

agil



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



- **Generationenbad:
Zwei Meilensteine absolviert!**
- »Junge Klassik« am 5.3.16:
Benefizkonzert im Konzertsaal der UdK Berlin
- »Zusammen stärker ...«:
Aktiv für rheumakranke Kinder und junge Menschen!



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

wenn Sie diese Zeilen lesen, liegt das Weihnachtsfest schon hinter uns. Ich möchte es aber nicht versäumen, auch denjenigen, die bei unserer wunderbaren Weihnachtsgala am 5.12.2015 nicht kommen konnten, alles erdenklich Gute für das Neue Jahr 2016 zu wünschen in der Hoffnung, dass Sie schöne Weihnachtsfeiertage erleben durften.

Wir selber sehen mit Erschrecken auf die weltweite Entwicklung, die der Weihnachtsbotschaft diametral entgegensteht, wenngleich die Probleme der Bürokratie heute wie vor 2.000 Jahren ähnlich zu sein scheinen: Wie viele Menschen wären froh und glücklich, wenn sie wenigstens in einem Stall als Flüchtlinge untergebracht werden könnten. Aber während vor 2.000 Jahren Menschen nur wegen einer schlecht organisierten Volkszählung unterwegs waren, sind es heutzutage Millionen von Menschen, die vor Krieg und Terror fliehen. Wie viele darunter mögen an einer rheumatischen Erkrankung leiden?

Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist selbstverständlich auch für diejenigen da, die aus anderen Ländern in unserer Stadt versuchen, ein normales Leben zu führen. Wir danken daher der Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales, dass im Rahmen des sogenannten „Integrierten

Gesundheitsprogramms“ unsere Beratungsleistungen für rheumakranke Menschen an Migrantenorganisationen in Berlin weitergegeben werden, damit diese auch Menschen mit rheumatischen Erkrankungen erreichen, die auch in Flüchtlingsunterkünften leben. Und auch wenn vieles nicht sofort funktioniert, bin ich froh und dankbar über die staatlichen und vor allem privaten und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, von denen viele auch aus unserem Verein stammen.

Umso schmerzvoller bereitet mir die Entwicklung Sorge in unserer Welt und in unserem Land: „Und alsbald war da bei dem Engel die Menge der himmlischen Heerscharen, die lobten Gott und sprachen: Ehre sei Gott in der Höhe und Frieden auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen“, heißt es in der Weihnachtsgeschichte. Ich habe noch den letzten Weltkrieg in Deutschland miterlebt und bin darüber erschrocken, wie viel Gewalt es immer noch in der Welt gibt. Der Glaube und die Hoffnung auf Frieden sollten doch die Religionen und Agnostiker einigen im Bemühen, sich für eine friedvolle Welt mit Toleranz und Nächstenliebe einzusetzen. Und selbst in unserem Land gibt es zu viele Menschen, die inzwischen Hass predigen und zu Gewalt aufrufen.

Liebe Leserinnen und Leser, aufgrund der Erfahrungen, dass eine solche Entwicklung immer die Schwächsten in einer Gesell-

schaft trifft, setzen wir uns mit anderen Organisationen für ein Ende von Krieg, Gewalt und Rassismus ein. Wir sind den Verantwortlichen der Aktion „Notausgang“ dankbar, die Schutz vor rassistischen Übergriffen bietet und beteiligen uns daran, damit wir solidarisch gegen den menschenfeindlichen Extremismus vorgehen.

Dabei brauchen wir Ihre Unterstützung: nur als starker Mitgliedsverein werden wir auch künftig die Möglichkeit haben, uns gegen gesellschaftliche Fehlentwicklungen zu stemmen. Denn wir wollen ein Zusammenleben im Wohlgefallen, in Frieden und mit dem Respekt für und untereinander. Dass wir dabei unsere täglichen Aufgaben und Angebote für jedes Mitglied, für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Rheuma und deren Angehörige weiter ausbauen, dafür danke ich den vielen engagierten Menschen – Gemeinsam sind wir stark! Gehen wir mit aller Zuversicht in das neue Jahr, gestärkt durch ein Miteinander im Sinne der Weihnachtsbotschaft, die auch in der Nachweihnachtszeit aktueller ist denn je.

Ihr

Dr. Helmut Sörensen
Dr. Helmut Sörensen
Präsident

**Was passiert
2016 in Ihrer
Rheuma-Liga
Berlin?**

Aktuelle Informationen finden Sie stets unter: www.rheuma-liga-berlin.de



04

40 Jahre Rheuma-Liga
Berlin: Weihnachtsgala

06

Arthrosetag:
mehr Bewegung



08

Generationenbad: zwei
Meilensteine absolviert



12

"Zusammen stärker..."
für rheumakranke
Kinder und junge
Menschen



WIR ÜBER UNS

- 04 Krönender Abschluss des 40-jährigen Jubiläums
Weihnachtsgala am 5.12.15
- 06 Muskulatur als bestes Medikament
7. Arthrosetag am 22.10.15
- 07 »Rheuma bewegt uns alle«
Welt-Rheuma-Tag am 12.10.15
- 08 Neubau Generationenbad:
Zwei Meilensteine sind bereits absolviert!
- 09 Neues vom Vorstand
Vorstandssitzung vom 9.11.15, Neue Wege zum
Fundraising, Ausblick 2016: Ehrenamt und Aufwand
- 10 Kurzmeldungen
Neue Publikationen, Radiobeitrag zu Rheuma,
Rheuma und Pflege, Stellungnahme

EHRENAMT

- 12 »Zusammen stärker...«
Helfen Sie rheumakranken Kindern und jungen
Menschen, Neuer Kinderraum
- 13 Bewegung mal anders
Die Wandergruppe der Rheuma-Liga
- 13 Die Kurssprecher in der Rheuma-Liga Berlin
Interview mit Irina Behl, Landeskurssprecherin
- 16 Ehrenamt – wir bewegen mehr
Wir suchen Sie!, Interessenvertretung, »Papiertiger«

SELBSTHILFE

- 17 Neues aus den Bezirken
Selbsthilfegruppen, Beratung und andere Angebote

BEWEGUNG UND BERATUNG

- 11 Veranstaltungskalender 2016
Januar bis Juni 2016
- 14 Freie Kursplätze in den Bezirken
Wasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik –
Angebote für Körper und Seele
- 15 Veranstaltungsankündigung
Benefizkonzert »Junge Klassik«
- 20 Spendeninformation
Generationenbad – Rheuma-Liga-Bus
- 21 Spielwiese
Rätsel, Impressum, Abano
- 22 Kontakte
Gruppen, Beratung, Adressen und Anfahrt,
Rheuma-Liga-Treffpunkte

Krönender Abschluss des 40-jährigen Jubiläums

Weihnachtsgala am 5.12.15



Opernsängerin
Laila Fischer.

Mit einem außergewöhnlichen Kulturprogramm für Jung und Alt beging die Rheuma-Liga Berlin am 5.12.15 im mondänen Hotel Intercontinental ihr Jubiläum. Rund 600 Gäste waren der Einladung von Schirmherrin Monika Diepgen und Präsident Dr. Helmut Sörensen gefolgt, unter ihnen Mitglieder, Freunde und zahlreiche Vertreter aus Politik, Gesellschaft sowie Gesundheits- und Sozialwesen. Im atmosphärischen Saal Potsdam genossen sie ein auserlesenes Kaffee- und Kuchengedeck, unterhielten sich und verfolgten gebannt das Bühnengeschehen. Viele hatten in guter Tradition Geschenke für Obdachlose und Flüchtlinge mitgebracht.

Zum Auftakt begrüßten die Moderatorinnen Gerlinde Bendzuck, stellvertretende Präsidentin und Marion Rink, Vizepräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband das Publikum und luden Manfred Tonn, Manager on Duty, auf die Bühne, der für das Hotel Intercontinental ein Grußwort sprach. Nach ein paar Liedern von Pianist Henry Weit sang unser Chor »Rheuma-Meisen« unter der Leitung von Birgit Sommer traditionelle und beliebte deutsche Weihnachtslieder wie „Stern über Bethlehem“.

Fortschritte beim Generationenbad

Dr. Sörensen bedankte sich beim Chor und hieß die Gäste herzlich willkommen. In seiner Ansprache ging er auf die Fortschritte beim Generationenbad ein, insbesondere die Meilensteine Spatenstich und Grundsteinlegung. Von letzterer Veranstaltung kannten viele Besucher schon Elias Braun,

einen 14-jährigen Jungstudierenden des Julius-Stern-Instituts der Universität der Künste Berlin und Schüler von Prof. Doris Wagner-Dix, Botschafterin der Rheuma-Liga Berlin. Auch im weiträumigen Saal Potsdam überzeugte er vollends mit seinem virtuoson Klavierspiel. Nach den Ehrungen

40



Der Rheuma-Liga-Chor mit Leiterin Birgit Sommer (r.).



Manfred Tonn vom Hotel Intercontinental, umrahmt von den Moderatorinnen Gerlinde Bendzuck (l.) und Marion Rink, begrüßte die Gäste.



Schirmherrin Monika Diepgen (l.) und Christa Arnet.

Möchten Sie unsere Weihnachtsgala 2016 unterstützen?

Bitte wenden Sie sich an Malte Andersch, Tel. 030 32 290 29 24 oder andersch@rheuma-liga-berlin.de

von Elke Büttner und Inge Hoffrichter begeisterte die Ballettschule Roth mit einer furiosen Tanz-Aufführung.

Ein Dankeschön für die Spender gab es am Rheuma-Liga-Info-Stand. Die Selbsthilfeorganisation hatte dort deren Namen auf einer knapp vier Quadratmeter großen Wand ausgestellt. Vertreten am Info-Stand waren auch die Stiftung Wolfgang Schulze, die Rheuma-Forschung fördert und die Reisegruppe Abano.

Auslosung und künstlerische Höhepunkte

Mit herzlichen Worten hieß Schirmherrin Monika Diepgen den diesjährigen Überraschungsgast Klaus Zeim willkommen, einen bekannten Berliner Kabarettisten. Mit Wortwitz beeindruckte Klaus Zeim die Gäste und brachte sie zum Lachen. Ein weiterer Höhepunkt des Nachmittags: Monika Diepgen zog persönlich das Los für eine Reise nach Abano! Die glückliche Gewinnerin Ingrid Bartsch nahm den Gutschein

des Hotel Smeraldo voll Freude entgegen.

Anlässlich des 40-jährigen Jubiläums und dank Frau Prof. Doris Wagner-Dix folgte nun ein weiteres künstlerisches Highlight: die bekannte Opernsängerin Laila Salome Fischer beeindruckte mit ihrer prächtigen Stimmgewalt und das Publikum belohnte die Darbietung mit nicht enden wollendem Beifall.

Groß war auch die Freude über die Grußworte die Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband, Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle. Sie gab wertvolle Hinweise zu Bewegung bei rheumatischen Erkrankungen und sprach zur Kampagne „Rheuma bewegt uns alle“. Mit dem gemeinsamen Singen von „O du fröhliche“ endete eine fröhliche, bunte, aber auch besinnliche Weihnachtsgala 2015. Hoffentlich kann von solchen Veranstaltungen gerade in der Vorweihnachtszeit ein Signal ausgehen – für Frieden, Toleranz, Nächstenliebe und den Wunsch, verständnis- und rücksichtsvoll miteinander umzugehen.



Kabarrettist Klaus Zeim.

Der Hauptgewinn 2014: Reise nach Abano

Monika Strüdingen gewann auf der Weihnachtsgala 2014 eine Reise nach Abano und berichtete: „Die Abano-Reise war für mich ein Traumgewinn. Ich fühlte mich, gerade da ich auf Rollator und Gehstützen angewiesen bin, etwas sicherer durch die freundliche Hilfsbereitschaft von Frau Esser und von Seiten des Hotel Smeraldo. Leider musste ich die Reise aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig abbrechen, es sollte einfach nicht sein.“



Kinder und Jugendliche der Ballettschule Roth.



Der 14-jährige Elias Braun am Klavier.

Wir danken den Firmen Hotel Smeraldo/Abano (Italien), Hotel InterContinental, Friedrichstadt-Palast, Schlosspark-Theater, TIPI am Kanzleramt, Estrel Hotel-Betriebs-GmbH, AMC, Kulturhaus Spandau, TV Berlin, VBB Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg GmbH, Rosenhof, Praxis Liesegang, Blumen Petrovic sowie Dina Falkenthal und Freundin, dem DPW Berlin und der IKK für die freundliche Unterstützung.

Muskulatur als bestes Medikament

7. Arthrosetag am 22.10.15

Argumente für mehr Bewegung sammelte auch der siebente Arthrosetag mit etwa 300 Teilnehmern.

Das tägliche Sport- und Bewegungsprogramm sollte so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen. Das forderte Prof. Dr. Michael Nerlich (Direktor der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Regensburg), der gemeinsam mit den beiden anderen Kongresspräsidenten Prof. Rüdiger Krauspe (Direktor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie am Universitätsklinikum Düsseldorf) und Dr. med. Hans-Jürgen Hesseschwerdt (Chefarzt Abt. Or-

Arthrose: Die Therapiemöglichkeiten

„Was geht ohne Messer?“ fragte Prof. Dr. Bernd Kladny in seinem Vortrag zur Behandlung von Gelenkverschleiß. Der Chefarzt Orthopädie der Fachklinik für Unfallchirurgie in Herzogenaurach ging knapp und systematisch die sogenannten konservativen Therapien durch. Für Bewegung spricht aus seiner Sicht, dass damit Schmerzen reduziert und die Funktionalität von Gelenken wieder erreicht wird.

Auch Abnehmen führt zu einer spürbaren Entlastung der Gelenke. „Der Mensch ist ein Lauftier und kein Faultier, die Muskulatur das beste Medikament“, so fasste der Orthopäde seinen Überblick zusammen. Im Anschluss schilderte Prof. Dr. Wolfgang Rüter (Direktor Orthopädie Klinikum Bad Bramstedt und Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf), welche Möglichkeiten zur Operation von Arthrosen es gibt, wenn andere Methoden nicht greifen.

Arthrosen betreffen nicht nur Gelenke

Nach einer kurzen Unterbrechung beleuchtete Dr. Hermann Locher (Facharzt für Orthopädie Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie Tettmang) in seinem Vortrag die Schmerzen in der Gelenkumgebung und was man dagegen tun kann. Sarkopenie stellte Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband, in ihrem Vortrag vor, also

den Muskelabbau im Alter, der noch nicht in das System der Krankheitsklassifikation ICD eingeordnet wurde. Dennoch wird er mit zunehmendem Alter der Bevölkerung immer häufiger. Begleitet wird die Sarkopenie oft von Osteoporose, Adipositas und Diabetes Typ 2. In einer Gruppe von durchschnittlich 83 Jahre alten Patienten litt ein Viertel an dieser neuen Krankheit, die noch nicht als solche gilt. Eine ursächliche Therapie gebe es ebenso wenig, erklärte Gromnica-Ihle, allerdings ist Vorbeugung möglich: „Krafttraining, so gut wie noch möglich, auch gegen geringe Widerstände.“

Von Ulrike Henning

Der 7. Arthrosetag im Rahmen des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) 2015 wurde veranstaltet von der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. in Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V. sowie der Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC), dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU) und der Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU). Unterstützt wurde die Veranstaltung durch die Deutsche Rentenversicherungen Bund und Berlin-Brandenburg, die DAK Gesundheit, die Techniker Krankenkasse, die KKH, AstraZeneca, Abbvie, MSD, Heilbad Jachymov, Sibyllenbad, die Sächsischen Staatsbäder und die Sana Kliniken Sommerfeld.

Benötigen Sie weitere Informationen?

Das Programm und zwei Vorträge zum 7. Arthrosetag finden Sie im Internet unter:
www.rheuma-liga-berlin.de/blog/2015/muskulatur-als-bestes-medikament-bericht-vom-7-arthrosetag/



Wissenschaftliche Leitung: Prof. Erika Gromnica-Ihle und Prof. Wolfgang Rüter.

thopädie Theresienklinik Bad Krozingen) das Publikum eingangs begrüßte. Dr. Helmut Sörensen, Präsident der gastgebenden Berliner Rheuma-Liga betonte, Linderung durch Bewegung und zielgerichtetes Training ist möglich – etwa in den 700 Bewegungsgruppen der Liga allein in Berlin.

»Rheuma bewegt uns alle« -

Welt-Rheuma-Tag am 12.10.15

Am Welt-Rheuma-Tag startete die Deutsche Rheuma-Liga ihre neue Kampagne: „Rheuma bewegt uns alle“. „Viel zu wenige Menschen wissen, dass die über hundert rheumatischen Erkrankungen zusammengenommen eine Volkskrankheit darstellen, von der im Schnitt jeder Vierte betroffen ist“, betont Frau Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga. Die neue Kampagne „Rheuma bewegt uns alle“ soll das ändern.

Politische Diskussion im DRFZ

Den Auftakt bildete eine zentrale Veranstaltung mit Diskussionen zwischen Ärzten, Betroffenen und Politikern in Berlin. Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe übernahm die Schirmherrschaft für die Veranstaltung. „Als Erkrankung des Stütz- und Bewegungsapparates zählt Rheuma zu den großen Volkskrankheiten weltweit. Um ihr innerhalb unseres Gesundheitswesens mehr Gewicht zu verleihen, sind Information und Aufklärung besonders wichtig“, erklärte Minister Gröhe in seinem Grußwort zum Welt-Rheuma-Tag.

Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze

Nach der politischen Diskussion verfolgten die zahlreichen Gäste interessiert die Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze. Für ihr Engagement in der Rheuma-Forschung wurden zwei hoffnungsvolle Wissenschaftlerinnen ausgezeichnet: Dr. rer. nat. Theresa Tretter, Universität Heidelberg, Medizinische Klinik V, Sektion Rheumatologie erhielt den Forschungspreis für „Impaired

suppressive capacity of activation-induced regulatory B cells in Systemic Lupus Erythematosus“. Für ihr Forschungsvorhaben „Adaptation, Durchführung und Evaluation eines Forschungstrainings für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen“ wurde Dr. phil. Anna Levke Brütt, Institut und Poliklinik für medizinische Psychologie, Zentrum für psychosoziale Medizin, Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf, geehrt.

Moderiert wurde die Preisverleihung durch Dr. med. Helmut Sörensen, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Wolfgang Schulze, Frau Prof. Dr. med. Gromnica-Ihle sprach ein Grußwort und Prof. Dr. med. Thomas Dörner, Charité-Centrum für Innere Medizin und Dermatologie, hielt eine Laudatio. Mit zwei Stücken von Bach und Sauret setzte Theresa Vorreiter, Jungstudierende des Julius-Stern-Instituts der Universität der Künste Berlin, den Rahmen für das würdevolle Ereignis. Zweck der Stiftung Wolfgang Schulze ist es, die Forschung auf dem Gebiet der Autoimmunerkrankungen – speziell der rheumatischen Erkrankungen – finanziell zu unterstützen.

Die Veranstaltung fand statt im Deutschen Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ) auf dem Charité-Gelände in Mitte. Mitveranstalter waren das DRFZ und die Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie der Charité – Universitätsmedizin Mitte. Unterstützt wurde die Veranstaltung durch das Bundesministerium für Gesundheit, die Deutsche Rentenversicherungen



Politische Diskussion mit Rheuma-Liga-Vertretern, Ärzten und Politikern.



Dr. Sörensen und Harald Kussin (r.), Schatzmeister der Stiftung Wolfgang Schulze, zeichneten Dr. Anna Levke Brütt für ihr Forschungsvorhaben aus.



Forschungspreisträgerin: Dr. rer. nat. Theresa Tretter.

Mehr Informationen?
Das Video zur Veranstaltung finden Sie unter: www.rheuma-liga.de
Die Internetseite zur Kampagne unter: www.rheuma-bewegt-uns-alle.de

Bund und Berlin-Brandenburg, die DAK Gesundheit, die Techniker Krankenkasse und MSD.

Neubau Generationenbad: Zwei Meilensteine sind bereits absolviert!

Das Generationenbad wird auf dem Baugrundstück Reißbeckstraße 6 entstehen. Hier plant die Rheuma-Liga Berlin für rheumakranke Menschen Gruppengymnastik mit Wasserbewegungskursen, Wärme- und Kältekammern sowie modernen Geräten, wie zum Beispiel Wasserfahrrädern, anzubieten.

Grundsteinlegung

Unter Beteiligung zahlreicher Gäste aus Gesellschaft, Politik und Gesundheitswesen fand am 19. September 2015 die feierliche Grundsteinlegung statt. Nach einem Empfang mit Live-Musik folgten einige Grußworte durch Florian Graf, MdA (CDU), Dr. Marion Bleß, Vorstand der LOTTO-Stiftung Berlin und LOTTO Berlin, Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Gerlinde Bendzuck, Vorsitzende der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin und Mechthild Rawert, MdB (SPD). Detlef Schmidt, stellvertretender Präsident der Rheuma-Liga Berlin stellte in einer kurzen Rede die Idee eines Generationenbads und die Umsetzung des Bauvorhabens vor. Dann folgte der Akt, bei dem Präsident Dr. Sörensen, Schatzmeister Harald Kussin und Geschäftsführer Gerd Rosinsky den Grundstein symbolisch im Erdreich versenkten.

Gemeinsam genossen die Gäste anschließend ein Dinner mit musikalischer Untermalung. Dank Frau Prof. Wagner-Dix, Botschafterin der Rheuma-Liga Berlin, traten dort der 14-jährige Jungstudierende des Julius-Stern-Instituts Elias Braun und die wunderbare



Grundsteinlegung am 17.9.: Verheißungsvoller Auftakt für ein wichtiges Bauvorhaben.



Spatenstich am 17.7.: Wir machen mit beim Generationenbad!

Opernsängerin Laila Salome Fischer auf. Zum Abschluss des Abends erleuchtete ein prächtiges Feuerwerk den nächtlichen Himmel – die Zahl „40“ wies dabei auf den zweiten Anlass des Abends hin: das Jubiläum „40 Jahre Rheuma-Liga Berlin“.

Spatenstich

Bereits am 17. Juli hatte der Spatenstich für das Generationenbad stattgefunden, die Rheuma-Liga Berlin konnte dort ihre Schirmherrin Monika Diepgen und ihren Ehemann Eberhard Diepgen begrüßen. Beide Mei-

lensteine – Spatenstich und Grundsteinlegung – stießen auf großes öffentliches Interesse, so filmte unter anderem ein Kamerateam von TV Berlin.

Unterstützt wurde die Veranstaltung am 17.9. durch die LOTTO-Stiftung, AOK Nordost, die Deutschen Rentenversicherungen Bund und Berlin-Brandenburg, DAK, TK, den DPW Berlin sowie die Firmen Christoph Adler, Röhr Feuerwerk, Engel Catering, Jürgen Schwarz Entertainment, Haasch Architekten, Tannenhof, Lichtenberger Werkstätten und Westkreuz.

Generationenbad:

Damit wir auch wirklich alle Wünsche erfüllen können, benötigen wir Ihre Unterstützung. Informieren Sie sich auf Seite 20.

NEUES VOM VORSTAND

Bericht: Vorstandssitzung vom 9. November

Am 9. November fand in der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Berlin die letzte Vorstandssitzung des Jahres 2015 statt. Wichtige Themen wurden abschließend besprochen und somit die Weichen für die Umsetzung in den kommenden Wochen und Monaten gestellt.

Beraten wurden zum Teil mit externen Fachleuten die Themen Wirkungsorientierung, Inklusion, Qualitätsmanagement, Mitgliederwerbung und Fundraising. Natürlich ist auch in jeder Vorstandssitzung unser Bauprojekt „Generationenbad“ ein wichtiges Thema. Der Vorstand hat nach



Gerlinde Bendzuck bei der Grundsteinlegung am 17.9.15

gestellt und am 14.11.2015 ohne Gegenstimmen gewählt.

Neue Wege zum Fundraising

Die Krankheit „Rheuma“ und die Rheuma-Liga Berlin bekannter zu

möglichst erfolgversprechend beispielsweise in eine Image-Kampagne umsetzen kann. Die AG Fundraising wird diesen Prozess intensiv begleiten. Auch Sie als Agil-Leserinnen und -Leser können sich einbringen, wir werden Sie in den kommenden Monaten bitten, uns Ihre besten Ideen mitzuteilen.



Der Vorstand tagte in der Geschäftsstelle der Rheuma-Liga Berlin.

längeren Beratungen und aufgrund der Expertise der Fachplaner beschlossen, dass er dank zweckgebundener Spenden und Erbschaften für den Betrieb des Bades ein eigenes Blockheizkraftwerk anschafft und sich somit unabhängig von Energieversorgern machen wird. Auch erfolgte, wie in jeder Sitzung, die Aufnahme neuer Mitglieder.

Des Weiteren wurde über die bundesweite Delegiertenversammlung unseres Bundesverbandes am 14. November beraten. Hier wurde Gerlinde Bendzuck für die vakante Position einer Beisitzerin für den Vorstand der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband auf-

machen, ist ein langfristiges Strategieziel des Vereins, um mehr finanzielle Mittel für Projekte wie das Generationenbad einzuwerben, weitere Unterstützer in der Ärzteschaft, der Öffentlichkeit und Politik zu finden der neue Mitglieder anzusprechen. Der Vorstand möchte dies konkretisieren und hat den Beschluss gefasst, die Agentur „Die Brandenburgs“ mit einer Analyse und einem Workshop zu beauftragen. 2016 werden Haupt- und Ehrenamtliche ihre Ideen zusammentragen und sich von den Agentur-Profis dahingehend beraten lassen, wie man die Strategie-Ziele für die Rheuma-Liga Berlin

Ausblick 2016: Ehrenamt und Aufwand

„Ehrenamt und Aufwand“ ist ein wichtiges Thema, mit dem sich der Vorstand der Rheuma-Liga Berlin 2016 beschäftigen wird. Die Regelung hierzu soll überarbeitet werden. Denn die Rheuma-Liga Berlin wird vom Ehrenamt getragen – über 500 Engagierte setzen sich täglich unentgeltlich für die Vereinsziele und die Betroffenen ein. Und die Rheuma-Liga möchte auch künftig das Prinzip der Selbsthilfe – Betroffene helfen ehrenamtlich anderen Betroffenen – konsequent umsetzen. Die Vereinsressourcen sollen auch weiterhin satzungsgemäß zu einem größtmöglichen Anteil für Leistungen für rheumabetroffene Menschen eingesetzt werden.

Von Gerlinde Bendzuck, stellvertretende Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

KURZMELDUNGEN

»Kurz und Knapp«: Neue Publikationen – leicht verständlich

Rheuma hat viele Gesichter: Die wichtigsten Informationen zu den häufigsten Krankheitsbildern legt die Deutsche Rheuma-Liga in der Faltblattreihe „Kurz und Knapp“ dar. Hier erhalten sie die wichtigsten Informationen schnell und gut verständlich aufbereitet. Nun sind zwei weitere Krankheitsbilder hinzugekommen: Gicht und Osteoporose. Die Flyer sind sowohl in Deutsch, als auch in Englisch, Russisch und Türkisch verfügbar.

„Kurz und Knapp“ im Internet:
<https://www.rheuma-liga.de/publikationen/kurz-und-knapp/>

Quelle: Newsletter Dezember 2015, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

Interessant?
 Den vollständigen Beitrag finden Sie im Internet unter: <http://www.br.de/radio/bayern2/wissen/iq-wissenschaft-und-forschung/rheuma-arthritis-auto-immunerkrankung-100.html>

Radiobeitrag zu »Rheuma«: Rheuma-Liga Berlin wirkte mit



Der Bayerische Rundfunk (BR) strahlte kürzlich eine knapp 25-minütige Radiosendung zum Thema „Rheuma“ aus. Im Rah-

men der Sendung kamen Mediziner, u. a. Prof. Dr. Kirsten Minden und Prof. Dr. Andreas Michalsen, und die Betroffenen Christine Rosinsky-Stöckmann und Daniela Winkels (beide Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.) zu Wort. Thematische Schwerpunkte in der Sendung waren unter anderem die Erfahrungen mit „Naturheilkunde“ und „Biologicals“, auch wurde das Rheuma-Liga-Programm „Patient Partner“ vorgestellt, in dem ehrenamtliche Betroffene in der medizinischen Aus- und Fortbildung mitwirken.

Rheuma und Pflege



Wer im Alter oder aufgrund einer Erkrankung Hilfe im Alltag benötigt, kann eine Pflegestufe beantragen – oder künftig einen Pflegegrad.

Was ändert sich mit der Reform der Pflegeversicherung, welche Aufgaben hat der medizinische Dienst, wieviel Geld kann ein Pflegebedürftigen erwarten? Infos dazu, Beratungsadressen und vieles mehr haben wir als

Service auf einer Spezial-Seite zusammengestellt.

www.rheuma-liga.de/pflege

Quelle: Newsletter November 2015 der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband

Behindertengleichstellungsgesetz: Stellungnahme der Rheuma-Liga

Das Behindertengleichstellungsgesetz (BGG) soll weiterentwickelt werden. Dazu hat das Bundesministerium für Arbeit und Soziales Ende November 2015 einen Referentenentwurf vorgelegt und zu einer Verbändeanhörung am 9. Dezember eingeladen. Für die Deutsche Rheuma-Liga hat die Mitarbeiterin Sabine Eis an der Anhörung teilgenommen. Bereits Mitte Januar soll ein Kabinettsentwurf vorliegen, das Gesetz Mitte 2016 in Kraft treten.

Die Stellungnahme finden Sie im Internet unter www.rheuma-liga.de/stellungnahmen

Quelle: Verbandsservice 15/15, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

Veranstaltungskalender 2016

JANUAR



Mi. 27.1.16, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof: »Gerätetraining bei Muskel- und Gelenkerkrankungen. Ein Weg zur besseren Beweglichkeit«
Referent: Florian Teuscher, Physiotherapeut/Manualtherapeut, Physio- und Ergotherapie-Praxis Liesegang
Information und Anmeldung ②

FEBRUAR

Mi. 24.2.16, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof: »Meine Rechte als Patient – wo kann mir der Patientenförsprecher helfen?«
Referentin: Michael Wardenga, Sprecher der Berliner Patientenförsprecher
Information und Anmeldung ②

MÄRZ



Sa. 5.3.16, 18 Uhr
Benefizkonzert »Junge Klassik«
Ort: Konzertsaal der UdK Berlin, Hardenbergstraße/Fasanenstraße, 10623 Berlin
Information und Anmeldung (nur schriftlich auf Formular): ①



Mo. 7.3.16, 15.30-17 Uhr
Zum Tag der seltenen Erkrankungen – Arzt-Patienten-Gespräche: »Systemische Sklerose«
Referentin: Dr. Elise Siebert
Information und Anmeldung ③

APRIL

Mi. 27.4.16, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof: »Sozialrechtliche und Sozialversicherungsrechtliche Informationen für Ratsuchende mit einer rheumatischen Erkrankung«
Referent: Herr Dr. Heimbach, Rechtsanwalt
Information und Anmeldung ②

MAI

Mo. 2.5.16, 15.30-17 Uhr
Arzt-Patienten-Gespräche: »Hand, Schulter, Ellenbogen bei Rheuma«
Referent: Dr. Robert Heimbach, Rechtsanwalt
Information und Anmeldung ③

Mi. 25.5.16, 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof: »Das Fibromyalgie-Syndrom – wie kann ich mit dieser Erkrankung umgehen?«
Referentin: Cornelia Baltscheit, Diplom-Psychologin, Immanuel Krankenhaus Wannsee/Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Information und Anmeldung ②

rheuma-tage-berlin.de



Sa. 28.5.16, 11-15 Uhr
Muskelschmerzen bei Rheuma: Was tun bei Entzündung der Muskulatur? – Myositis & Co.
Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Begegnungshalle, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin
Information und Anmeldung: Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53 oder bluhm@rheuma-liga-berlin.de

JUNI

Mo. 6.6.16, 15.30-17 Uhr



Arzt-Patienten-Gespräche: »Neues aus der Rheuma-Forschung: Rheuma und Darm«
Referent: Dr. Thomas Häupl
Information und Anmeldung ③

Stand:

Januar 2016
 Änderungen möglich.
 Aktuelle Informationen im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de oder rheuma-tage-berlin.de

① *Malte Andersch, Tel. 32 290 29 24 oder andersch@rheuma-liga-berlin.de*

② *Urte Schulz, Tel. 32 290 29 65 oder schulz@rheuma-liga-berlin.de*
Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin.

③ *Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53 oder bluhm@rheuma-liga-berlin.de*
Ort: Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ) Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Die „Rheumatage Tempelhof“ und die „Arzt-Patienten-Gespräche“ werden unterstützt durch:

BARMER GEK

»Zusammen stärker ...«: Helfen Sie rheumakranken Kinder und jungen Menschen!

Ein wunderbares Projekt nimmt Fahrt auf: In den vergangenen Monaten ist es gelungen, engagierte und motivierte Ehrenamtliche zu gewinnen, die gemeinsam mit jungen Betroffenen Ausflüge unternehmen, ihnen bei den Hausaufgaben helfen oder ein offenes Ohr für die Wünsche und Ideen haben. Falls Familien Unterstützung bei Anträgen brauchen oder Fragen zu möglichen Hilfsangeboten haben, ist eine Sozialarbeiterin der Rheuma-Liga für sie da.

Und für 2016 sind tolle neue Vorhaben geplant: Familien können das neu eingerichtete Spielzimmer und eine Kletterwand für Kinder in der Begegnungshalle nutzen. Auch sind Veranstaltungen mit Referenten aus Medizin, Ergotherapie und Psychologie geplant – speziell für Familien mit rheumakranken Kindern.

Haben Sie ein Kind mit Rheuma? Wollen Sie helfen oder spenden?



Kontakt:

Urte Schulz, Tel. 32 290 29 65,
schulz@rheuma-liga-berlin.de

„Zusammen stärker ...“ – Stimmen der Beteiligten



*Julia, 11 Jahre,
von Rheuma betroffen:*

Ich kenne meine ehrenamtliche HelferIn jetzt seit ungefähr drei Monaten. Wir waren im Park und auf dem Spielplatz. Einmal waren wir auch gemeinsam mit meiner Freundin draußen. Wir haben bei einem Spaziergang schon Straßenschilder bestimmt. Danach habe ich auch die Fahrradprüfung bestanden.

Anja, Ehrenamtliche:

„Hallo, ich bin Anja, Mitte Zwanzig, BerlinerIn und wohne im östlichen Teil der Stadt. Ich habe selbst kein Rheuma, aber ich möchte jungen Erkrankten gern zur Seite stehen und mit ihnen basteln, spielen, lesen, Musik hören, Hausaufgaben machen – zu Hause oder auch im Krankenhaus –, rausgehen und die Umgebung erkunden. Wochentags habe ich nach Absprache am Nachmittag Zeit. Gern mache ich mit meinem Rheuma-Kind am Wochenende auch mal einen etwas größeren Erkundungsausflug in die Stadt.“

Neu in der Begegnungshalle: Im Kinderraum geht's rund!

Am 11.10. konnten wir im Rahmen einer Benefizveranstaltung unseren neu eingerichteten Raum für betroffene Kinder und Jugendliche der Öffentlichkeit präsentieren. Nach einem Auftritt des Kinder- und Jugendsymphonies der Ballettschule Sabine Roth, bei der schon ganz kleine Ballerinas ihr Können unter Beweis stellten, spielten und tobten die ersten Kinder „offiziell“ in unserem Kinderraum und brachten Leben in unsere Begegnungshalle. Unser Dank gilt der Ballettschule und allen anderen

Engagierten. Zum Kinderbereich wird zukünftig auch eine gemütliche Küche zählen. Hier können sich Eltern mit anderen betroffenen Familien und den Aktiven der Rheuma-Liga austauschen. Wenn Sie ein betroffenes Kind haben und sich von der Rheuma-Liga beraten und unterstützen lassen möchten, können Sie von nun an auch Ihr Kind mit in die Beratung bringen. Während Sie sich Rat holen, kann Ihr Nachwuchs nach Herzenslust spielen und basteln.

Ort:

Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.
Mariendorfer Damm 159
12107 Berlin

Kontakt:

Peter Böhm, Tel. 32 290 29 62,
boehm@rheuma-liga-berlin.de
Urte Schulz, Tel. 32 290 29 65,
schulz@rheuma-liga-berlin.de

Unterstützt wird "Zusammen stärker..." durch die Aktion Mensch.

AKTION MENSCH

Bewegung mal anders:

Die Wandergruppe der Rheuma-Liga

„Rheuma da, Schritte hier“ ist eine Wandergruppe unter der Leitung von Frau Voigt aus Pankow, die im Sommer 2015 gegründet wurde und noch aktive Mitwandernde sucht. Die Ziele liegen in ganz Berlin (z. B. Britzer Garten, Tegeler See etc.) sowie dem nahen Brandenburg und sind mit dem öffentlichen Personen-Nahverkehr gut erreichbar. Die Wandergruppe lädt Rheuma-Liga Mitglieder und ihre Angehörigen ein, Freude an Bewegung in der Natur in einer netten Gruppe zu erleben. Bei diesen bis zu 10 km langen Spaziergängen und Wanderungen mit mittlerem und leichterem Schwierigkeitsgrad kann jeder Mensch mitwandern, davon habe ich mich am 7. November mit mei-

nem Rollstuhl im Wald am Müggelsee überzeugt. Die prägenden Erinnerungen an diesen sehr angenehmen Ausflug sind die schönen Bilder vom See und letztem orangem Herbstlaub sowie die sehr netten Gespräche mit den Teilnehmenden. In gemütlichem Gehtempo wurde zwischendurch immer mal Halt gemacht. Dann erklärte Frau Voigt Wissenswertes aus Fauna und Flora, Geschichte und geologische Details. Viel Spaß hatten wir auch mit den Tierspuren-Rastationen am Wegesrand. Der Wandergenuss wird erhöht und besonders komfortabel durch die gute Vorbereitung: da Frau Voigt jede Strecke vorab erkundet, weiß sie genau, wo Bänke mit schöner Aussicht für Ruhe-



Die Wandergruppe am Teufelssee/Müggelsee im November 2015 (v. r.): Frau Voigt, Frau Heerlein, Herr Schäfer, Frau Bendzuck.

pausen, Verpflegungsmöglichkeiten, Toiletten oder Gastronomie zu finden sind.

Die Wandergruppe trifft sich in der Regel am ersten Samstag im Monat. Es gibt keine vorherige Anmeldepflicht.

Von Gerlinde Bendzuck, stellvertretende Präsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.

Lust auf Wandern?

Kontakt und Information:

Petra Galsterer,
Tel. 32 290 29 54
oder E-Mail:
galsterer@rheuma-liga-berlin.de

Die Kurssprecher in der Rheuma-Liga Berlin

Interview mit Irina Behl, Landeskurssprecherin

Red.: Frau Behl, wie wurden Sie zur Kurssprecherin?

I. B.: Ich besuche seit neun Jahren einen Wassergymnastikkurs der Rheuma-Liga mit fast denselben Kursteilnehmern. Als Fragen an die Liga anstanden, wurde ich von meiner Kursgruppe gebeten, mich an die Liga zu wenden. Bei einem Besuch der Rheuma-Liga wurde ich dann Kurssprecherin.

Red.: Wie sehen Sie sich in dieser Rolle als Kursprecherin?

I. B.: Ich sehe mich als Mittler zwischen den Kursteilnehmern und der Rheuma-Liga.

Red.: Und was gehört speziell zu Ihren Aufgaben?

I. B.: Ich gebe Fragen und Wünsche der Teilnehmer an die Liga weiter, bemühe mich mit ihr um Problemlösungen und gebe die Ergebnisse der Liga wieder zurück an die Kursteilnehmer. Au-

ßerdem informiere ich zusammen mit den Therapeuten über die Hausordnung und Einhaltung der Hygienevorschriften in den Bädern, zum Beispiel das absolut notwendige „Duschen vor Betreten des Wasserbeckens“ oder die Organisation einer Telefonkette, um über eventuelle Kursausfälle zu informieren.

Red.: Gibt es auch Treffen und Austausch mit anderen Kurssprechern?

I. B.: Ja, es gibt einmal jährlich ein Treffen der Kurssprecher in den Räumen der Rheuma-Liga, bei der ich in diesem Jahr zur Landessprecherin, so eine Art „Regierungssprecherin“ der Kurssprecher, gewählt wurde. Diese Aufgabe teile ich mir mit Lore Kluge. Wir sind somit beide auch Ansprechpartner für alle anderen Kurssprecher.



Landeskurssprecherin Irina Behl.

Interesse am Kurssprecher-Amt?

Weitere Infos bekommen Sie bei Michael Porzyczki,
Tel. 030 32 290 29 13
oder porzyczki@rheuma-liga-berlin.de

Red.: Letzte Frage, Frau Behl, wer kann alles Kurssprecher werden?

I. B.: Jeder Kursteilnehmer, der sich etwas engagieren möchte, um ein Bindeglied zwischen Gruppe und Rheuma-Liga zu sein, natürlich nur in Absprache mit seiner Gruppe.

Red.: Frau Behl, vielen Dank für das Interview.

I. B.: Ich danke Ihnen und hoffe, dass ich etwas Interesse für diese Aufgabe wecken konnte, erreichbar bin ich schriftlich unter der Adresse der Rheuma-Liga.

Freie Kursplätze in den Bezirken



Wassergymnastik

Kontakt und Information:

Mitgliederbetreuung,

Tel. 32 290 29 10,

kurse@rheumaliga-berlin.de

(Sprechzeiten:

Mo-Fr 9-13 Uhr;

Do 9-13/14-17 Uhr)

MARZAHN-HELLERSDORF

NEU BSV Freude am Leben

Elsterwerdaer Platz 1

12683 Berlin

montags 7.25-8.25 Uhr

mittwochs 7.25-8.25 Uhr

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Martin-Luther-Krankenhaus

Caspar-Theys-Str. 27-31

14193 Berlin

dienstags 17.35-19.15 Uhr

freitags 16-18 Uhr

St. Gertrauden Krankenhaus

Paretzerstr. 12, 10713 Berlin

mittwochs 20.45-21.30 Uhr

NEUKÖLLN

Physio-Therapiezentrum GbR

Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

donnerstags 17.00-18.40 Uhr

freitags 18.15-20 Uhr

Vivantes Klinikum Neukölln

Rudower Str. 48, 12351 Berlin

mittwochs 16-20 Uhr

STeglitz-Zehlendorf

Astral im

St. Marien Krankenhaus

Gallwitzallee 123-143

12249 Berlin

freitags 19.15-20.45 Uhr

SPANDAU

Seniorenheim am

Spandauer See

Uferpalais

Brauereihof 19, 13585 Berlin

montags 19.30-20.15 Uhr

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

St. Joseph-Krankenhaus

Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin

dienstags 20-21 Uhr

Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Bewegungsraum Blissestraße

Blissestraße 44, 10717 Berlin

montags 9-10 Uhr

KG-Praxis Lohstötter

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

LICHTENBERG

Physiotherapiepraxis

Uwe Wilms

Alfredstr. 24, 10365 Berlin

donnerstags 10-11 Uhr

donnerstags 16-17 Uhr

NEUKÖLLN

Sportstudio Gym 80

Erdmann GmbH

Lahnstraße 52, 12055 Berlin

dienstags 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

Theodor-Wenzel-Werk

Potsdamer Chaussee 70

14129 Berlin

montags 18-20 Uhr

donnerstags 18-19 Uhr

Angebote für Körper und Seele

MITTE

Residenz Ambiente

Am Friedrichshain 18

10407 Berlin

Malen auf Seide, Samt und Wolle

freitags 10-13 Uhr

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

Ev. Markus-Gemeinde

Albrechtstraße 81a, 12167 Berlin

Yoga

freitags 9-10.30 Uhr

Junge Klassik

Talente des Julius-Stern-Instituts der Universität der Künste Berlin konzertieren

Sonnabend **5. März 2016** 18 Uhr

Konzertsaal der Universität der Künste Berlin, Hardenbergstraße, Berlin-Charlottenburg
Benefizkonzert zugunsten rheumakranker Kinder und Jugendlicher

Solisten, Kammermusikensembles und das Kammerorchester des Julius-Stern-Instituts spielen Werke von u.a. Britten, Waxman und Tschaikowski

Leitung: Harry Curtis

Solist: Simon Zhu

Moderation:

Silke Mannteufel, kulturradio vom rbb

Kartenreservierung unter Tel: 030 / 3185 2374, E-Mail: udkkasse@udk-berlin.de

Um eine Mindestspende von 15 Euro pro Karte wird gebeten. Weitere Informationen unter: www.julius-stern-institut.de

Ehrenamt – wir bewegen mehr...

Wir suchen Sie!
Engagieren Sie sich
in unserer
„AG Soziales“
gegen Missstände
wie Rheumatolo-
gen-Mangel oder
Bäderschließungen.
Kontakt und
Information:
Peter Böhm,
Tel. 32 290 29 62
oder boehm@
rheuma-liga-
berlin.de

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.
- ▶ 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:

Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 50 oder
beratung@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.

Ort:

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

Kontakt und Information:

Peter Böhm,
Tel. 32 290 29 62 oder
boehm@rheuma-liga-berlin.de

Bastelgruppe „Papiertiger“ engagiert sich für Rheuma-Liga Berlin



Die Bastelgruppe „Papiertiger“ trifft sich regelmäßig im Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf. In letzter Zeit konnte sie vier neue Mitglieder gewinnen und ist damit voll besetzt. Frau Szczepanski, die langjährige Leiterin der Gruppe, brachte zur Weihnachtsgala am 5.12.15 nun eigens angefertigte Weihnachtskarten mit, die die Rheuma-Liga

Berlin jetzt verwenden kann. Auch führten die „Papiertiger“ eine Spendenaktion für das Generationenbad durch. Als kleines Zeichen der Anerkennung für so viel Engagement spricht Dr. Helmut Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin, seinen herzlichen Dank aus.

Neues aus den Bezirken

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Neue ehrenamtliche Helferin im Rheuma-Liga-Treffpunkt

Der Treffpunkt ist ab sofort wieder dienstags zwischen 10 und 12 Uhr geöffnet. Frau Gaal, unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin, steht dann telefonisch (Tel. 32 290 29 61) und persönlich für Auskünfte über die Angebote der Rheuma-Liga zur Verfügung und auch unsere kleine Treffpunkt-Bücherei kann zu dieser Zeit wieder genutzt werden.

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

Soziale Beratung

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

Zeit: Jeden 4. Mittwoch im Monat von 15-17 Uhr

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

MARZAHN-HELLERSDORF

Soziale Beratung in der Praxis Dr. Mielke

Zeit: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 9-12 Uhr

Ort: Praxis Dr. Mielke, Mittweidaer Straße 11-15, 12627 Berlin

Kontakt und Information:

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

MITTE

Neue Selbsthilfegruppen zum systemischen Lupus und zur systemischen Sklerose für junge Betroffene geplant

Haben Sie Interesse an einem Austausch mit anderen Menschen, die an systemischem Lupus oder systemischer Sklerose leiden?

Kontakt und Information:

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

NEUKÖLLN

Aktive Selbsthilfegruppe Neukölln „Dahlie“ (in Gründung)

Aktiv trotz Rheuma leben und dabei Spaß haben. Wer Ausflüge und Unternehmungen mag, ist bei uns richtig! Wir treffen uns, um gemeinsame Freizeitaktivitäten zu planen und zu erleben.

NEU Zeit: Jeden Mittwoch, 15 Uhr

Treffpunktengel mit Migrationshintergrund/Fremdsprachenkenntnissen gesucht!

Sie sprechen deutsch und eine weitere Fremdsprache? Sie sind kommunikativ, können gut zuhören, zuverlässig und möchten Menschen dabei unterstützen, sich mit ihrer chronischen Erkrankung gut im Leben zurechtzufinden? Dann sind Sie bei uns RICHTIG!

Sie werden Ansprechpartner in unserem Bezirkstreffpunkt sein. Hier informieren Sie und geben Menschen mit Migrationshintergrund Auskünfte zu unseren vielfältigen Angeboten. Sie unterstützen dabei, sprachliche und kulturelle Hürden zu überwinden und stehen unserer Sozialen Beratung und den Betroffenen mit ihren Sprachkenntnissen und Kompetenzen beratend zur Seite.

Wir arbeiten Sie gründlich ein, u. a. durch eine Basisschulung und

die Koordination ihrer Aufgaben. Dabei begleiten Sie unsere erfahrenen Treffpunktengel und unsere Sozialen Beratung fortwährend.

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

Kontakt und Information:

Ana Trifan, Tel. 32 290 29 64, trifan@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 Bezirk

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

Im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

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

In der Park-Klinik Weißensee

Zeit: Jeden 3. Montag im Monat von 9-12 Uhr

Ort: Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) der Park-Klinik Weißensee, Praxis Dr. Siegle, Schönstr. 90, 13086 Berlin



Des Rätsels Lösung:

Beratung durch „Rheuma-Praxis-Engel“

Im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

Zeit: Einmal monatlich findet dienstags von 10-12 Uhr im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch eine Beratung durch unseren ehrenamtlichen „Rheuma-Praxis-Engel“ Elke Seibt statt.

Ort: Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch, Lindenberger Weg 19, 13125 Berlin



In der Park-Klinik Weißensee

Zeit: Einmal im Monat findet eine Beratung durch Elke Seibt statt.

Ort: Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) der Park-Klinik Weißensee, Praxis Dr. Siegle, Schönstr. 90, 13086 Berlin

Neue Selbsthilfegruppe Rheuma 55 plus in Pankow (Sjögren Syndrom/weitere Kollagenosen, Fibromyalgie)

Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung haben oft eine lange Odyssee hinter sich, bis die Diagnose geklärt wurde. Wir möchten uns austauschen, informieren, zusammen lachen und die Krankheitsbilder aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten. Neben dem Informationsaustausch soll auch das gesellige Beisammensein im Vordergrund stehen. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich einfach bei uns. Wir freuen uns auf Sie!

Zeit: Jeden 3. Freitag im Monat von 14-16 Uhr

Ort: Begegnungsstätte für Jung und Alt, Stillestr. 10, 13156 Berlin

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.

SPANDAU

Keramikgruppe in Staaken sucht neue Mitglieder

Die Keramikgruppe gestaltet unter Anleitung eines Bildhauers Gefäße und Skulpturen. 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, vielleicht schon erfahrene, kreative Teilnehmer.

Zeit: Jeden Montag von 14-17 Uhr

Ort: Fördererverein Heerstraße Nord, Werkstatt, Obstallee 22c, 13593 Berlin

Kontakt und Information:

Doris Liebig, Tel. 36 28 14 64/ 0176 80 09 07 40 bzw.

Ana Trifan, Tel. 32 290 29 64, trifan@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:

Karin Szczepanski, 417 63 037 oder Vivian Monteiro Copertino, Tel. 32 290 29 52, copertino@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe Arthrose

Zeit: Jeden 1. Montag im Monat von 16-18 Uhr trifft sich die Selbsthilfegruppe Arthrose. Neue Interessenten sind herzlich willkommen.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstr. 52, 12165 Berlin

Kontakt und Information:

Marianne Wagner, Tel. 772 66 98 oder Vivian Monteiro Copertino, Tel. 32 290 29 52, copertino@rheuma-liga-berlin.de

TREPTOW-KÖPENICK

Soziale Beratung der Rheuma-Liga Berlin

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

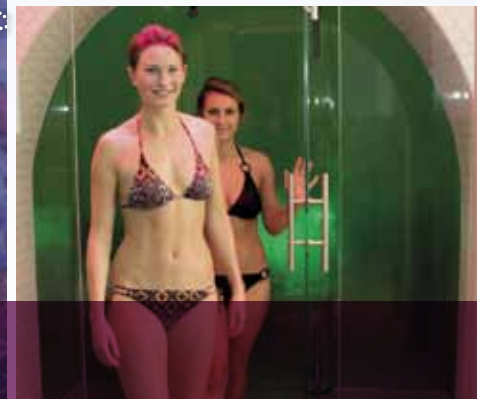
Zeit: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 9.30-12 Uhr bieten wir soziale Beratung an in der Praxis Remstedt, Treptow Parkcenter, Elsenstr. 111. Anmeldung erforderlich.

Kontakt und Information:

Vivian Monteiro Copertino, Tel. 32 290 29 52, copertino@rheuma-liga-berlin.de



www.sibyllenbad.de



Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald
Heilquellenkurbetrieb

Sibyllenbad in Neualbenreuth

Herzlich Willkommen im bayerisch-böhmischen Bäderdreieck!

Seit über 25 Jahren wird die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie zur lang anhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen abgegeben. Freuen Sie sich auf ein modernisiertes Sibyllenbad!



Sibyllenbader Rheuma-, Gelenk- und Morbus Bechterew Paket (Anreise sonntags)

bei rheumatischen Erkrankungen, Arthrose, Gelenkbeschwerden oder Morbus Bechterew

- Beratungsgespräch beim leitenden Badearzt
- zehn Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder
- achtmal Aqua Fitness im Bewegungsbad
- zwei Übungsbehandlungen im Bewegungsbad (Einzeltherapie) inkl. zwei Stunden Eintritt für die Badelandschaft
- dreimal Sibyllenbader Naturfango im Wasserbett
- dreimal Krankengymnastik als Einzelbehandlung, trocken
- Einweisung KG Geräte inkl. persönlicher Trainingskarte und Sibyllenbad-Handtuch
- zehnmal 1,5 Std. Eintritt für den Trainingszirkel von SCHNELL

PAKETPREIS PRO PERSON

ohne Übernachtung € 458,00

PAKETPREIS INKL. 14 ÜBERNÄCHTUNGEN IN DER GEB. UNTERKUNFT

mit Halbpension ab € 1.036,00

ohne Verpflegung ab € 759,00

Kurcamping inkl. Brötchenservice € 717,00

Die Preise der einzelnen Vermieter inklusive Tageseintritt für die Bade- und Wellnesslandschaft finden Sie unter www.sibyllenbad.de oder im Sibyllenbad –Katalog. Fordern Sie Ihr Exemplar gleich an unter Tel. 09638 933-0. Gerne senden wir Ihnen das Gastgeberverzeichnis mit allen Preisen sowie das Heft „Medizinische Informationen“ nach Hause und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Seite.

Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie

Beratungsgespräch beim leitenden Badearzt sowie wahlweise

- 6 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder € 90,00
- 10 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder € 150,00
- 12 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder € 180,00

Folgende Eintritte können Sie zu den Medzinpaketen ergänzen

	2 Stunden Bewegungsbad	Tageskarte für die Heilwasser-Badelandschaft	Tageskarte für die Bade- und Wellnesslandschaft
6 Eintritte	35,00 €	51,00 €	96,00 €
10 Eintritte	50,00 €	85,00 €	160,00 €
12 Eintritte	60,00 €	102,00 €	192,00 €

INFORMATIONEN UND PROSPEKT-ANFORDERUNG:

Sibyllenbad – Gästeservice

Kurallee 1 · 95698 Neualbenreuth
Tel 09638 933-0 · Fax 09638 933-190
info@sibyllenbad.de



Auch 2016 bewegen wir mehr – mit Ihrer Unterstützung!

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 vom 10.8.15, Steuer-Nr. 27/663/54064).

Rheuma braucht Bewegung: Mit Ihren Spenden helfen Sie, wichtige Vorhaben für rheumakranke Menschen zu verwirklichen



Bauschild: Hier entsteht ein Generationenbad



Generationenbad: Am 17.9. erfolgte die Grundsteinlegung.

»GENERATIONENBAD«

Aufgrund des Mangels an Bewegungsbädern baut die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. zurzeit ein Generationenbad für alle rheumakranken Menschen: Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Der Neubau wird auf einem Baugrundstück am Mariendorfer Damm 159 mit Zugang zur Reißbeckstraße 6 (beide 12107 Berlin) entstehen. Es ist konzipiert als Aqua-Thermal-Kryo-

Center mit Warmwasserbecken, Infrarot- und Kältekabinen. Hier plant die Selbsthilfeorganisation für rheumakranke Menschen Gruppengymnastik mit Wasserbewegungskursen, Wärme- und Kältekammern sowie modernen Geräten, wie zum Beispiel Wasserfahrrädern, anzubieten. Bewegung erhöht die Lebensfreude, Mobilität und Kondition, hilft Erstarungen vorzubeugen und

trägt zur Verbesserung von Selbstbewusstsein, Körpergefühl und Balance bei. Die LOTTO-Stiftung Berlin fördert das Bauvorhaben, es fehlt aber noch ein Teil an Eigenmitteln.

Ansprechpartner:

Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40

Kennwort:

»Generationenbad 2016-1 A«



Agil bleiben mit dem 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 rheumakran-

ken 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!

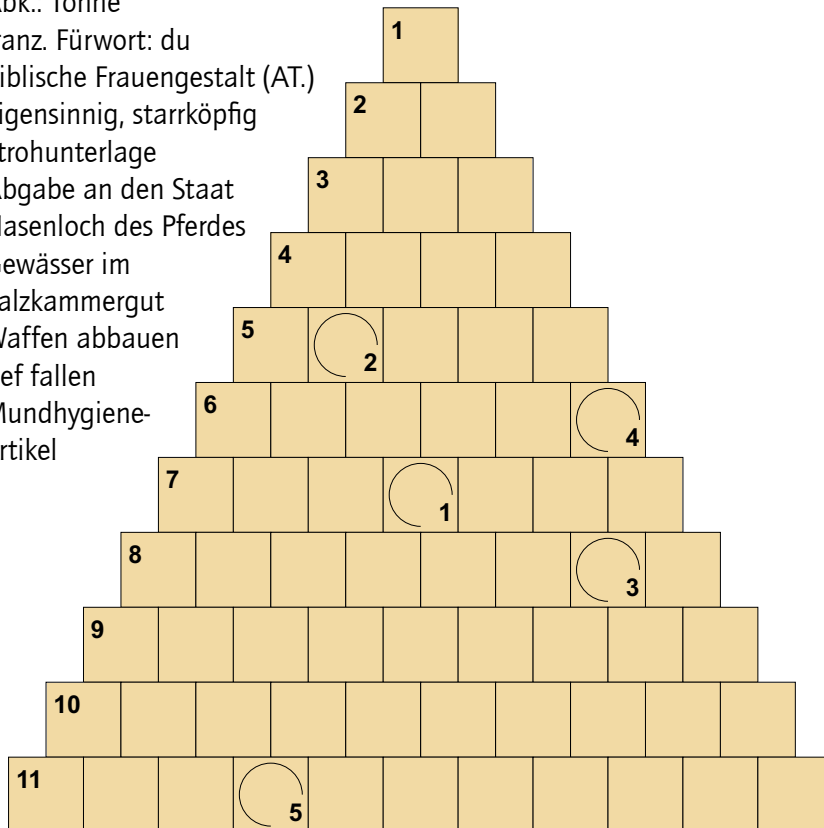


Die Rheuma-Liga Berlin dankt herzlich für Ihr Engagement!

Spielwiese

Pyramidenrätsel

- 1 Abk.: Tonne
- 2 franz. Fürwort: du
- 3 biblische Frauengestalt (AT.)
- 4 eigensinnig, starrköpfig
- 5 Strohunterlage
- 6 Abgabe an den Staat
- 7 Nasenloch des Pferdes
- 8 Gewässer im Salzammergut
- 9 Waffen abbauen
- 10 tief fallen
- 11 Mundhygieneartikel



Die Lösung findet sich wieder irgendwo im Heft.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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 Selbsthilfenzentrum, 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 ersten 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., Titelbild: Jacqueline Hirscher, Seite 2: Ingo Schwarz, Seite 3: (Arthrose) Ingo Schwarz/Starface, Seite 6: Kirsten Kofahl, Seite 10: (Radio) Oleksandr Delyk – Fotolia.com, Seite 12: (Zeichnung) czarny_bez – Fotolia.com, Seite 13: Wandergruppe – Herr Klein, Seite 14: Kzenon – Fotolia.com, Seite 15: Julius-Stern-Institut, Jacqueline Hirscher, Seite 20: (Danke) Nelos – Fotolia.com

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: 11.3.2016

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

 **Deutsche Rentenversicherung**
 Berlin-Brandenburg

Abano-Terme

Kurreisen nach Abano-Terme 2015/2016

Frau
 Ingeborg Esser
 Draisweg 12
 12209 Berlin

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 (2/3 Wochen) in Abano-Terme von:

Frühjahr 2016 ☐ Ab 13.4.16 ☐ Ab 20.4.16
Herbst 2016 ☐ Ab 28.9.16

Sie können nach Absprache auch zu jeder anderen Zeit fahren. Bitte melden Sie sich bei Frau Esser, um das Weitere zu besprechen. Sie organisiert diese Reisen seit über 30 Jahren ehrenamtlich für die Rheuma-Liga Berlin.

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

► 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 Rheumutigen«

Frau Louis, Tel. 424 67 08

► Chor »Rheuma-Meisen«

Frau Sommer, Tel. 464 85 32

► Sitz-Tanzgruppe

Frau Eggert, Tel. 401 22 99

► Wandergruppe

Petra Galsterer, 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.

► Rheumafohn/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:

Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 50

► Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35 - 50 Jahren:

Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 50

► Rheuma-Stammtisch

Offener Stammtisch für junge Rheumakranke, der sich auch über Teilnehmer anderer Altersgruppen 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 Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 50.



Der Rheuma-Stammtisch freut sich immer über netten Besuch!

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 den Vorstand: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., »Mitgliederwünsche«, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin, Tel. 32 290 29 40, zirp@rheuma-liga-berlin.de

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.

► Selbsthilfegruppen für türkische Frauen

Frau Trifan, Tel. 32 290 29 64

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

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.

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

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.



Stärkste Radonquelle

Sächsische Staatsbäder GmbH Bad Brambach

Sachsens südlichstes Heilbad
Bad Brambach zählt mit seiner
mehr als 100-jährigen Kurtradition
zu den renommiertesten Radon-
heilbädern Europas. Hier sprudelt
die stärkste für Trinkkuren verwen-
dete 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 Schmerzlinder-
ung beitragen. Gleichzeitig
entlastet die im Radon-Mineralheil-
wasser enthaltene Kohlensäure
das Herz-Kreislauf-System.

Langanhaltende Schmerz- linderung

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 Sauna-
landschaft, Eintritt Fitness-
raum, Trinkkur aus den Mine-
ralheilquellen

ab 579,- Euro

pro Person im Doppelzimmer

Informationen:

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