivitäten für mich unbezahlbar. Ich freue mich sehr darüber, wenn ich sehe, wie der Schmerzalltag für die Beteiligten und auch für mich für die Zeit des Seminars in den Hintergrund gedrängt wird.

Gerne stelle ich mich als betroffene Rheumatikerin bei einigen Veranstaltungen, Schulungen und Selbsthilfetagen zur Verfügung. Mehrmals durfte ich über meine Erkrankung und mein Leben vor angehenden Psychologen an der Uni Bremen bei einem Schmerzseminar berichten.

Am neuen Aktionsplan der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V., der 2016 bearbeitet wurde, durfte ich als Betroffene mitwirken. Es war sogar das erste Mal,

dass Betroffene überhaupt daran teilnehmen durften, das macht mich sehr stolz. In dem Aktionsplan geht es unter anderem darum, Neuerkrankungen frühzeitig zu behandeln oder die Teilhabe am gesellschaftlichen wie beruflichen Leben mit der Erkrankung zu ermöglichen.

Ebenfalls teilgenommen habe ich an einem Trainingsprogramm für Forschungspartner und warte auf meine ersten Einsätze. Diese sind für dieses Jahr an den Universitäten in Dresden und Aachen geplant und starten im September. Es geht darum, dass Wissenschaft und Patientenvertreter zusammenarbeiten, um die Relevanz von Forschungsergebnissen zu erhöhen, Forschungsergebnisse glaubwürdig zu machen und die Methodik zu verbessern. Gerne berichte ich zu gegebener Zeit von meinen Erlebnissen.

Wie Sie sehen, bin ich offen für alles, besonders was mit Rheuma und der Rheuma-Liga zu tun hat. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe als Vorstandsmitglied und versuche u. a. meine langjährigen Erfahrungen als Betroffene mit einzubringen. Mit den netten Kolleginnen und Kollegen vom Vorstand und der Geschäftsstelle kann es eigentlich nur gut werden!

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 von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr
- im Pflegestützpunkt Einkaufszentrum Haven Hööv, 2. OG, Bremen-Vegesack: jeden 1. und 4. Freitag im Monat von 10.00 bis 13.30 Uhr und von 14.00 bis 16.30 Uhr

Alles Wissenswerte über unsere Kurse, Seminare und Workshops erfahren Sie auf unserer Homepage:
www.rheuma-liga-bremen.de

Gerne sind wir Ihnen auch unter der Telefonnummer **0421 16895200** behilflich!

Fotografen, traut euch!

Liebe Mitglieder,

wie schon mehrfach berichtet, veranstaltet die Bremer Rheuma-Liga anlässlich ihres 40-jährigen Jubiläums einen Fotowettbewerb. Neben den Gewinnen, die wir mit einer Kompaktkamera mit Speicherkarte als ersten Preis sowie Fahrradtasche, Wellnessstrickflasche, dem berühmten Rheuma-Liga-Becher und diversen anderen Sachpreisen schon vorliegen haben (an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an die hkk Krankenkasse zu ihrem Sponsoring), brauchen wir natürlich auch Fotos. Fotos von Ihnen!

Und da hakt es aktuell ein wenig. Bitte gehen Sie noch einmal in sich, nehmen Ihren Fotoapparat in die Hand und lichten Bremens schönste Ecken ab. Nehmen Sie einfach diese „mobil“ mit und platzieren Sie das Heft ins Bild. Schon haben wir das perfekte Motiv. Ein Foto von Ihnen reicht und Sie sind dabei. Bitte enttäuschen Sie mich nicht, denn ich freue mich auf Ihre Fotos.

Ihr Bernd Haar (Vorsitzender und Pressesprecher)



Spende für den Improchor



Erneut hat das Projekt „Improchor“ der Rheuma-Liga Bremen mit Platz 10 eine Förderung in Höhe von EUR 1.000 von der Bremischen Volksbank beim Vereinsvoting erhalten. Die Kursleiterin Carola Bandari sowie der Vorstandsvorsitzende der Rheuma-Liga Bremen, Bernd Haar, nahmen den symbolischen Scheck gut gelaunt entgegen.

Progressive Muskelentspannung

Neue Gruppe ab Januar 2018

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Muskelverspannungen werden so aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert.

Termin: mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: DRK-Haus Wachmannstraße 9, 28209 Bremen

Leitung: Kai Wessels, Physiotherapeut

Kosten: 35,00 Euro pro Halbjahr für Mitglieder der Rheuma-Liga Bremen

Melden Sie sich jetzt an unter
Telefon 0421 16895200 oder
info@rheuma-liga-bremen.de.



Workshops und Seminare – freie Plätze!

Workshop Glücksmomente erschaffen

Samstag, 28.10.2017 von 10.00 bis 14.30 Uhr
in der Praxis Parkallee, Susanne Meyer,
Parkallee 25 in Bremen.

Kosten für Mitglieder: 18,- Euro.

Lachyoga

Samstag, 25.11.2017 von 10.00 bis 16.00 Uhr
in der Begegnungsstätte im DRK-Haus,
Wachmannstr. 9, Bremen.

Kosten für Mitglieder: 15,- Euro.

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage
www.rheuma-liga-bremen.de.

Anmeldungen bitte unter der Telefonnummer
0421 16895200 oder info@rheuma-liga-bremen.de

Qualifizierte Rheumaberatung



Für eine Beratung ist die
Tel.-Nr. **0421 95798590**
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, aber auch an
Personen, die sich z.B. über ihre Rechte im Sozialsystem
informieren möchten oder sonstige Fragen rund um ihre
rheumatische Erkrankung haben.

Gesprächskreise und Beratungen

Alle Beratungen erfolgen ausschließlich ehrenamtlich! Anfragen können gerne auf den Anrufbeantworter (wenn vorhanden) gesprochen werden!

Gesprächskreis „Fibro“

Im DRK, Wachmannstraße 9
Jeden 1. Montag im Monat ab 17 Uhr
Ansprechpartnerin: **Ursula Hüls**
Telefon: 217955

Telefonische Beratung „Seltene rheumatische Erkrankungen“

nach Absprache
Ansprechpartnerin: **Marion Riedel**
Telefon: 505985 oder E-Mail:
kontakt@marion-riedel.de

Telefonische Beratung „Rheumatoide Arthritis“

Jeden 2. Montag im Monat ab 17.15 Uhr, Ansprechpartnerin: **Barbara Punkenburg**, Telefon: 0160 8076299

Gesprächskreis „Fibro“

Jeden 3. Dienstag im Monat ab 15.30 Uhr
Im Café K, Rotes Kreuz Krankenhaus
Ansprechpartnerin: **Marlies Behning**
Telefon: 5669995

Gesprächskreis „Rheumatische Erkrankungen“ für Jüngere (30 – 50 Jahre)

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr
Netzwerk Selbsthilfe, Faulenstraße 31, Raum 3
Ansprechpartnerin: **Marianne Korinth**, Telefon: 5576588

Gesprächskreis in Bremen-Nord „Rheumatische Erkrankungen“

Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 16 Uhr
Café im Bürgerhaus Vegesack, Ansprechpartnerin:
Siegrid Strack, Telefon: 6580311

Elternkreis rheumakranker Kinder

nach Absprache
Ansprechpartnerin: **Babette Wegehaupt**
Telefon: 3807316

Junge Rheumatiker, nach Absprache

Den nächsten Stammtischtermin und den Treffpunkt erfragt ihr bei:
Landesjugendsprecherin **Karen Baltruschat**, stellvertretender Landesjugendsprecher **Gordon Wolter**
E-Mail: junge-rheumatiker-bremen@gmx.de, <https://www.facebook.com/groups/bremenumgebung/>

Impressum

Herausgeber: Rheuma-Liga Bremen e.V., Jakobistraße 22,
28195 Bremen, Telefon 0421 16895200, Fax 0421 95798591
www.rheuma-liga-bremen.de,
info@rheuma-liga-bremen.de,
presse@rheuma-liga-bremen.de
Vorsitzender/Pressesprecher: Bernd Haar
Redaktion: Nicole Haedeker
Auflage: 8.000

Rheuma-Liga | Bremen e.V. 