33. Jahrgang | Preis € 3,- | Ausgabe 3/15

agil.

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

- „Zusammen stärker …“: Neues Projekt für rheumakranke Kinder und Jugendliche!
- Jubiläum: 40 Jahre Rheuma-Liga Berlin
- Bäderträume: Kreativwettbewerb für das Generationenbad

Liebe Mitglieder und Freunde der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.,

seit 70 Jahren leben wir in Deutschland in Frieden, seit über 25 Jahren in einem demokratischen wiedervereinigten Land. Nur noch wenige wie ich erinnern sich der Schrecken der Naziherrschaft. Eines ihrer Verbrechen waren neben der Ermordung von Menschen jüdischen Glaubens und anderen Kriegs- und Zivilverbrechen die Vernichtung von sogenannten „lebensunwerten" Menschen sowie die unethischen medizinischen Forschungen zum Teil direkt in den Konzentrationslagern. Bis heute ist unklar, welches Schicksal rheumakranke Menschen durchlitten haben in dieser dunkelsten Epoche unseres Landes.

Seit 40 Jahren haben sich rheumakranke Menschen in unserem Verein zusammengeschlossen. Wie wir auch heute noch sehen, ist es immer noch nicht selbstverständlich, dass unser Grundgesetz mit Artikel 1 „Die Würde des Menschen ist unantastbar" für jeden Menschen gilt, also auch für rheumakranke Menschen. Wir reagieren mindestens genauso empfindlich, wenn Menschen gegen ausländische Mitbürger hetzen, diese verletzen oder gar töten. Wer heute ein Haus anzündet, in dem wir Menschen, die aus ihrer Heimat fliehen mussten, aufnehmen wollen, wird auch bei Menschen mit Behinderungen vor Gewalt nicht zurückschrecken. Daher wenden wir uns in unserer Gesellschaft weiterhin mit allen unseren Möglichkeiten gegen jegliches rechtsradikales Gedankengut und müssen es im Keim ersticken. Wenn Sie Zeit und Kraft haben, dann lade ich Sie herzlich ein, sich in unserer Arbeitsgruppe Soziales zu engagieren. Denn wir haben auf der Grundlage unseres Grundgesetzes zahlreiche Möglichkeiten, uns für den Erhalt von Menschenwürde einzusetzen. Dabei kann es um ganz konkrete Themen gehen, wie eines nicht behindertengerechten Zugangs zu einem Arzt oder auch viele Probleme und erlebte Schikanen in unseren Kultureinrichtungen.

40 Jahre Rheuma-Liga Berlin – ist natürlich ein wichtiger Anlass, auch einmal auf das Erreichte stolz sein zu dürfen. Wir beabsichtigen daher, Sie bei unseren vielfältigen Veranstaltungen einzuladen und Sie zum Mitmachen zu bewegen: vielleicht haben Sie noch Erinnerungen oder alte Dokumente oder Artikel, vielleicht lustige Begebenheiten mit und in „Ihrer" Rheuma-Liga, vielleicht teilen Sie uns mit, wo wir Ihnen einmal helfen konnten oder was Sie dazu gebracht hat, wieder dem Leben etwas Positives abzugewinnen. Dieses alles wünschen wir Ihnen nicht nur in diesem Jahr, sondern hoffen sehr, dass wir gemeinsam weitere erfolgreiche Jahre gehen werden.

Ihr

Dr. Helmut Sörensen

Dr. Helmut Sörensen
Präsident

1975 – 2015 40 Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Sehr geehrte Leserschaft des agil,

2015 ist für die Rheuma-Liga Berlin ein besonderes Jahr: die Selbsthilfeorganisation begeht ihr 40-jähriges Jubiläum.
Zu diesem Anlass wurde extra ein eigenes Logo entworfen, das das ganze Jahr 2015 über in den Medien und auf einigen Druckwaren der Rheuma-Liga Berlin präsent sein wird. Im Zentrum des Logos steht deshalb eine grüne „40". Es ziert beispielsweise unsere neuen Briefbögen, die neuen Mitgliedsanträge und die Internetseite www.rheuma-liga-berlin.de.
Sicherlich werden Sie dem Jubiläums-Logo auch im Rahmen der Veranstaltungen der Rheuma-Liga Berlin im Jahr 2015 immer mal wieder begegnen. Bei diesen Anlässen wird die Selbsthilfeorganisation fortlaufend auf ihr Jubiläum hinweisen. So wurde bereits am 15. Januar – genau 40 Jahre nach dem Gründungstag am 15.1.75 – das Jubiläum anlässlich des Neujahrsempfangs für Ehrenamtliche vor rund 150 Gästen im Roten Rathaus gewürdigt.

Ihre Agil-Redaktion

04

Neujahrsempfang
für Ehrenamtliche
im Großen Saal des
Berliner Rathauses

07

Benefizkonzert
mit dem
Julius-Stern-Institut

10

Generationenbad:
erste Baumaßnahmen
begannen am 5. März

15

Bäderträume – Kreativwettbewerb
für das Generationenbad

WIR ÜBER UNS

04 Rheuma-Liga Berlin wird 40 Jahre alt
Neujahrsempfang für Ehrenamtliche am 15.1.15

06 Silberhochzeit
mit meinem Verein

07 Jubiläen und gute Neuigkeiten
Benefizkonzert „Junge Klassik“ am 14.3.15

08 Neues vom Vorstand
Portrait: Karin Köppen

09 Neues Projekt
für rheumakranke Kinder und Jugendliche

10 Kurzmeldungen
Glückwunsch: Frau Prof. Dr. Gromnica-Ihle,
Generationenbad: erste Baumaßnahmen begannen,
Bäderschließungen und Rheumatologen-Mangel

SELBSTHILFE

12 Neues aus den Bezirken
Selbsthilfegruppen, Beratung und andere Angebote

13 Rheuma kann jeden treffen
Pankower Bezirkstreffen am 15.4.15

EHRENAMT

16 Ihr Engagement
wir bewegen mehr…

16 Interessenvertretung

17 Kurse
Kurssprecher-Jahrestreffen am 11.3.15
Kursteilnehmer

BEWEGUNG UND BERATUNG

11 Veranstaltungskalender 2015
Mai bis August 2015

14 Freie Kursplätze in den Bezirken
Wasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik –
Angebote für Körper und Seele

15 Bäderträume
Kreativwettbewerb für das Generationenbad

18 Veranstaltungsankündigung
Benfizkonzerte – Selbsthilfetag

20 Spendeninformation
Generationenbad – Rheuma-Liga-Bus

21 Spielwiese
Rätsel, Impressum, Abano

22 Kontakte
Gruppen, Beratung, Adressen und Anfahrt,
Rheuma-Liga-Treffpunkte

1975 – 2015 40 Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Rheuma-Liga Berlin wird 40 Jahre alt

Neujahrsempfang für Ehrenamtliche im Roten Rathaus am 15.1.15

Im Großen Saal des Berliner Rathauses fanden sich knapp 150 Gäste ein.

Veranstaltungen, Rheuma-Liga Bus, Eltern-Kind-Café: Werden Sie ehrenamtlich aktiv für wichtige Vorhaben! Auch der Spaß kommt nie zu kurz.

Kontakt und Information:
Yasmin Schulze, Tel. 32 290 29 51 oder schulze@rheuma-liga-berlin.de

40 Jahre Rheuma-Liga Berlin – dieses Jubiläum stand im Zentrum des Neujahrsempfanges für Ehrenamtliche im Roten Rathaus. Rund 150 Gäste, vor allem ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Rheuma-Liga Berlin, aber auch zahlreiche Vertreter aus Politik, Gesundheits- und Sozialwesen waren gekommen. Genau 40 Jahre nach dem Gründungstag am 15.1.75 genossen sie gemeinsam das würdevolle Ambiente des Rathauses: der Abend begann mit einem kurzen Programmteil im Großen Saal, danach konnten sich die Gäste bei Canapés, Getränken und netten Gesprächen austauschen. Musikalisch umrahmt wurde der Empfang durch die Julius-Stern-Violinistinnen Miyuko Wahr und Karoline Eckhardt.

Ehrenamtliches Engagement ist gesund: auch für die Aktiven selbst

Eröffnet wurde das Programm durch Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin Deutsche Rheu-

Zeichen der Anerkennung: Staatssekretärin Hella Dunger-Löper (r.) überreichte Agnes Thöne eine Urkunde.

Gemeinsames Foto aus freudigem Anlass (v.l.n.r.): Cornelia Baltscheit, die Ehrenamtlichen Agnes Thöne und Isolde Saage, Frau Prof. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband mit der Schirmherrin der Rheuma-Liga Berlin, Monika Diepgen und deren Präsidenten Dr. Helmut Sörensen,

Julius-Stern-Institut: Miyuko Wahr (l.) und Karoline Eckhardt spielten Violine.

Empfang im Wappensaal: Gerlinde Bendzuck (r.), Vizepräsidentin der Rheuma-Liga Berlin im Gespräch mit Karin Schubert, Senatorin a.D. und Ursula Leyk (m.).

ma-Liga Bundesverband. Sie führte aus, dass ehrenamtliches Engagement gesellschaftlich sinnvoll ist, aber auch dem einzelnen ehrenamtlich Aktiven etwas gebe. „Ehrenamt ist gut für die seelische Gesundheit“, so lautet eine Erkenntnis, die auch durch eine wissenschaftliche Studie zum Thema „Ehrenamt“ belegt ist. Dr. Helmut Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin, hob auf das Jubiläum ab und berichtete aus den Anfängen der Selbsthilfeorganisation. Eindrucksvoll beschrieb er, wie 27 rheumakranke Menschen und Ärzte in einer Turnhalle des Immanuel-Krankenhauses vor 40 Jahren die Rheuma-Liga Berlin begründeten. Staatssekretärin Hella Dunger-Löper gratulierte der Rheuma-Liga Berlin zu ihrem 40. Geburtstag und stellte in ihrem Grußwort die Kampagne „Ehrenamtliche leben länger“ des Landes Berlin vor. Yasmin Schulze, Leiterin des Bereiches Beratung und Begleitung der Rheuma-Liga Berlin, legte dar, wie wichtig Kommunikation für die Zusammenarbeit innerhalb der Selbsthilfe ist. Passend dazu zitierte sie den Industriellen Henry Ford: „Ein Geheimnis des Erfolges ist es, den Standpunkt des anderen zu verstehen“.

Staatssekretärin Dunger-Löper ehrte verdiente Ehrenamtliche

Nun folgte der Hohepunkt des Abends: die Ehrungen verdienter Ehrenamtlicher der Rheuma-Liga Berlin, vorgenommen durch Staatssekretärin Dunger-Löper und Dr. Sörensen. Für ihre langjährige Arbeit als Selbsthilfegruppen-Sprecherinnen wurden Agnes Thöne und in Abwesenheit Agnes Weber geehrt. Auch würdigten die Laudatoren Isolde Saages Engagement als Veranstaltungshelferin. Alle erhielten als Zeichen der Anerkennung eine Urkunde, die Freiwilligenkarte des Landes Berlin, Blumen und die Ehrenamtsnadel der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband. Für die Bürgerbewegung „Pro Bewegungsbad“, die sich um die Wiedereröffnung des Bewegungsbads im Vivantes Klinikum Neukölln verdient gemacht hatte, nahm stellvertretend Michael Porzyczki, Mitarbeiter der Rheuma-Liga Berlin, die Ehrung entgegen. Moderiert wurde der Neujahrsempfang von Cornelia Baltscheit, Vorstandsmitglied der Rheuma-Liga Berlin.

Danach folgte der gesellige Teil: Die Gäste fanden sich bei Speisen und Getränken zusammen und redeten über ihre Erfahrungen im Ehrenamt. Viele besuchten auch den Stand der Rheuma-Liga Berlin, um sich etwa über die verschiedenen Einsatzfelder für Ehrenamtliche zu informieren. Ein Thema interessierte alle – das 40-jährige Jubiläum. So mancher Gast konnte erzählen, wie es früher in der Rheuma-Liga Berlin gewesen war. Für diese Gespräche bildete der historische Wappensaal eine passende Kulisse. Seinen Namen trägt der Saal nämlich, weil auf seinen Fenstern die Wappen aller Berliner Bezirke abgebildet sind. Somit verkörpert der Wappensaal zwei Aspekte, die auch für den Erfolg der Rheuma-Liga Berlin stehen: Tradition und berlinweites Engagement für rheumakranke Menschen!

Viel Andrang am Rheuma-Liga-Stand.

Silberhochzeit mit meinem Verein

1975 – 2015 40 Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

Im Frühjahr 1990 hatte ich während meines Studiums (Sozialarbeit / Sozialpädagogik) ein dreimonatiges Praktikum abzuleisten. Ich entschied mich für den Sozialdienst im Immanuel Krankenhaus. Damals befand sich die Geschäftsstelle der Rheuma Liga noch gegenüber dem Krankenhausgelände am Kleinen Wannsee. So hatte ich die Gelegenheit, Berlins größten Hilfe- und Selbsthilfeverein im Gesundheitswesen kennenzulernen, die Beratungsstelle in Charlottenburg zu besuchen und zu hospitieren. Mich haben das Engagement der Mitarbeiter und ebenso die Offenheit und tätige Hilfe zur Selbsthilfe seitens der Betroffenen stark beeindruckt. Ein unvergessenes, intensives Erlebnis mit jungen Rheumakranken hatte ich als Leiterin der Arbeitsgruppe „Sexualität leben“ anlässlich des Bundestreffens Junger Rheumatiker zum Thema: „Let's talk about sex“ in Graal Müritz 1999 (siehe auch Mobil 5 / 99).

Seit zehn Jahren bin ich selbständig tätig. Es ist mir eine große Freude, weiterhin als Referentin für die Schulung der Ehrenamtlichen und auch der Gruppensprecher der Rheuma Liga tätig sein zu dürfen. In einem persönlichen Gespräch mit dem Geschäftsführer Gerd Rosinsky im August 2013 legte ich ihm meinen Eindruck über die sinnvolle Planung und professionelle Vorbereitung von Seminaren für die Vereinsmitglieder und aus meiner Sicht erfolgreichen Schulungen Ehrenamtlicher dar. Bis heute besteht ein stabiler Kontakt zu der Sozialen Beratung und der Geschäftsführung trotz vieler personeller Wechsel, Standortverlegungen und den ständig neuen Herausforderungen unserer Zeit.

Herzlich möchte ich allen Rheuma-Liga-Mitgliedern dafür danken, dass sie sich mit Offenheit, Gesprächsbereitschaft und ihrer persönlichen Kompetenz seit vielen Jahren einbringen. Für ein vertrauensvolles Miteinander ist es sehr förderlich, dass auch kritische und kontroverse Themen in einem geschützten Rahmen unter professioneller Moderation angesprochen und bearbeitet werden können. Ich erlebe unsere Zusammenkünfte und Schulungen als menschliche Begegnungen, die das Gemeinschaftsgefühl stärken und dabei helfen können, die Gesundheit zu fördern.

Beate Burkhardt bei der Weihnachtsfeier 2002 im Immanuel-Krankenhaus

Ich bin fest davon überzeugt, dass unsere Gesellschaft darauf angewiesen ist und es auch bleiben wird, dass sich Bürger über ihre bezahlte Arbeit hinaus ehrenamtlich engagieren und einen Beitrag zum Funktionieren der Demokratie und des Zusammenlebens in der Gemeinschaft leisten.

Von Beate Burkhardt, März 2015

Unser 40-jähriges Jubiläum: Machen Sie mit!

Die Rheuma-Liga Berlin wird 40 Jahre alt: was verbinden Sie mit diesem Jubiläum? Haben Sie besondere Erinnerungen, die Sie mit uns teilen möchten? Vielleicht erinnern Sie sich auch noch gut an den Zusammenschluss der Rheuma-Liga im Rahmen der deutschen Wiedervereinigung vor 25 Jahren? Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Gerne können Sie uns nach Absprache Fotos, Texte oder ähnliches zum Thema „40 Jahre Rheuma-Liga Berlin“ zur Veröffentlichung in unseren Medien zusenden. Als kleines Dankeschön bekommen die Personen, die die schönsten Beiträge eingereicht haben, 3 x 2 Freikarten für die Weihnachtsgala 2015.

Kontakt und Information:
Malte Andersch, Tel. 32 290 29 24,
andersch@rheuma-liga-berlin.de

Jubiläen und gute Neuigkeiten

Benefizkonzert »Junge Klassik« am 14.3.15

Talent und Virtuosität: die „Sternkinder“ begeisterten den Konzertsaal.

Ein kleines Jubiläum im Konzertsaal der Universität der Künste (UdK) Berlin: nunmehr zum 15. Mal spielten Jungstudierende des Julius-Stern-Instituts zugunsten rheumakranker Kinder und Jugendlicher. Vor ausverkauftem Hause interpretierten sie Stücke von Pablo de Sarasate, Antonio Vivaldi, Felix Mendelssohn Bartholdy, Witold Lutosławski, Gabriel Fauré und anderer Komponisten. Schirmherr war in diesem Jahr erstmals der neue Berliner Regierende Bürgermeister, Michael Müller. Die künstlerische Organisation übernahm Institutsleiterin Anita Rennert, die gemeinsam mit ihren Mitarbeiterinnen und unterstützt durch die UdK das Benefizkonzert durchführte.

Zu Beginn des Konzertes betonte Anita Rennert die wunderbare Tradition der Benefizkonzerte und gratulierte der Rheuma-Liga Berlin zu ihrem 40-jährigen Jubiläum. Dann übernahmen die „Sternkinder“ die Bühne, unter ihnen Solisten, Kammermusikensembles und ehemalige Studierende des Instituts. Mit virtuosem Instrumentenspiel – Klavier, Gitarre, Violine, Violoncello, Viola und Cembalo – kombiniert mit jugendlichem Elan bezauberten sie ihr Publikum. Die Gäste bedankten sich zwischenzeitlich und am Ende mit minutenlangem Applaus. Das Konzert wurde anschaulich und kenntnisreich moderiert von Silke Mannteufel („kulturradio vom rbb“).

Unterstützt wurde das Benefizkonzert unter anderem von Prof. Doris Wagner-Dix, der ehemaligen Leiterin des Julius-Stern-Instituts, dem Europäischen Freundeskreis des Instituts und dem Lions Club Berlin-BonaFacta. Eine schöne Neuigkeit rundete den rundum gelungenen Abend ab: Dr. Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin, gab bekannt, dass die ersten Arbeiten Anfang März begonnen haben, nachdem die Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin die nötigen Mittel für das Bauvorhaben Generationenbad freigegeben hatte. Im Generationenbad will die Rheuma-Liga Berlin Wasser-Bewegungskurse für rheumakranke Kinder und Jugendliche anbieten. Auch dankte er allen Beteiligten für ihr Engagement auf das Herzlichste.

Die Rheuma-Liga Berlin ist jedoch weiterhin auf Spenden angewiesen, um alle Wünsche erfüllen zu können: So fügte es sich wundervoll ein, dass Peter Freiberger vom Lions Club Berlin BonaFacta einen zwischenzeitlichen Spendenerlös von 17.361,40 Euro bekannt geben konnte. Diese Summe erhöhte sich bis zum Abschluss des Abends sogar noch – dank des Einsatzes der Julius-Stern-Eleven, die mit ihren Geigenkästen noch weitere Spenden sammelten. Nach Abzug aller Kosten hat das diesjährige Benefizkonzert insgesamt einen Spendenerlös von 14.699,85 EUR erbracht.

Anita Rennert begrüßte die Gäste zum 15. Benefizkonzert.

Letzte Abstimmungen vor Konzertbeginn: Dr. Sörensen (l.) und Peter Freiberger.

Gern gesehene Gäste:
Monika Diepgen, Schirmherrin der Rheuma-Liga Berlin mit ihrem Ehemann Eberhard Diepgen.

Generationenbad: *die ersten Arbeiten haben begonnen! Damit wir auch wirklich alle Wünsche erfüllen können, benötigen wir Ihre Unterstützung. Informieren Sie sich auf Seite 20.*

Neues vom Vorstand

Portrait: Karin Köppen, Vorstandsmitglied der Rheuma-Liga Berlin und deren Stiftung Wolfgang Schulze

Frau Köppen ist seit 2012 im Vorstand der Berliner Rheuma-Liga. In Bremen aufgewachsen, kam sie 1970 „der Liebe wegen" nach Berlin. Als gelernte Bürokauffrau hat sie sich schnell zur Personalleiterin weiterentwickelt und sich bereits in jungen Jahren erfolgreich behauptet. Zuletzt war sie fast 30 Jahre lang als Prokuristin und Personal- und Verwaltungsleiterin in einem der größten Unternehmen Deutschlands tätig, jahrelang unternehmensweit als einzige Frau in dieser Position. Eine große Kompetenz in Personalfragen, Zielstrebigkeit gepaart mit Haltung und einer pragmatischen Lösungsorientierung zeichnen unsere Vorstandskollegin aus. Dass sie dabei auch mit Charme und Humor agiert, ist nicht der geringste ihrer Vorzüge. Privat teilt sie sich ihre Wohnung in Wannsee mit den Katzen Fritz und Sina.

Vorstands-sprechstunde: *Anmeldung und Information bei der Mitglieder-betreuung, Tel. 32 290 290.*

Wie sind Sie zur Rheuma-Liga gekommen?

Anfang 2011, am Ende meines Arbeitslebens, hatte mich Herr Lischewski (ein Anwalt der Rheuma-Liga), den ich seit meinen beruflichen Anfängen kenne, angesprochen: „Du kennst Dich doch aus, möchtest Du nicht die Rheuma-Liga in Personalangelegenheiten beraten?".

Warum engagieren Sie sich in der Rheuma-Liga?

Damals wusste ich nur, dass Rheuma eine große Volkskrankheit ist und hatte Bekannte, die bei der Rheuma-Liga „zum Turnen gingen". Inhaltliche Anknüpfungspunkte hatte ich allerdings über den Beruf: In vielen meiner Gespräche mit kranken Mitarbeitern ging es auch um Prävention und Gesundheitsberatung. Ich hatte nun Zeit und freute mich, helfen zu können. Schnell war ich beeindruckt von dem, was die Rheuma-Liga auf die Beine gestellt hat. Nachdem gemeinsam mit dem Geschäftsführer erste Beratungsideen erfolgreich entwickelt und umgesetzt werden konnten, wollte ich den Mitarbeitern zeigen, dass meine Arbeit mit und bei ihnen Kontinuität hat und ich gemeinsam mit ihnen etwas gestalten möchte. Deshalb habe ich für ein Vorstandsamt kandidiert. Sie haben mir Ihr Vertrauen geschenkt. Vielen Dank an dieser Stelle dafür.

Was bedeutet für Sie Selbsthilfe?

Mit 33 Jahren bin ich selbst schwer erkrankt gewesen. Damals hatte ich Freunde, mit denen ich sprechen konnte, bei denen ich etwas loswerden konnte, die zugehört haben. Das hat mir damals sehr geholfen, wieder aktiv zu werden und wieder eigene Kräfte zu sammeln. Ebendies sehe ich hier in der Selbsthilfe: aufgefangen zu werden, Freunde zu haben, Beispiele zu haben, wie es anders sein kann und was man noch für sich tun kann. Und ganz wichtig: dass man etwas tun kann und tun muss, damit man nicht verzweifelt.

Welche Aufgaben nehmen Sie als Vorstandsmitglied wahr?

Ich stehe dem Vorstand, der Geschäftsführung und den Mitarbeitern mit Rat und Tat bei Personalfragen zur Seite. Dies betrifft u.a. die Einstellung neuer

Karin Köppen bei der Dampferfahrt der Selbsthilfegruppen 2013.

Mitarbeiter oder die Gestaltung von Betriebsvereinbarungen (z.B. zu Urlaubszeiten, Datenschutz, Krankschreibungen). Außerdem bin ich Ansprechpartnerin seitens des Vorstands für Arbeitssicherheit sowie für die Gruppensprecher, bin Mitglied in der AG Ehrenamt und bin verantwortlich für Protokolle der Vorstandssitzungen.

Was wünschen Sie sich für die Entwicklung der Rheuma-Liga?

Ich wünsche mir, dass das Ehrenamt aufgewertet wird, mehr Bedeutung bekommt und jedem Mitglied bewusst ist, dass seine Stimme zählt. „Mitglied sein alleine reicht nicht", sage ich immer: Zusammen sind wir die Rheuma-Liga, und nur wir alle können und müssen die Rheuma-Liga weiterbringen. Deshalb ist es mir wichtig, dass wir viel mehr Mitglieder finden, die bereit sind, sich ehrenamtlich zu engagieren. Z. B. könnten wir Fotos mit Kurzportraits unserer Ehrenamtlichen vorstellen, die sie bei der Arbeit oder bei Freizeitver-

gnügen (auch gern ausgefallenen) zeigen, unter dem Motto „was heißt schon krank“, damit sich andere Mitglieder dieses Engagement zum Vorbild nehmen und denken: „was der oder die kann, kann ich auch“.

Was schätzen Sie besonders an der Rheuma-Liga?

Die Fürsorglichkeit und Verbundenheit vieler Gruppenmitglieder untereinander. Man kümmert sich und fragt nach, wenn ein Gruppenmitglied sich länger nicht gemeldet hat, oder den Übungseinheiten fernbleibt. Man trifft sich auch außerhalb des Trainings, feiert, redet, hilft sich gegenseitig, das hat mich sehr berührt. Auch selbst erlebt: meine Freundin im Hospiz wurde von einem Mitglied besucht, weil die beiden früher zusammen Tischtennis in einer Gruppe gespielt hatten. Diese menschliche Wärme unserer Mitglieder, das ist es, was ich besonders an der Rheuma-Liga schätze. Es ist nicht selbstverständlich in der heutigen Zeit, dass sich die Menschen so füreinander interessieren und intensiv umeinander kümmern. Dass das hier in der Rheuma-Liga gelebt wird, finde ich sehr schön.

Welchen Hobbies gehen Sie neben Ihrem Ehrenamt bei der Rheuma-Liga nach?

Meine weiteren Ehrenämter sind der Geburtstagsbesuchsdienst für Senioren des Bezirksamts Steglitz-Zehlendorf, aber ich habe auch mit jungen Menschen durch meine Richtertätigkeit beim Verbandsgericht des Berliner Fußballverbandes zu tun (Fußball fand ich schon immer toll). Hier kann ich als Laienrichterin helfen, junge Menschen zu fordern und zu fördern. Außerdem habe ich ein Patenkind in Uganda und bin Mitglied im Bund gegen Missbrauch der Tiere.
Schweren Herzens habe ich diesen Sommer nach 25 Jahren meine Hannoveraner Stute „Ironie“ auf das Altenteil gegeben, und besuche sie oft auf dem Hof in Paaren bei Glien. Seit Neuestem spiele ich Golf, und fit halte ich mich mit einmal wöchentlich Nordic Walken, Pilates und Gymnastik im Sportverein TUS Wannsee. Mit Lesen, Theaterbesuchen, Kochen und geselligem Beisammensein mit Freunden verbringe ich auch gerne meine Zeit.

Würde in dieses sehr ausgefüllte Programm auch noch Wassergymnastik bei der Rheuma-Liga passen?

Ich liebe Wassergymnastik und wenn das Generationenbad eröffnet ist, fände ich es großartig, nach meiner Arbeit in der Geschäftsstelle eine Runde im warmen Wasser zu trainieren.

„Zusammen stärker …“: Ein neues Projekt für rheumakranke Kinder und Jugendliche beginnt

Allein in Berlin leben rund 2.000 von „Rheuma“ betroffene Kinder und Jugendliche. Oft leiden sie unter einer stark eingeschränkten Beweglichkeit, dem Mitbetroffensein von inneren Organen oder an den Nebenwirkungen von Medikamenten. Aber wie alle anderen jungen Menschen wollen auch sie einfach nur eine unbeschwerte Kindheit verbringen: spielen, lachen, erzählen, die Umgebung erkunden und andere Kinder kennenlernen.
Im neuen Projekt „Zusammen stärker…“ gestalten Ehrenamtliche zusammen mit den jungen Betroffenen die Freizeit: gehen etwa mit ihnen auf den Spielplatz, zum Sport oder basteln gemeinsam. So können sie ihre Talente entfalten und ihren Interessen nachgehen. Auch die teilnehmenden Familien werden regelmäßig beraten und unterstützt. „Zusammen stärker…“ zielt darauf ab, die Entwicklung junger Betroffener zu fördern und mehr gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Unterstützt wird das Projekt durch die Aktion Mensch.
Auch Sie können mit Ihren Spenden helfen:

SPENDEN AN:
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft,
IBAN DE13 100205000 003389103
BIC BFSWDE33BER
Kennwort: Zusammen stärker

Möchten auch Sie mitmachen?
Bitte wenden Sie sich an die Projektkoordinatorin. Kontakt und Information:
Urte Schulz,
Tel. 32 290 29 65,
schulz@rheuma-liga-berlin.de

KURZMELDUNGEN

Herzlichen Glückwunsch: Frau Prof. Dr. Gromnica-Ihle wurde 75 Jahre alt!

Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband und Vorstandsmitglied der Rheuma-Liga Berlin, wurde kürzlich 75 Jahre alt! Harald Kussin, Schatzmeister der Rheuma-Liga Berlin, gratulierte ihr im Namen der Selbsthilfeorganisation und überreichte ein ganz besonderes Geschenk: ein Seidentuch und ein Bild. Beide Artefakte wurden eigens zu dem freudigen Anlass gestaltet durch Ehrenamtliche aus den Rheuma-Liga-Kreativgruppen. Für dieses Engagement dankt die Rheuma-Liga Berlin allen Beteiligten, insbesondere Heide Donn und Bettina Schilling.

Generationenbad: erste Baumaßnahmen begannen am 5. März

Es geht los: Erste Abrissarbeiten begannen am 5. März 2015 auf dem Grundstück, auf dem unser neues Generationenbad entstehen soll. Pünktlich um 7 Uhr schloss der Geschäftsführer Gerd Rosinsky den Bauarbeitern das Tor auf. Zunächst reißen sie dort die alten Schuppen und Garagen ab. Auch das Bauschild ist bereits angefertigt und wird in Kürze aufgestellt.

Bereits in den nächsten Wochen soll der erste Spatenstich für das Bauvorhaben erfolgen. Die Grundsteinlegung ist für Anfang September 2015 geplant. Ermöglicht wurde der Baubeginn durch die Freigabe der Mittel durch den Zuwendungsgeber, die Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin, die nach der Prüfung der Bauplanungsunterlagen erfolgte.

Weiterhin zählen wir auf Ihre Unterstützung! Wenn Sie uns helfen möchten, dass der Bau so rasch als möglich vorangeht und das Bad eröffnet werden kann, bringen Sie sich mit Ihrer Zeit oder auch mit Spenden ein. Auch freuen wir uns, wenn Sie unsere Benefizkonzerte und Veranstaltungen besuchen, bei denen wir weiterhin für das Generationenbad sammeln.

Informationen zu den nächsten Veranstaltungen erhalten Sie im Internet unter: www.rheuma-liga-berlin.de und www.rheuma-tage-berlin.de

AG Soziales ruft zu Engagement gegen Bäderschließungen und Rheumatologen-Mangel auf

Die Arbeitsgruppe (AG) Soziales hat sich in ihren letzten Sitzungen mit den Problemen Bäderschließungen und Rheumatologen-Mangel befasst. Das Gremium befürchtet, dass weitere Schließungen von Therapiebädern bevorstehen. Damit könnten viele rheumakranke Menschen, die auf Warmwassergymnastik angewiesen sind, nicht mehr wohnortnah versorgt werden. Besonders problematisch ist die Lage in Pankow, Marzahn-Hellersdorf, Lichtenberg, Treptow-Köpenick und inzwischen auch Tempelhof-Schöneberg. Auch besteht in Berlin weiterhin eine starke Unterversorgung mit Rheumatologen. Eine aktuelle Umfrage ergab, dass momentan nur 3 rheumatologische Praxen die Möglichkeit haben, einen Termin in den kommenden sechs Wochen zu vergeben. Bei 5 Praxen müssen die Patienten 6-12 Wochen warten. Wartezeiten von bis zu einem Jahr bestehen bei 4 Praxen. 8 rheumatologische Praxen haben sogar einen Aufnahmestopp.

Deshalb ruft die AG Soziales dazu auf, sich gegen den Versorgungsnotstand zu engagieren: Bitte helfen Sie uns, neue Bäder zu finden und motivieren Sie unsere Kursteilnehmer, vorübergehend andere Bewegungsangebote zu nutzen und nicht sofort ihre Mitgliedschaft zu kündigen. Gerne können Sie auch in der AG Soziales gemeinsam mit anderen Ehrenamtlichen gegen diese und andere Missstände aktiv werden! Weitere Informationen dazu finden Sie in diesem Agil auf S. 16.

Veranstaltungskalender 2015

rheuma-tage-berlin.de

MAI

Fr., 8.5.15, 18 Uhr
Benefizkonzert:
»Von Lucca nach Berlin«
Wiederholung: Sa., 9.5.15, 18 Uhr
Alle Informationen auf Seite 18

Sa. 9.5.15, 10-15 Uhr
Rheumatag der
Park-Klinik Weissensee
Informationstag mit Info-Stand der Rheuma-Liga Berlin
Ort: Park-Klinik Weißensee, Schönstraße 80, 13086 Berlin
Kontakt und Information:
Petra Galsterer, Tel. 32 290 29 54, galsterer@rheuma-liga-berlin.de

So. 10.5.15, 18 Uhr
Benefizkonzert
»Preisträger konzertieren«
Alle Informationen auf Seite 18

Mi. 27.5.15, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof:
»Sozialrechtliche und Sozialversicherungsrechtliche Aspekte einer chronischen rheumatischen Erkrankung«
Ort: Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Information und Anmeldung:
Urte Schulz, Tel. 32 290 29 65, schulz@rheuma-liga-berlin.de

JUNI

Mo. 1.6.15, 15.30-17 Uhr
Arzt-Patienten-Gespräche:
»MTX – ein etabliertes Basismedikament"
Ort: DRFZ, siehe linke Spalte
Information und Anmeldung:
Sandra Bluhm, s. linke Spalte

Sa. 13.6.15, 11 Uhr
42. Mitgliederversammlung

Hinweis: Die Einladung und weitere Informationen sind im Einleger zu dieser Ausgabe des Agil veröffentlicht.
Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 159 / 161a 12107 Berlin
Anmeldung für Mitglieder:
Tel. 32 290 29 22 oder mitglieder@rheuma-liga-berlin.de

Sa. 13.6.15, 17-0 Uhr
Lange Nacht der Wissenschaften im Deutschen Rheuma-Forschungszentrum

Informationstag im DRFZ mit Info-Stand der Rheuma-Liga Berlin
Ort: DRFZ, siehe linke Spalte
Hinweis: In diesem Jahr können wir über ein begrenztes Kontingent an ermäßigten Karten (7 EUR) verfügen. Die Karten berechtigen zum Besuch der berlinweiten „Langen Nacht" und zur Benutzung des Shuttle-Services sowie der BVG während der Dauer der Veranstaltung. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Malte Andersch, Tel. 32 290 29 24 oder andersch@rheuma-liga-berlin.de. Am Veranstaltungstag können Sie sich dann die Karten an der Anmeldung im DFRZ zwischen 17-18 Uhr abholen.

Sa. 20.6.15, 14-18 Uhr
Berliner Selbsthilfe-Tag 2015
Alle Informationen auf Seite 18

JULI

Mo. 6.7.15, 15.30-17 Uhr
Arzt-Patienten-Gespräche:
»Stress und Rheuma«
Ort: DRFZ, siehe linke Spalte
Information und Anmeldung:
Sandra Bluhm, s. linke Spalte

AUGUST

Mi. 26.8.15, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof:
„Gerätetraining bei Muskel- und Gelenkerkrankungen Ein Weg zur Besserung!"
Ort: Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Information und Anmeldung:
Urte Schulz, s. mittlere Spalte

Sa. 29.8., 11-16 Uhr
Tag der offenen Tür im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Wannsee

Informationstag mit Info-Stand der Rheuma-Liga Berlin
Ort: Immanuel-Krankenhaus Berlin-Wannsee, Königstraße 63 / Am Kleinen Wannsee 5, 14109 Berlin

Stand: April 2015
Änderungen möglich. Aktuelle Informationen im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de oder rheuma-tage-berlin.de

Kontakt:
Malte Andersch, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin. Tel. 32 290 29 24 oder andersch@rheuma-liga-berlin.de

Neues aus den Bezirken

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Weiterhin dringend gesucht: ehrenamtliche Hilfe für unseren Rheuma-Liga-Treffpunkt

Wir suchen jemanden, der uns ehrenamtlich im Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf unterstützt! Ihr Einsatzfeld ist die telefonische und persönliche Beratung rheumakranker Menschen. Der Treffpunkt ist gut zu erreichen und liegt in unmittelbarer Nähe der U-Bahnhöfe Richard-Wagner-Platz (U7) und Deutsche Oper (U12). Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie diese Aufgabe übernehmen möchten oder geben Sie unseren Aufruf weiter!

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (Souterrain der AOK), Zillestraße 10, 10585 Berlin

Kontakt und Information:
Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62, boehm@rheuma-liga-berlin.de

LICHTENBERG

Neugründung: Selbsthilfegruppe »Rheumatischer Formenkreis«

Haben Sie Interesse an einem lebendigen und stärkenden Austausch von Erfahrungen mit anderen rheumakranken Menschen?

Ort: Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Kiezspinne FAS, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin (Raum am Empfang bitte erfragen)

Kontakt und Information:
Petra Galsterer, Tel. 32 290 29 54, galsterer@rheuma-liga-berlin.de

MITTE

Neue Selbsthilfegruppen geplant: systemischer Lupus, systemische Sklerose, Sklerodermie, Crest-Syndrom

Haben Sie Interesse an einem Austausch mit anderen Menschen, die an diesen Diagnosen leiden?

Kontakt und Information:
Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53, bluhm@rheuma-liga-berlin.de

NEUKÖLLN

Selbsthilfegruppe »Rheumatischer Formenkreis«

Die Selbsthilfegruppe „Rheumatischer Formenkreis“ freut sich jederzeit über weitere Interessenten!

NEU *Zeit:* Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 14-16 Uhr im Bürgerzentrum Neukölln

Ort: Bürgerzentrum Neukölln (EG im Bereich der Physiotherapie-Anmeldung), Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

Kontakt und Information:
Astrid Piper, Tel. 32 290 29 64, piper@rheuma-liga-berlin.de

Ehrenamtliche Berater

Erika Schmidt, Horst Schmidt.

Montags, 10-12 Uhr
Rheuma-Liga-Treffpunkt im Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstr. 42, 12053 Berlin, Tel. 32 290 29 61.

PANKOW

Soziale Beratung im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

Unsere Beratungseinrichtungen sind Anlaufstellen für Menschen mit einer chronischen rheumatischen Erkrankung und deren Angehörige.

Zeit: Jeden 4. Montag im Monat von 14-17 Uhr

Ort: Rheuma-Ambulanz im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch, Haus 201, R. 1.130 (Sozialdienst), Lindenberger Weg 19, 13125 Berlin.

ANMELDUNG ERFORDERLICH:
In der Rheuma-Ambulanz unter der Tel. 94 79 23 70

Kontakt und Information:
Petra Galsterer, Tel. 32 290 29 54, galsterer@rheuma-liga-berlin.de

Ehrenamtlicher Berater

Frank Petzsch,
Rentner, Prenzlauer Berg,
seit 1992 an einer rheumatoiden Arthritis erkrankt.

Jeden 3. Montag im Monat 9-12 Uhr
Rheuma-Liga-Treffpunkt Pankow, Reha-Tagesklinik im Forum Pankow, Hadlichstraße 19, 13187 Berlin, Tel. 32 290 29 54.

REINICKENDORF

Selbsthilfegruppe »Fibromyalgie«

NEU Die Selbsthilfegruppe „Fibromyalgie“ freut sich jederzeit über neue Interessenten.

Zeit: Jeden ersten Mittwoch im Monat von 17-19 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte „Pastor-Weise-Haus“ (1. OG), Spießweg 7-9, 13437 Berlin.

Kontakt und Information:
Astrid Piper, Tel. 32 290 29 64, piper@rheuma-liga-berlin.de

SPANDAU

Keramikgruppe in Staaken sucht neue Mitglieder

Die Keramikgruppe arbeitet unter Anleitung eines Bildhauers. Ihre Mitglieder sind 52 bis 97 Jahre alt und leiden unter verschiedenen rheumatischen Erkrankungen. Arbeiten mit Ton ist Experimentieren und Meditieren. Dabei entstehen Gefäße, kleine und große Skulpturen, die im Brennofen der Werkstatt gebrannt und glasiert werden können. Die Teilnehmer besorgen sich das Material selbst. Kosten entstehen für die Anleitung des Künstlers und für das Brennen der Objekte.

Die Gruppe freut sich über neue Teilnehmer, die vielleicht schon Erfahrungen mit Töpfern haben oder ihre verborgene Kreativität entdecken wollen. Neben der „Arbeit“ gibt es genügend Zeit, um im guter Atmosphäre über die eigenen Befindlichkeiten zu sprechen.
Zeit: Jeden Montag von 14-17 Uhr.
Ort: Fördererervereins Heerstraße Nord, Werkstatt, Obstallee 22c, 13593 Berlin
Kontakt und Information:
Doris Liebig, Tel. 36 28 14 64 / 0176 80 09 07 40 bzw. Astrid Piper, Tel. 32 290 29 64, piper@rheuma-liga-berlin.de

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Bastelgruppe „Papiertiger“ sucht Verstärkung

Die Kreativgruppe trifft sich zum Basteln, Gestalten, Kreieren und Austauschen.
Zeit: Jeden 2. Freitag und jeden 4. Samstag von 14 bis 17 Uhr
Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstr. 52, 12165 Berlin
Kontakt und Information:
Kristine Jahn, Tel. 32 290 29 52 oder jahn@rheuma-liga-berlin.de

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Selbsthilfegruppe Psoriasis arthritis sucht neue Teilnehmer

Die Selbsthilfegruppe Psoriasis arthritis sucht weitere Interessenten. Um Anmeldung wird gebeten.
Zeit: Jeden 3. Dienstag im Monat in der Zeit von 17-19 Uhr
Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Kontakt und Information:
Urte Schulz,
Tel. 32 290 29 65,
schulz@rheuma-liga-berlin.de

TREPTOW-KÖPENICK

Selbsthilfegruppe Sjögren

Die Selbsthilfegruppe Sjögren sucht weitere Interessenten. Um Anmeldung wird gebeten.
Zeit: Jeden letzten Freitag im Monat, 14-16 Uhr
Ort: Meist trifft sich die Selbsthilfegruppe in der Stadtkirchengemeinde. Bitte erfragen Sie den aktuellen Ort bei Ihrer Anmeldung.
Kontakt und Information:
Martha Fröhlich, Tel. 536 790 48 bzw. Kristine Jahn, Tel. 32 290 29 52 oder jahn@rheuma-liga-berlin.de

Pankower Bezirkstreffen

„Rheuma kann jeden treffen – die Rheuma-Liga informiert!“

Rund 60 Gäste besuchten das Rheuma-Liga Bezirkstreffen im Rathaus Pankow. Unter ihnen waren vorwiegend Neu-Mitglieder und Interessenten an einer Mitgliedschaft. Im Kleinen Saal verfolgten sie gemeinsam das informative Programm: Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, hielt einen medizinischen Fachvortrag. Gerlinde Bendzuck, Vizepräsidentin Rheuma-Liga Berlin, stellte die Angebote der Selbsthilfeorganisation vor. Danach informierten zwei Rheuma-Liga-Sozialarbeiterinnen über Beratungsangebote, Selbsthilfegruppen-Arbeit und Ehrenamt. Gerade auch das neue Konzept für ehrenamtliche Bezirkssprecherinnen und -sprecher stieß im Publikum auf reges Interesse. Hier finden sich Ehrenamtliche in „ihrem“ Bezirk zu Teams zusammen und verteilen selbständig untereinander Aufgaben wie Betreuung des Rheuma-Liga-Treffpunkts oder telefonische und persönliche Beratung. Am Ende der Veranstaltung nutzte so mancher noch die Gelegenheit, individuelle Fragen mit den Referenten zu besprechen. Viel Andrang gab es auch am Rheuma-Liga-Info-Stand, wo man sich unter anderem über das Funktionstraining informieren konnte.

Freie Kursplätze in den Bezirken

Kontakt und Information: Mitglieder-betreuung, Tel. 32 290 29 10, kurse@rheuma-liga-berlin.de (Sprechzeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr; Do 9-13 / 14-17 Uhr)

Wassergymnastik

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF
Hotel Mondial
Kurfürstendamm 47
10707 Berlin
montags, freitags 11-15 Uhr

St. Gertrauden Krankenhaus
Paretzerstr. 12
10713 Berlin
dienstags 20.45-21 Uhr

NEUKÖLLN
Vivantes Klinikum Neukölln
Rudower Str. 48
12351 Berlin
mittwochs 17-20 Uhr
freitags 9.45-12 Uhr

REINICKENDORF
Sauna am Pfingstberg
Am Pfingstberg 32
13465 Berlin
dienstags 15-17 Uhr

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG
St. Joseph Krankenhaus
Wüsthoffstraße 15
12101 Berlin
dienstags 20-21 Uhr

Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF
Bewegungsraum Blissestraße
Blissestraße 44
10717 Berlin
montags 9-10 Uhr

KG-Praxis Lohstöter
Theodor-Heuss-Platz 2
14052 Berlin
mittwochs 10-11 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt
In der AOK (UG)
Zillestraße 10
10585 Berlin
Hockergymnastik
mittwochs 12.30-13.30 Uhr
donnerstags 16.30-18.30 Uhr

NEUKÖLLN
Sportstudio Gym 80 Erdmann GmbH
Lahnstraße 52
12055 Berlin
montags 14-16 Uhr

REINICKENDORF
Diakonie
An der Wildbahn 125
13503 Berlin
donnerstags 16-18 Uhr

SPANDAU
Ev. Waldkrankenhaus Spandau
Stadtrandstraße 555-561
13589 Berlin
dienstags 18-20 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF
Immanuel Krankenhaus
Königstraße 63
14109 Berlin
dienstags 17-19 Uhr
mittwochs 17-18 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF
Theodor-Wenzel-Werk
Potsdamer Chaussee 70
14129 Berlin
montags 18-20 Uhr
donnerstags 18-19 Uhr

Angebote für Körper und Seele

MITTE
Pro Seniore Residenz
Rosenthaler Straße 43-45
10178 Berlin
Malen auf Seide, Samt und Wolle
freitags 10-13 Uhr

MITTE
Rheuma-Liga-Treffpunkt
Luisenstraße 11-13
10117 Berlin
Qigong
montags 16-17.30 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF
Rheuma-Liga-Treffpunkt
Schützenstraße 52
12165 Berlin
Aquarellmalen
montags und freitags 10-13 Uhr
Atem und Bewegung
mittwochs 18-19.30 Uhr
Feldenkrais
montags 11.15-15.45 Uhr
donnerstags 9.15-10.45 Uhr
Heilkraft des Atems
mittwochs 9-10.30 Uhr
Malen mit Musik
mittwochs 10.30-12.30 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF
Ev. Markus-Gemeinde
Albrechtstraße 81 a
12167 Berlin
Yoga
freitags 9-10.30 Uhr

Bäderträume – Kreativwettbewerb für das Generationenbad

Machen Sie mit bei unserem Kreativwettbewerb! Wie wird das Generationenbad aussehen? Wie werden wir das gemeinsame Funktionstraining im Generationenbad erleben? Wie werden groß und klein, alt und jung gemeinsam im warmen Wasser, bei der Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik Freude an der Bewegung umsetzen können? Wie wird es sich anfühlen in der Sauna, den Wärme- und Kältekabinen oder danach beim gemeinsamen Klönschnack im Café?

Malen, basteln, fotografieren oder gestalten Sie, wie Sie sich ein miteinander Leben und Erleben im Generationenbad vorstellen. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf, wir freuen uns auf Ihre Einsendungen!

Die Ergebnisse Ihrer kreativen Arbeit möchte die Berliner Rheuma-Liga in einer Ausstellung in ihrer Begegnungshalle präsentieren. Diese Ausstellung wird bei der Grundsteinlegung des Generationenbades feierlich eröffnet werden. Eine Jury unter dem Vorsitz von Dr. Helmut Sörensen, Vorstandsmitgliedern und externen Experten wird Ihre Einreichungen begutachten. Die Personen, die die 10 schönsten Bäderträume eingereicht haben, werden zur feierlichen Grundsteinlegung eingeladen und geehrt.

Mit der Einsendung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Entwürfe in das Eigentum der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. übergehen. Es erfolgt keine Rücksendung.

Bitte senden Sie Ihre Entwürfe bis zum 30.06.2015 an:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin. Kennwort: Bäderträume

Schmerzlinderung durch Radon

Sächsische Staatsbäder GmbH Bad Brambach

Sachsens südlichstes Heilbad Bad Brambach zählt mit seiner mehr als 100-jährigen Kurtradition zu den renommiertesten Radonheilbädern Europas. Hier sprudelt die stärkste für Trinkkuren verwendete Radonquelle weltweit.

Bad Brambacher Radontherapie

Bäder in Radon-Kohlensäure-Mineralheilwasser versprechen eine positive Wirkung auf den Stütz- und Bewegungsapparat, bei rheumatischen Beschwerden, Arthrose, Osteoporose und Morbus Bechterew.

Radon aktiviert den Stoffwechsel sowie die Selbstheilungskräfte und erhöht die Ausschüttung von Endorphinen, die zur Schmerzlinderung beitragen. Gleichzeitig entlastet die im Radon-Mineralheilwasser enthaltene Kohlensäure das Herz-Kreislauf-System.

Langanhaltende Schmerzlinderung

Die schmerzlindernde Wirkung der Radontherapie kann noch mehrere Monate nach der Behandlung anhalten.

Sächsische Staatsbäder
BAD BRAMBACH

Gesundheits-Vital-Woche

8 Tage, 7 Nächte inkl. HP

- Ärztliche Untersuchung
- 14 Therapieanwendungen entsprechend Ihrer Indikation

Und vieles mehr - täglich kostenfrei für Sie:

z.B. Eintritt Bade- und Saunalandschaft, Eintritt Fitnessraum, Trinkkur aus den Mineralheilquellen

ab 579,- Euro

pro Person im Doppelzimmer

Informationen:
Sächsische Staatsbäder GmbH
Badstr. 47, 08648 Bad Brambach
Tel. 037437 71-111
www.saechsische-staatsbaeder.de

Ehrenamt – wir bewegen mehr…

Werden Sie aktiv und übernehmen Sie wichtige Aufgaben für rheumakranke Menschen! Ehrenamt bringt gesellschaftlichen Nutzen und ist eine wertvolle sinnstiftende Aufgabe. Auch der Spaß kommt nie zu kurz!

Also, wir warten auf Sie:

► Werden Sie Praxisengel in rheumatologischen Arztpraxen: Sie sprechen mit den Patienten und weisen auf unsere Beratungs- und Selbsthilfemöglichkeiten hin.

► Und auch bei Veranstaltungen und Messen suchen wir Hilfen bei der Vor- und Nachbereitung sowie Standbetreuer.

► Außerdem suchen wir Fahrerinnen und Fahrer mit dem Führerschein Klasse B für Ausflugsfahrten.

► Gerne können Sie auch unser Bauvorhaben Generationenbad unterstützen, indem Sie einen Tag pro Woche für einige Stunden die Ausstellung zum Generationenbad betreuen.

► Möchten Sie als „Experte aus Betroffenheit“ in Seminaren für Medizinstudenten mitwirken?

► Sie sind künstlerisch und kreativ veranlagt: Diverse Möglichkeiten warten auf Sie.

► Wir suchen Ehrenamtliche für Aufgaben in Empfang und Büro: Sie empfangen Besucher, telefonieren, geben Info-Material heraus oder schauen bei Bedarf mal nach dem Rechten.

► Als Bezirksexperten helfen Sie uns, indem Sie aktuelle Informationsmaterialien aus den Bezirken für die Rheuma-Liga zusammentragen und zum Beispiel Adressen, Telefonnummern und relevante Bezirksveranstaltungen recherchieren.

► Möchten Sie uns vielleicht unterstützen, indem Sie Kaffee für Besprechungen kochen oder sich um die Bewirtung kümmern?

► In Steglitz-Zehlendorf hat unser ehrenamtlicher Hausmeister aufgehört. Er hat sich um Heizung, Jalousien, Möbel, Materialtransporte und anderes gekümmert. Könnten Sie sich vorstellen, solche Aufgaben zu übernehmen?

Wir freuen uns auf Sie – rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail.

Kontakt und Information:
Yasmin Schulze,
Tel. 32 290 29 51 oder
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Ehrung der Ehrenamtlichen Isolde Saage beim Neujahrsempfang am 15.1.15.

Bezirksexperten und Rheuma-Praxis-Engel werden gefördert durch DRV Berlin-Brandenburg, DRV Bund und die Glücksspirale. Ehrenamtliche Berater werden unterstützt durch die DAK und den Generali Zukunftsfonds.

Des Rätsels Lösung:

■	M	■	D	■	H	■	T	■	S	■	■	
M	A	N	E	G	E	■	U	N	T	E	R	
■	L	■	L	■	R	U	N	■	A	■	E	
D	A	L	I	■	A	■	■	O	B	E	N	
■	L	E	K	T	U	E	R	E	■	R	■	
F	A	N	T	A	S	T	■	D	I	N	O	
■	■	I	■	N	■	W	U	E	S	T	E	
A	G	N	E	S	■	A	■	■	R	E	L	
■	R	■	B	A	L	S	A	■	A	■	P	
B	I	K	I	N	I	■	R	U	E	B	E	
■	F	■	K	I	N	D	E	R	L	O	S	
■	F	R	E	A	K	■	A	S	I	A	T	

Wir suchen Sie!
Engagieren Sie sich in unserer „AG Soziales“ gegen Missstände wie Rheumatologen-Mangel oder Bäderschließungen. Kontakt und Information: Yasmin Schulze, Tel. 32 290 29 51 oder schulze@rheuma-liga-berlin.de

Interessenvertretung

Die AG Soziales ist das sozialpolitische Sprachrohr der Rheuma-Liga Berlin. Alle Mitglieder und alle anderen Interessierten sind herzlich eingeladen, an ihren Sitzungen teilzunehmen.

Hinweis: Der langjährige Vorsitzende der AG Soziales, Horst-Dieter Ladewig, wird die Leitung aus gesundheitlichen Gründen beenden: Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie sich für diese Aufgabe interessieren!

Ort:
Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin.

Kontakt und Information:
Yasmin Schulze,
Tel. 32 290 29 51 oder
schulze@rheuma-liga-berlin.de

Kurssprecher-Jahrestreffen am 11.3.15

Das alljährliche Jahrestreffen der Kurssprecher fand am 11. März 2015 in der Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. statt. Rund 60 Kurssprecher nahmen teil und wurden von Karin Köppen, Vorstandsmitglied und Gerd Rosinsky, Geschäftsführer der Rheuma-Liga Berlin herzlich begrüßt. Wichtigster Punkt der Tagesordnung waren die Nachwahlen der Landessprecher, die nötig geworden waren, weil Angelika Thies ihr Amt aus privaten Gründen niedergelegt hatte. Die Landessprecher verstehen sich als Ansprechpartner für die Belange der Kurssprecher und der Funktionstrainingsgruppen der Rheuma-Liga Berlin.

Die Kurssprecherin Irina Behl wurde einstimmig von der Versammlung zur Landessprecherin gewählt, neben ihr bekleidet weiterhin Lore Kluge diese Funktion. Darüber hinaus nutzten die Teilnehmer das Treffen, um gegenseitige Erfahrungen auszutauschen: interessant war es, wie unterschiedlich sich die konkrete Arbeit der Kurssprecher in den Gruppen gestaltet. Wichtig war es der Rheuma-Liga Berlin, darauf hinzuweisen, dass alle Kursteilnehmer Gäste in den Einrichtungen sind und sich zwingend an die Haus- bzw. Badeordnungen halten sollen.

Unsere Landessprecherinnen „Kurse“: Irina Behl (l.), Lore Kluge.

Große Sorge erregte die zunehmende Zahl von Bäderschließungen: Im Jahr 2014 wurden fünf Einrichtungen geschlossen und 800 Kursplätze gestrichen, 460 neue Plätze konnten gewonnen werden. Ungeachtet dessen ist die Anzahl der aktiven Kurssprecher hoch geblieben. Trotzdem ermutigt die Rheuma-Liga Berlin zu mehr ehrenamtlichem Engagement, wofür gerade auch die Kurssprecher in den Funktionstrainingsgruppen werben sollen.

Engagieren Sie sich als Kurssprecher für ein gutes Miteinander!
Anmeldung und Information bei der Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 290.

Information an unsere Kursteilnehmer

Einige unserer Kurse hatten im Monat Dezember 2014 und Januar 2015 laut Kalender 5 Termine. Unsere Berechnungsgrundlage für eine Kursgebühr beträgt aber 4 Termine, sodass bei einem Kurs mit 5 Terminen der erste ausgefallene Termin nicht erstattet wird. Aufgrund des EDV-Fehlers ist dieser Termin jedoch versehentlich erstattet worden.
Die Nachberechnung für den Ausfalltermin werden wir zusätzlich zur Kursgebühr für den Monat April 2015 einziehen. Dieser Einzug erfolgt Anfang Juni 2015. Wir bitten Sie um Verständnis und entschuldigen uns für entstandene Unannehmlichkeiten.

Benefizkonzerte für das Generationenbad

»Von Lucca nach Berlin«

Freitag, 8. Mai, 19 Uhr — **Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.**
Samstag, 9. Mai, 18 Uhr — **St. Lukas Kirche Kreuzberg**

Opernchöre und Arien berühmter Komponisten mit internationalen Musikern, der Lukas Kantorei und der Ballettschule Roth. Werke von Louis Lewandowski (Psalm 23 und 150), Felix Mendelssohn-Bartholdy (Salve Regina), Girolamo Deraco (Ecce homo) sowie aus Opern von G. Puccini („Tosca“), Verdi („Nabucco“), Mozart („Cosi fan tutti“), Purcell („Dido und Aeneas“), Smetana („Verkaufte Braut“), Wagner („Tannhäuser“), Berlioz („Roméo e Juliette“), Lortzing („Zar und Zimmermann“) u. a. m. / Mitwirkende: Rachael Birthisel, Sopran (Lucca / Italien), Anne-Lisa Nathan, Mezzosopran, Eric Beillevaire, Baß, Tatyana Rogovskaya, Viktoria Hartmann, Violinen, Stephan Nagel, Viola, Inken Ewertsen, Violoncello, Dario Tondelli, Flügel / Orgel (Lucca / Italien).

»Preisträger konzertieren«

Sonntag, 10. Mai, 18 Uhr — **Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.**

Jungstudierende der Klavierklasse Prof. Doris Wagner-Dix des Julius-Stern-Instituts der Universität der Künste spielen solo und mit ihren Duopartnern Werke von Beethoven, Brahms, Chopin, Schumann u.a.
Ergänzt wird das Konzert durch die Aufführung einer musikalischen Novelle „Novelle di Tommaso“ von und mit Francesco Cipriano (Lucca, Toskana), der sich mit seinem Werk für die musikalische Förderung von Kindern einsetzt und Vorsitzender der Organisation CLUSTER zur Förderung von (Nachwuchs-)Komponisten ist. Das Konzert mit anschließendem Empfang wird durch den Lions Club Bona-Facta unterstützt.

Eintritt: 12 € / 6 € für Mitglieder der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Spenden erbeten.

Ein Teil der Einnahmen aus den Benefizkonzerten kommt der Arbeit der Berliner Stadtmission und dem Bauvorhaben „Generationenbad“ der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. zugute.

Veranstaltungsort:

St. Lukas Kirche Kreuzberg
Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin
Verkehrsverbindungen
S-Anhalter Bahnhof,
U-Mendelssohn-Bartholdy-Park
DB Potsdamer Platz, Bus: M29, M41

Begegnungshalle
der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.
Mariendorfer Damm 159,
12107 Berlin
Verkehrsverbindungen
U-Alt-Mariendorf (U6), Bus: M76, X76, 179

Weitere Informationen und Kontakt:
Gerd Rosinsky, Tel. 32 290 29 40 oder E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

AKTIMENSCH

Urlaub in der Toskana: **www.carpinetaranch.com**

SM berliner stadt mission ev. Kirche

Techniker Krankenkasse

AOK

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

BARMER GEK

WESTKREUZ-DRUCKEREI AHRENS KG BERLIN / BONN
PRINT · DESIGN · WEB

Bühne
Parcours
Kinder
Moden-schau

20. Juni 2015 · 14 bis 18 Uhr

BERLINER SELBSTHILFE-TAG 2015

Veranstaltung unter Beteiligung der Rheuma-Liga Berlin mit vielseitigem Bühnenprogramm.

Rolandufer * 10179 Berlin-Mitte * Nähe Jannowitzbrücke

www.selbsthilfe-tag-berlin.de

barrierefrei!

Gast-geber
Work-shops
info

Sibyllenbad - Schmerzlinderung durch Radon-Balneotherapie

Die Sibyllenbader Radon-Balneotherapie

Die Sibyllenbader Radon-Balneotherapie umfasst eine Serie von zirca **zehn Einzelbädern** bei 36 °C Wassertemperatur. Die Badezeit beträgt 20 Minuten mit einer anschließenden Ruhezeit von noch einmal 20 Minuten. Radonbäder werden **nur auf ärztliche Verordnung** abgegeben. Die ärztliche Beratung erfolgt durch den ärztlichen Leiter und Badearzt des Sibyllenbades, Dr. Omparkash Raj. **Die ärztliche Beratung, Anwendungen, physikalische Therapie und Krankengymnastik finden im Kurmittelhaus Sibyllenbad statt. Dort befindet sich auch die Heilwasser-Badelandschaft sowie die Wellnesslandschaft.** Die Radontherapie bringt Entzündungshemmung sowie lang anhaltende Schmerzlinderung bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sowie Wirbelsäulenerkrankungen.

Modernisierung der Kundenbereiche für über 9 Millionen Euro

- **Sanierung der kompletten Heilwasser-Badelandschaft** mit Duschen und Dampfkuppel sowie Erweiterung um ein zusätzliches Attraktionsbecken – seit Ostern 2014 alle Einrichtungen in Betrieb
- **Erweiterung der medizinischen Abteilung** – Vier neue Behandlungsräume, Ruhe- und Präventionsraum in Betrieb, neue Umkleiden
- **Erweiterung der Saunalandschaft** um Sauna Nummer acht – Aufguss-Sauna, Ruheraum mit Wasserbetten und Erlebnisduschen seit April 2013 in Betrieb

Freuen Sie sich auf ein noch attraktiveres Sibyllenbad.
Sibyllenbad – tut einfach gut!

Vorrangige Heilanzeigen:

- **Chronisch entzündliche rheumatische Erkrankungen** (chronisches Gelenkrheuma, Bechterew'sche Erkrankung, Weichteilrheumatismus)
- **Chronisch degenerative** (nicht entzündliche) **rheumatische Erkrankungen** (Arthrosen, Arthrosen bei Gicht, Arthrosen bei Psoriasis, Fibromyalgie, Wirbelsäulenerkrankungen und bei Zustand nach Gelenkprothesen oder Bandscheibenoperationen)

Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder

– mehr Effektivität und Verträglichkeit auch für Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Hypertonie.

Einzigartig sind die Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder. Die Therapie beruht auf der Abgabe von kohlensäuremineralhaltigen Heilwasser aus der Sibyllenquelle mit anschließendem Zufluss radonhaltigen Heilwassers unterhalb der Wasseroberfläche. Das Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad umfasst zirka drei Wannenfüllungen mit Heilwasser. Das vorherige Baden in Kohlensäure-Mineralheilwasser **verbessert die Durchblutung, entlastet Herz-Kreislauf** und verstärkt gleichzeitig die Aufnahmefähigkeit von Radon. Dadurch wird die Effektivität der Radontherapie entscheidend verbessert. **Durch die Kombinationstherapie ist die Radontherapie für Rheumapatienten mit Erkrankungen des Herz- und Gefäßsystems sowie Hypertonie möglich geworden.**

Die Radontherapie kann über die gesetzlichen Krankenkassen nur im Rahmen einer ambulanten Vorsorgemaßnahme oder privat abgerechnet werden.

Sibyllenbad

PAKET
„Kur" nach der Kur

- **Beratungsgespräch** beim leitenden Badearzt
- **10 x Radon-Kohlensäure-Kombinationsbad**
- **10 x Bewegungsbad in kontrollierter Selbstbehandlung**

(2 Stunden)

Preis pro Person	
ohne Übernachtung	180,00 €

Infos und Kataloganforderung unter:
SIBYLLENBAD · Kurallee 1 · 95698 Neualbenreuth/OPf. · Tel. 09638/933-0 · Fax 09638/933-190 · info@sibyllenbad.de

Gemeinsam für mehr Bewegung – einen herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Zusammen bewegen wir mehr: Mit Ihren Spenden unterstützen Sie wichtige Vorhaben, die rheumakranken Menschen mehr Mobilität und auch mehr Miteinander ermöglichen.

»GENERATIONENBAD: es geht los!«

Im März haben die ersten Arbeiten begonnen: Im GENERATIONENBAD will die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e. V. für Betroffene Gruppengymnastik mit Wasserbewegungskursen, Wärme- und Kältekammern sowie modernen Geräten (z. B. Wasserfahrrädern) anbieten. Die Prüfung der Bauunterlagen ist abgeschlossen. Das Projekt ist im Bezirk Tempelhof-Schöneberg angesiedelt, der rheumatologisch sehr stark unterversorgt ist, soll aber über Berlin hinaus bekannt gemacht werden. Von rheumatischen Erkrankungen betroffen sind in Berlin über 2.000 Kinder und Jugendliche sowie über 60.000 Erwachsene.[1)] Mit dem GENERATIONENBAD soll das Selbstbewusstsein der durch Erkrankung benachteiligten Kinder und Jugendlichen gestärkt werden. Die Angebote zur Verbesserung von Inklusion und Teilhabe werden therapeutisch begleitet. Bewegung erhöht die Lebensfreude, Mobilität und Kondition, hilft Erstarrungen vorzubeugen, und trägt zur Verbesserung von Selbstbewusstsein, Körpergefühl und Balance bei.

1) Diese Zahl umfasst nur die entzündlichen Erkrankungen, die Zahl der Menschen mit Arthrosen liegt bei ca. 100.000 in Berlin.

Ansprechpartner:
Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40
Kennwort:
»Generationenbad 2015-2 A«

Generationenbad heute: Aktueller Stand der Arbeiten von Ende April 2015.

Simulation: Unser Generationenbad nach Fertigstellung.

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind bei der Einkommens- und Körperschaftssteuer absetzbar, da die Deutsche Rheuma-Liga als gemeinnütziger Verein anerkannt und berechtigt ist, Spendenbestätigungen auszustellen (Freistellungsbescheid des Finanzamtes, Steuer-Nr. 27/663/54064).

Rheuma-Liga-Bus

Unterstützen Sie uns beim Betrieb unserer RHEUMA-LIGA-BUSSE! Viele Selbsthilfegruppen nutzen unsere beiden Busse gerne, um Ausflüge ins Umland zu machen. Diese inspirierenden Fahrten stärken die rheumakranken Menschen und kräftigen den Gruppenzusammenhalt. Bei gemeinsamen Erlebnissen kommen die rheumakranken Menschen miteinander ins Gespräch. Sie lernen sich durch gegenseitigen Austausch kennen und geben sich Tipps zur Alltags- und Krankheitsbewältigung. Da üblicherweise zwei Abfahrtsorte, der Rheuma-Liga-Treffpunkt in Tempelhof und in Charlottenburg, angeboten werden, können gerade auch mobilitätseingeschränkte Betroffene gut daran teilnehmen.

Ansprechpartner:
Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40
Kennwort: »Rheuma-Liga-Bus«

SPENDEN AN :

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft,
IBAN
DE13 100205000 003389103
BIC BFSWDE33BER
Bitte Kennwort angeben!

Spielwiese

Zirkus-arena		Gewinne-rin Frie-densnobel-preis 2014		Vergehen, Straftat		von innen nach außen		Hand-lungs-weise		Hoch-sprung-gerät	Nutztier der Lappen
						Gegenteil von über					
span. Maler † (Salva-dor)		Gründer der ehem. UdSSR		panik-artiger Ansturm				lang-weilig		Ein-bringen der Feld-früchte	
				Staat in Ostafrika		ein wenig, ein bisschen	Gegenteil von unten				
Lesestoff									Nahost-bewohner		Gewäs-server-schmut-zung
							Kurzwort für ein Urreptil				
Träumer, Spinner	Anfass-stück		Elektro-fahrrad (Kw.)		Erdgebiet ohne Pflanzen-wuchs						
					Sprung-marke im Internet		lat.: Fläche	Abk.: Religion			
Heilige von Rom, Märtyrin		sehr leichte Holzart						schweiz. Männer-name		Riesen-schlange	
						Acker-knolle, Viehfutter					
zwei-teiliger Bade-anzug		ohne Nach-kommen									
Exzentri-ker, Fa-natiker						Bewohner eines Erdteils					

© RateFUX 2014-431-002

Viel Spaß beim Schwedenrätsel!
Die Lösung finden Sie wieder irgendwo versteckt in diesem Heft.

Die Gewinner des Rätsels aus dem Agil 1-15 wurden ausgelost und haben Ihre Preise erhalten.

Korrektur zu Agil 1-15, S. 5: Leider hat sich in der letzten Ausgabe der Fehlerteufel eingeschlichen: Monika Strüdinger hat bei der Weihnachtsgala 2014 die Reise nach Abano Terme gewonnen, und nicht Christa Urbanski, wie die Redaktion fälschlich berichtete. Wir bitten alle Beteiligten, dieses Versehen zu entschuldigen.

IMPRESSUM

agil – Info der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. ist die Informationsschrift von

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Vorstand:
Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Stellvertreter / in:
Gerlinde Bendzuck,
Detlef Schmidt
Schatzmeister: Harald Kussin
Schriftführerin: Karin Köppen
Vorstandsmitglieder:
Cornelia Baltscheit, Prof. Dr. Thomas Dörner, Dr. Holger Fricke,
Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle,
Angelika Kapp, Daniela Winkels

Anschrift der Redaktion:
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum, Malte Andersch,
Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin

Mitglied in: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin, Berliner Landesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement, Landesvereinigung Selbsthilfe e.V.

Leserbriefe und Beiträge sind ausdrücklich erwünscht. Die Redaktion behält sich das Recht der redaktionellen Bearbeitung sowie Kürzung vor. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht immer die Meinung der Red. wieder.

agil enthält Informationen zu nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten oder Therapien. Ihre Anwendung ersetzt in keinem Fall die Inanspruchnahme Ihres Arztes (Rheumatologen), weil nur dieser die Ursachen der Beschwerden erkennen und behandeln kann. Dies trifft insbesondere auf chronische, also rheumatische Leiden zu. Jede Bagatellerscheinung kann Ausdruck einer ernsten Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Auflage: 12.000

Fotos: Malte Andersch, Jacqueline Hirscher, Edeltraut und Dr. Bernd Neumann, Susanne Troll/Thomas Diller, Archiv Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Seite 3 und 15: Osterbasteln © unikat - Fotolia, Seite 18: Notenblatt © flucas - Fotolia, Lucca © elena korn - Fotolia

Gestaltung: Westkreuz-Verlag GmbH, verlag@westkreuz.de

Verlag: Westkreuz-Verlag GmbH Berlin / Bonn
Herstellung, Vertrieb und Anzeigen: Westkreuz-Druckerei Ahrens KG Berlin / Bonn, Töpchiner Weg 198 / 200, 12309 Berlin,
Telefon (030) 745 20 47,
Telefax (030) 745 30 66,
druck@westkreuz.de,
www.westkreuz.de

Anzeigen: Ihre Anzeigenwünsche nimmt Manuela Degner,
Telefon (030) 745 20 47,
E-Mail: anzeigen@westkreuz.de,
entgegen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 19.6.2015

Für die Unterstützung bedanken wir uns bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg.

Deutsche Rentenversicherung
Berlin-Brandenburg

Für eine Anmeldung senden Sie bitte diesen Abschnitt an mich oder rufen Sie mich an unter 030 / 773 46 57.

Ich bin interessiert an einem Kuraufenthalt in Abano-Terme von:

Herbst 2015 ☐ **14.10.-4.11.15**

Aprilreisen für 2016 sind in Planung. Bitte melden Sie sich bei Frau Esser, um das Weitere zu besprechen.

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	**Ort**
Telefon	

Bitte ankreuzen: ☐ **Einzelzimmer** ☐ **Doppelzimmer**

Soziale Beratung und Begleitung – Ehrenamt – Selbsthilfe

SELBSTHILFEGRUPPEN

Der Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe vermittelt wichtige Informationen über den Umgang mit der Krankheit. Das Zusammensein und die Unterstützung durch die Gruppenmitglieder können helfen, die krankheitsbedingte Isolation zu durchbrechen und wieder Freude am Leben zu gewinnen: In Berlin gibt es 42 gemischte Gruppen und 27 Gruppen zu speziellen Krankheitsbildern (unter anderem Rheumatoide Arthritis, Arthrosen, Morbus Bechterew, Fibromyalgie, Kollagenosen, Psoriasis arthritis, Vaskulitis). Ferner gibt es Angebote für spezielle Altersgruppen (junge Rheumakranke im Alter von 18-35 Jahren, Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35-50 Jahren sowie einen Elternkreis zur Unterstützung von Familien mit rheumakranken Kindern) und Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themenfeldern (Berufstätige, Türkische Frauen, Gesprächskreis Ernährung). Kontakt: Bitte wenden Sie sich an die zuständige Person aus der Sozialen Beratung (siehe Seite 23) oder rufen Sie uns an unter Tel. 32 290 29 50 an.

Malen mit Musik: Kreativ den Alltag bewältigen!

MITGLIEDERWÜNSCHE

Sie haben wertvolle Anregungen, Kritik oder Beschwerden? Wir haben jederzeit ein »offenes Ohr« für Sie. Bitte wenden Sie sich telefonisch, per Post oder E-Mail an die Geschäftsführung: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., »Mitgliederwünsche«, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin, Tel. 32 290 29 40, zirp@rheuma-liga-berlin.de

- **Selbsthilfegruppe »Rheuma und Ernährung«**
  Frau Dirks, Tel. 23 13 12 37

FREIZEIT- UND KREATIVGRUPPEN

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. bietet neben dem Funktionstraining und Bewegungstherapien auch Sonderkurse an, die mit Kreativität und Entspannung bei der Krankheitsbewältigung helfen und Lebensfreude und Energie vermitteln:

- **Theatergruppe »Die Rheu-Mutigen«**
  Frau Louis, Tel. 424 67 08
- **Chor »Rheuma-Meisen«**
  Frau Sommer, Tel. 464 85 32
- **Sitz-Tanzgruppe**
  Frau Eggert, Tel. 401 22 99
- **Wandergruppe**
  N.N., Tel. 32 290 29 65
- **Keramikarbeiten**
  Wolfgang Bouvier,
  Mo.: Tel. 692 73 49
- **Töpfern**
  Frau Dlugosch,
  Mi.: Tel. 363 37 65
- **Unternehmungen**
  Frau Jahn, Tel. 211 65 78
- **Malen mit Musik**
  Bettina Schilling, Bildende Künstlerin, Tel. 218 32 37

Siehe auch »freie Kursplätze«, S. 14.

RHEUMAKRANKE KINDER

Soziale Beratung

- **im Sozialpädiatrischen Zentrum der Charité**, Campus im Virchow Klinikum, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin. Jeden 3. Montag im Monat 14-17 Uhr
- **in der Helios Klinik Berlin,** Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin. Jeden 2. Donnerstag im Monat 13.30 - 17 Uhr
  Herr Böhm, Tel. 32 290 29 62
- **Rheumafoon/Elternkreis:**
  Frau Kapp, Tel. 0178-134 68 44
- **Rheumakranke Kinder/ Elternkreis:**
  Herr Böhm, Tel. 32 290 29 62
- **»Zusammen stärker...«**
  Kinderförderprojekt
  Urte Schulz, Tel. 32 290 29 65

WEITERE ALTERSGRUPPEN

Sie möchten in eine Gruppe mit gleichaltrigen Betroffenen? Wir stellen gerne den Kontakt her (bitte auch S. 23 beachten):

- **Junge Rheumakranke im Alter von 18 - 35:**
  Frau Schulze, Tel. 32 290 29 51
- **Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35 - 50 Jahren:**
  Frau Schulze, Tel. 32 290 29 51
- **Rheuma-Stammtisch**
  Offener Stammtisch für junge Rheumakranke, der sich auch über altersübergreifende Teilnehmer freut. Angehörige, Partner und Freunde von Betroffenen können sich gerne engagieren! Treffpunkt: Restaurant / Kneipe »Deichgraf«, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding, jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, außer im Dezember. Kontakt über Frau Schulze, Tel. 32 290 29 51.

SOZIALE BERATUNG

In einem persönlichen Beratungsgespräch in unseren Rheuma-Liga-Treffpunkten nehmen wir uns die Zeit, Ihre Situation ganzheitlich zu betrachten und mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Ihre Ansprechpartner finden Sie rechts in der Übersicht. Sie erreichen uns auch unter der Tel. 32 290 29 50.

EHRENAMTLICHE BERATUNG

Weiter findet Beratung in unseren Treffpunkten und in Arzt-

praxen auch durch unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter statt. »Experten aus Betroffenheit« informieren aktuell und umfassend über unsere Angebote und Selbsthilfemöglichkeiten. Kontakt: Soziale Beratung unter der Tel. 32 290 29 50 (siehe auch Seite 12-13, Selbsthilfe).

BERATUNG ZU THEMEN

Rechtsberatung

- Rechtsanwalt Dr. Robert Heimbach, jeden 3. Mittwoch im Monat, 16 - 18 Uhr, Ort: 4 ab Februar jeden 1. Montag im Monat, 16 - 18 Uhr, Ort: siehe 3
- Rechtsanwältin Ricarda Bormann, jeden 1. und 3. Montag im Monat, 16 - 18 Uhr, Ort: siehe 1

Rentenberatung: Beratung zum gesetzlichen Rentenrecht

- Marianne Kellner (Versichertenälteste), jeden 1. Montag im Monat, 13 - 14 Uhr, Ort: siehe 1
- Ursula Hoffmann (Versichertenälteste), jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16 - 18.15 Uhr, Ort: siehe 2

Hinweis: Bitte halten Sie Ihre Versichertennummer bereit!

Beratung Physio- und Ergotherapie

- Mit Sylke Liesegang, erfahrene Physiotherapeutin. Termin nach Vereinbarung, Ort: siehe 1

Information und Anmeldung:
Urte Schulz,
Tel. 32 290 29 64 oder
piper@rheuma-liga-berlin.de

Rheuma-Liga-Treffpunkte und Sozialarbeiterinnen in den Bezirken:

Reinickendorf
Astrid Piper
Tel. 32 290 29 64

Spandau
Astrid Piper
Tel. 32 290 29 64

Charlottenburg/ Wilmersdorf
Peter Böhm
Tel. 32 290 29 62
Treffpunkt:
Zillestraße 10 (Untergeschoss AOK), 10585 Berlin.
Sprechzeiten:
Mi 9 - 13 Uhr,
Do 15 - 18 Uhr
Tel. 32 290 29 61

Steglitz/ Zehlendorf ZIRP
Kristine Jahn
Tel. 32 290 29 52
Treffpunkt:
Schützenstraße 52, 12165 Berlin,
Sprechzeiten:
Mi 12 - 16 Uhr,
Do 9 - 12 Uhr

Tempelhof/ Schöneberg
Urte Schulz
Tel. 32 290 29 65

Mitte
Sandra Bluhm
Tel. 32 290 29 53
Treffpunkt:
Charité Campus Mitte; III. Ebene, Eingang Poliklinik, Luisenstraße 13, 10117 Berlin,
Sprechzeiten: Mo 9 - 11 Uhr, Mi 16 - 18 Uhr

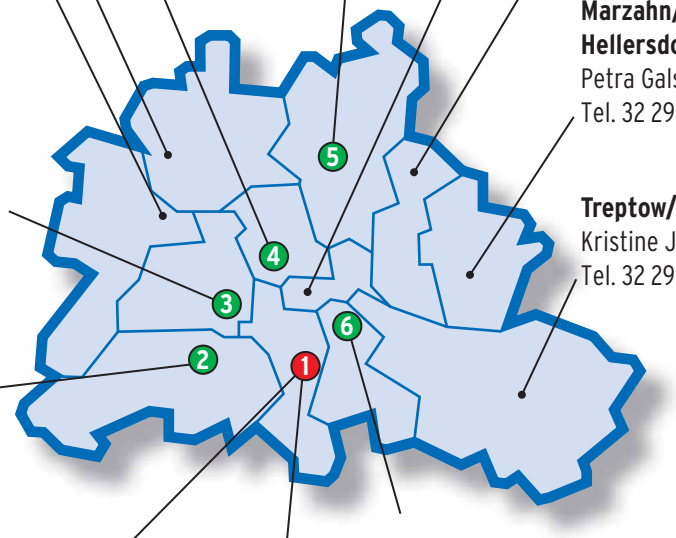
Pankow
Petra Galsterer
Tel. 32 290 29 54
Treffpunkt:
Reha-Tagesklinik im Forum Pankow, Hadlichstraße 19, 13187 Berlin,
Sprechzeiten:
Mo 9 - 12 Uhr

Friedrichshain/ Kreuzberg
Petra Galsterer
Tel. 32 290 29 54

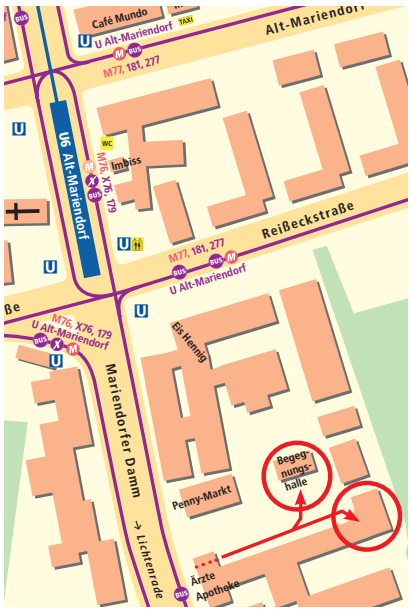
Lichtenberg/ Hohenschönhausen
Petra Galsterer
Tel. 32 290 29 54

Marzahn/ Hellersdorf
Petra Galsterer
Tel. 32 290 29 54

Treptow/Köpenick
Kristine Jahn
Tel. 32 290 29 52



Neukölln:
Astrid Piper, Tel. 32 290 29 64
Treffpunkt: Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstr. 42, 12053 Berlin,
Sprechzeiten: Mo 10 - 12 Uhr, Do 9 - 11 Uhr



Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum
Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

Eingang: durch die Hofeinfahrt
(siehe Karte: roter Pfeil)
Sprechzeiten: Mo, Di, Do 9 - 13 Uhr,
Mi 15 - 18 Uhr, Fr 9 - 11 Uhr

Gemeinsam sind wir stark. Werden Sie Mitglied!

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Schließtage:
Freitag, 15.5.15 (wegen Christi Himmelfahrt am 14.5.)
Montag, 15.6.15 (wegen der Mitgliederversammlung am 13.6.)
Freitag, 18.9.15 (wegen einer Veranstaltung am 17.9.)

Therapie-, Beratungs-
und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161 a,
12107 Berlin
Tel 030 32 290 290
Fax 030 32 290 29 39
zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Schirmherrin: Monika Diepgen
Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE94 100205000 003389100
BIC BFSWDE33BER

Ihre Ansprechpartner:

Mitgliederbetreuung und Gruppenangebote für Körper und Seele (Kurse, Funktionstraining, Schulungen, Fortbildungen, Mitgliedschaft)	► Tel. 030 32 290 29 10 E-Mail: kurse@rheuma-liga-berlin.de Sprechzeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr Do 9-13 / 14-17 Uhr
Presse, Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen	► Tel. 030 32 290 29 24 E-Mail: presse@rheuma-liga-berlin.de
Soziale Beratung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt	► Tel. 030 32 290 29 50 E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de

Online Beratung

- ► *www.rheuma-liga-berlin.de*
- ► *www.rheumaberatung.de*

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.