

Einladung zur ordentlichen Mitgliederversammlung

Rheuma-Liga Bremen e. V.
am Donnerstag, den 28.05.2015
um 18.00 Uhr, Bgm.-Smidt-Straße 95,
Kantine im Haus der AOK Bremen –
6. Etage

Vorläufige Tagesordnung:

1. Begrüßung und Genehmigung der Tagesordnung
 2. Bericht des Vorstandes
 3. Bericht des Schatzmeisters
 4. Bericht der Rechnungsprüfer
 5. Aussprache zu Top 2, 3 und 4
 6. Entlastung des Vorstandes
 7. Vorstandswahlen:
 - 1 Vorsitzende/-r,
 - 2 Stellvertreter/-innen,
 - 1 Schatzmeister/-in,
 - 1 Vertreter/-in aus dem Kreis der Jungen Rheumatiker (bis 35 Jahre)
 8. Wahl der Beiratsmitglieder
 9. Wahl eines Rechnungsprüfers
 10. Verschiedenes
- Der Vorstand*

Neuer Gesprächskreis in Bremen-Nord

In Bremen-Nord bieten wir einen neuen Gesprächskreis „Rheumatische Erkrankungen“ für Interessierte an, die sich treffen, miteinander reden, sich austauschen und helfen wollen. Der Treffpunkt war erstmals am Donnerstag, dem 8. Januar 2015 um 16.00 Uhr und findet dann jeden 1. Donnerstag im Monat im Gruppenraum der Evmeth. Kirche, Georg-Gleistein-Str. 1 in Bremen-Vegesack statt. Bitte melden Sie sich bei Siegrid Strack (s. Bild), Tel. 0421 6580311 vorher an. Frau Strack ist ebenfalls Rheumatikerin und nimmt an einem Wassergymnastikkurs in Bremen-Vegesack teil.



Walking/Nordic Walking trotz Rheuma

Seit einigen Jahren hat sich in Bremen-Huchting unsere Walkinggruppe etabliert. Jeden Mittwoch um 18.30 Uhr treffen wir uns, um uns gemeinsam, dabei aber auch ganz individuell, gesund zu bewegen.

Dabei geht es nicht darum, Höchstleistungen zu erreichen. Wer kennt nicht die Trägheit, sich allein aufzuraffen, um einsame Runden zu drehen. Wenn man Mittwoch für Mittwoch am Treffpunkt von den Mitstreitern erwartet und herzlich begrüßt wird, ist das eine schöne Belohnung. Hin und wieder ein gemeinsames Bier oder gelegentliche Tagesausflüge fördern den Gemeinschaftsgedanken und machen Spaß. Im Mittelpunkt der Gruppe steht unsere Kursleiterin Gisela. Sie führt uns auf immer neuen und interessanten Wegen durch den Stadtteil, achtet auf die richtige Haltung und gibt Tipps. Auflocke-



rungsübungen zwischendurch sorgen für Abwechslung und fördern die Motivation. Zu den neuen Terminen ab April 2015 (1x für Einsteiger und 1x für Fortgeschrittene) freuen wir uns über neue Teilnehmer.

Treffpunkte und Termine siehe unter Kursangebote.

(Günter Strate, Teilnehmer)

Neuer Name: Rheuma-Liga | Bremen e.V.

Die Mitgliederversammlung hat sich am 26. Mai 2014 sehr intensiv mit der Satzung beschäftigt. Da die letzte Satzungsänderung 1990 erfolgte, gab es erheblichen Änderungsbedarf. Die Rheuma-Liga Bremen ist ein eingetragener Verein, daher werden Satzungsänderungen erst mit Eintragung in das Vereinsregister wirksam. Dies ist nunmehr geschehen.

Unsere Selbsthilfegruppe firmierte bisher unter Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bremen e.V. Da wir ein eigenständiger Verein sind und uns regional auf die Stadtgemeinde Bremen beziehen, lag es nahe, dies auch im Namen deutlich zu machen. Der Vorstand hat daher der Mitgliederversammlung vorgeschlagen, den neuen Namen **Rheuma-Liga Bremen e.V.** in die Satzung aufzunehmen. Die Mitgliederversammlung ist diesem Vorschlag einstimmig gefolgt.

(Hans-Hermann Runge, stellv. Vorsitzender)

„Der Vorstand und das Team der Rheuma-Liga wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein gutes neues Jahr!“

Therapeuten und Geschäftsstelle ein gutes Team

In den letzten Jahren ist nicht nur die Anzahl der Kurse für Wasser- und Trockengymnastik sondern auch die Zahl der Therapeutinnen und Therapeuten kontinuierlich gestiegen. Das würdigte Manfred Adryan, Vorsitzender der Rheuma-Liga Bremen, beim alljährlichen Therapeutentreffen am 24.11.2014. „Diese Zahlen beeindruckten mich immer wieder. Ich finde es Klasse, wie Sie das alles managen!“, so Adryan bei seinem Dank an die Anwesenden.



Die Teilnehmer erfuhren, dass der Vorstand der Rheuma-Liga Bremen einige Probleme zu lösen hatte. So muss die Rheuma-Liga darauf achten, dass ihr bei dem geplanten Bäder-Konzept Wasserfläche nicht verloren geht. Dazu engagiert sie sich bei den Bremer Bädern, den Bremer Gesundheitspolitikern und den Krankenkassen.

Auch muss eine Lösung ab 2015 für ein elektronisches Abrechnungsverfahren gefunden werden. Um die damit verbundenen Mehrkosten möglichst niedrig zu halten, wies Adryan darauf hin, dass die Teilnehmererfassung durch die Übungsleiter sehr wichtig sei.

Eine besondere Freude war die Ehrung von langjährigen Therapeutinnen. So konnten Brunhilde Mühl, Gisela Grünefeld,

Christiane Lang, Bärbel Repinski, Bärbel Weers und Juliane Leonhardt (es fehlte Helke Wendland) als Jubilarinnen, die teilweise seit 1981 dabei sind, mit Vereinsnadel und Blumenstrauß bedacht werden.

„Ohne diese engagierten Damen wäre es der Rheuma-Liga Bremen überhaupt nicht möglich, den Mitgliedern ein wenig Schmerzlinderung, mehr Lebensfreude sowie Kontakt zu Gleichgesinnten zu ermöglichen.“ lobte Adryan die Geehrten, die sich anschließend zu einem Gruppenfoto formierten.

Anschließend ging der Vorsitzende auf das Jahr 2015 ein. Der Kongress der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh) findet im September in Bremen statt. Die Rheuma-Liga wird dazu am 05.09. den Patiententag gestalten. Die Vorbereitungen sind bereits im vollen Gange. Adryan ermunterte die Therapeutinnen und Therapeuten: „Kommen Sie mit ihren Gruppen geschlossen her. Der Eintritt ist frei und eine kleine Überraschung erwartet Sie auch.“

Die neuen Seminare und Workshops, u. a. wieder Lachyoga, wurden vorgestellt. Und Lachyoga war das Stichwort, um durch Sabine Heimes-Freesemann in einem Crash-Kurs den „Lach-Cocktail“ und das „Ein-Meter-Lachen“ kennen zu lernen. Ausgesprochen lustig und harmonisch ging das Treffen zu Ende und ließ gut motivierte Therapeuten und Mitarbeiter sowie den Vorstand der Rheuma-Liga die neuen Aufgaben des Jahres 2015 angehen.

Bernd Haar, Pressesprecher der Rheuma-Liga Bremen e.V.

Auch Menschen mit **Osteoporose und Arthrose** finden bei der Rheuma-Liga Hilfe durch Bewegungsangebote.

Informieren Sie sich in der Geschäftsstelle, wir haben auch Broschüren zu diesem Thema vorrätig.



Treffpunkte

Stammtisch der jungen Rheumatiker

Nächstes Treffen im **11. Mio, Papestr. 5, Bremen** (neben Galeria Kaufhof). Anfragen bitte per E-Mail bei www.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 80 76 299

Ansprechpartnerin für Eltern rheumakranker Kinder (Familienseminar)

Frau Babette Wegehaupt, Tel. 38 07 316

Ansprechpartnerin

Junge Rheumatiker
Karen Baltruschat, Landesjugendsprecherin
Gordon Wolter, stellv. Landesjugendsprecher
Junge-Rheumatiker-Bremen@gmx.de

Einladung zu einem Vortrag über Ayurveda – Wissenschaft vom Leben

Samstag, 9. Mai 2015
von 10.00 bis 15.00 Uhr
im AOKInform, Admiralstr. 54,
Findorff
Referentin: Martina Finkel,
Heilpraktikerin



Themen:

- Einführung ins Ayurveda
- Ayurveda und Rheuma
- Bestimmung der Doshas (bestimmen die Grundlagen und Funktionen im menschlichen Organismus) anhand eines Fragebogens
- Tipps zum täglichen Umgang mit Ayurveda
- Vorstellung einer Seidenhandschuh-Massage (Garshana)

Die Teilnahme ist kostenlos.

Lachen ist gesund! 😊 Lachyoga

eine moderne und vergnügliche Art
der Schmerzreduzierung und Gesundheitserhaltung
Einsteigerkurs: Sa., 16.05.2015

von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr

Aufbaukurs: Sa., 07.11.2015 von 10.00 bis ca. 16.00 Uhr
im DRK-Haus, Wachmann-
straße 9, Bremen

Leitung: Sabine Heimes-
Freeseemann, Soz.-Pädagogin
und Lachyoga-Lehrerin

Kosten: 15,00 € für Rheuma-Liga-Mitglieder



Aktiv mit Rheuma – E-Bike-Tour als Wochenendseminar Samstag, 30. und Sonntag, 31.05.2015

Welche Sportarten können/dürfen Rheumatiker ausüben und was müssen sie dabei beachten?

Radfahren ohne Belastung gehört auf jeden Fall dazu. Bewegung macht Spaß, setzt Glückshormone frei und mindert Schmerzen. Herz und Kreislauf werden gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Wir laden Sie und Ihre/n Partner/in zu einem Wochenendseminar ein. Es gibt eine Einführung in den Gebrauch eines E-Bikes, oder korrekt gesagt eines Pedelecs, anschließend machen wir eine Fahrrad-

tour von ca. 40 km, Start von Bremen Hbf über Fischerhude nach Lilienthal-Worphausen in Begleitung eines ADFC-Tourenleiters und übernachten im Niels-Stensen-Haus. Am nächsten Tag geht es nach Bremen zurück.

Eigenanteil inkl. Übernachtung, Vollpension und Radmiete pro Person 50,00 € für Mitglieder.



Wir gründen einen Chor

Die vielen positiven Eigenschaften des gemeinschaftlichen Singens ermutigen uns weiterhin, das Chorprojekt zu verwirklichen.

Rufen Sie uns an (Telefon 0421 1761-429) oder



mailen Sie uns (rheumaliga.hb@t-online.de), wenn Sie in Bremen-Mitte oder in Bremen-Nord Interesse haben, mitzumachen.

Aktiv mit Rheuma Jin Shin Jyutsu – Mühelose Wirklichkeit

Einführungsvortrag Do., 10.09.2015 von 17.00 bis 21.00 Uhr (kostenlos) im Pflegestützpunkt Berliner Freiheit 3, Bremen-Vahr. Seminare immer samstags, 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.2015 jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr im AOKInform, Admiralstr. 54, Bremen-Findorff. Kursleiterin Martina Kaiser-Kühnemann, JSJ-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin, Kosten 30,00 €.

Jin Shin Jyutsu (sprich: Dschin Schin Dschitsu) ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Ohne langes Nachdenken hat jede/r von uns schon intuitiv die eigenen Hände auf verletzte oder schmerzende Körperstellen gelegt und deren wohltuende Wirkung gespürt. Das ist verblüffend einfach und leicht in den Alltag zu integrieren. Wenn wir JSJ praktizieren, begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst. Was Sie brauchen, sind Ihre Hände und ein offenes, neugieriges Herz. Sie werden feststellen, dass Schmerzen, Stress und Spannungen sich durch Ihre eigenen Selbstheilungskräfte abbauen.

Das KLANG-Paradies entdecken!

Schnupper-Workshop für Klangmärchen, Selbstfindung und Ich-Stärkung. Neugierig geworden? Dann meldet euch schnell an ... der Kurs ist für junge und jung gebliebene Menschen... für alle, die gerne ausprobieren, experimentieren und zurück zu ihrer Mitte finden möchten.

Samstag, 18.04.2015 10.00 bis 16.00 Uhr im Gertrudenhof, Gertrudenstr. 38/39, Bremen-Ostertor

Samstag, 28.11.2015 10.00 bis 16.00 Uhr in der Villa Katharina, Käthe-Kollwitz-Str. 7, Bremen-Lesum

Leitung: Carola Bandari
Kosten: 25,00 €

Kursangebote

Beckenbodentraining für Frauen

Termin: 10er-Kurs ab Mi., 14.10.2015 von 15.00 bis 16.30 Uhr
Ort: Club Sportiv, Fährgrund 18, Bremen-Vegesack
Leitung: Gundula Windler, Krankengymnastin
Kosten: 56,00 €

Beckenbodentraining für Männer

Termine:
Fr., 27.03.2015 von 16.00 bis 19.00 Uhr
Sa., 28.03.2015 von 10.00 bis 14.00 Uhr
So., 29.03.2015 von 10.00 bis 13.00 Uhr
Ort: KG-Praxis Sabine Kühl, Rottornallee 7, Lesum
Leitung: Gundula Windler, Krankengymnastin
Kosten: 37,00 €

Sturzprävention

Termin: Aufbaukurs: ab Fr., 09.01.2015 bis Ende August von 8.00 bis 9.00 Uhr
Einsteigerkurs: ab Fr., 06.03.2015 bis Ende Oktober von 9.00 bis 10.00 Uhr
Ort: body'motion-Fitness-Studio, Breitenweg 15, Bremen
Leitung: Stefan Bunger, Physiotherapeut
Kosten: 56,00 €

Ernährungsseminar

Frühjahrstermin: Sa., 21.03.2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Küche AOKInform, Admiralstr. 54, Findorff
Herbsttermin: Sa., 12.09.2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr
Ort: Küche AOK, Breite Str. 12 d, Vegesack
Leitung: Marion Frenzel, Ökotrophologin und Ernährungsberaterin
Kosten: 15,00 € pro Termin

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

montags, dienstags und mittwochs von 9.00 bis 12.00 Uhr, donnerstags 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

Familienfreizeiten der Rheuma-Liga Bremen in Cuxhaven

Zum Familienseminar vom **17. bis 19.04.2015** mit dem Thema „**Aqua-Jogging**“ intensive körperliche Aktivität unter Entlastung der Gelenke, Referentin:



Kreativkurs Tanzsport

Termin: Mo., von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ort: Turnier-Tanz-Club Gold & Silber, Waller Heerstr. 46, Bremen
Leitung: Frau Bärbel Schöl, Bewegungstherapeutin
Kosten: 30,00 € pro Halbjahr

Gedächtnistraining

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

Qigong

Termin: Mi., von 11.00 bis 12.30 Uhr
Ort: body'motion, Breitenweg 15, Bremen
Leitung: Ingrid Götz, Heilpraktikerin
Kosten: 65,00 € pro Halbjahr

Walking/Nordic Walking trotz Rheuma

Kurs 1 – Fortgeschrittene: Ab Mi., 1. April bis Okt. 2015
Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center) 18.30 bis 19.30 Uhr
Leitung: Gisela Grünefeld
Kurs 2 – Einsteiger: Ab Mo., 13. April bis Okt. 2015
Treffpunkt: Parkplatz am Center Point/Ecke An der Höhpost (Roland-Center) 18.30 bis 19.30 Uhr
Leitung: Gisela Grünefeld
Kurs 3: Ab Mo., 16. März bis Ende Okt. 2015
Treffpunkt: St. Ilsabeenstift, Billungstr. 31, St. Magnus 14.50 bis 15.50 Uhr
Leitung: Antje Neumann
Kosten: 30,00 € je Kurs



Rheuma braucht Bewegung

Krafttraining für Rheumatiker im mittleren und fortgeschrittenen Alter So., 30.08.2015 von 10.00 bis 15.00 Uhr im FoBiZe, Westerstraße 35, Bremen-Neustadt
Leitung: Stefan Bunger, PT, **Kosten:** 30,00 €.

Sanfte Rückengymnastik und Entspannung

Termin: Mo., 14.00 bis 15.00 Uhr und 15.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Bremen 1860, Baumschulenweg 8/10, Bremen-Schwachhausen
Leitung: Gabriele Schröder, Physiotherapeutin
Kosten: 91,20 € pro Halbjahr oder mit ärztlicher Verordnung

Progressive Muskelentspannung – Atem und Bewegung

Termin: Mi., 13.00 bis 14.00 Uhr und 14.00 bis 15.00 Uhr
Ort: DRK-Haus, Wachmannstr. 9, Bremen
Leitung: Sonja Rose, Dipl.-Sozial- und Bewegungspädagogin
Kosten: 35,00 € pro Halbjahr

Ergotherapie im ABC Birkenstraße

Termin: Fr., 15.30 bis 16.15 Uhr
Ort: ABC, Contrescarpe 101 (Konsul-Hackfeld-Haus), Bremen
Leitung: Frau Anke Knutzen, Ergotherapeutin
Die Teilnahme ist für Rheuma-Liga-Mitglieder kostenlos!

Noch in Planung:

- Tanzworkshop für Paare und Singles
- Krafttraining für junge Rheumatiker bis 30 Jahre

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

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
rheuma-liga.hb@t-online.de
Vorsitzender: Manfred Adryan
Redaktion:
Christa Clausnitzer
Auflage: 7.000