

# agil



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

● **Generationenbad:  
Feierliches Richtfest  
auf dem Baugrundstück**

● Am 4.3.17:  
Benefizkonzert „Junge Klassik“  
im Konzertsaal der UdK Berlin

● Aktiv gegen Rheuma:  
Neue Bewegungsangebote starten





### Liebe Mitglieder und Freunde,

„Frieden auf Erden den Menschen seines (Gottes) Wohlgefallens“, singen einige von Ihnen zu Weihnachten. Angesichts des Terrors und der Konflikte in zahlreichen Ländern ist die Frage berechtigt: Können wir das noch singen? Der Frieden ist gefühlt weiter weg denn je – oder anders ausgedrückt: der Krieg mit seinen Auswirkungen rückt bedrohlich nahe an Europa, wo wir seit 1945 in Ruhe und Frieden leben und gar seit 1989 rückblickend fast von paradiesischen Zuständen sprechen könnten.

Unsere demokratische Gesellschaft muss sich allen menschen-

verachtenden Kräften entschieden entgegenstellen. Und so gehört es sich, dass auch Ihre Rheuma-Liga Berlin deutlich macht, dass wir insbesondere aufgrund unserer besonderen Verantwortung für Menschen, die unseren Schutz und unsere Solidarität benötigen, unsere Grundwerte verteidigen werden. Gleichzeitig werden wir aber die Hoffnung nicht aufgeben, dass Menschen, die sich auf einem Irrweg befinden, dieses erkennen: gerade weil wir eine offene Gesellschaft sind und integrierend wirken können. Hierbei müssen wir jedoch wachsamer und sorgsamer sein und noch mehr aufeinander achten.

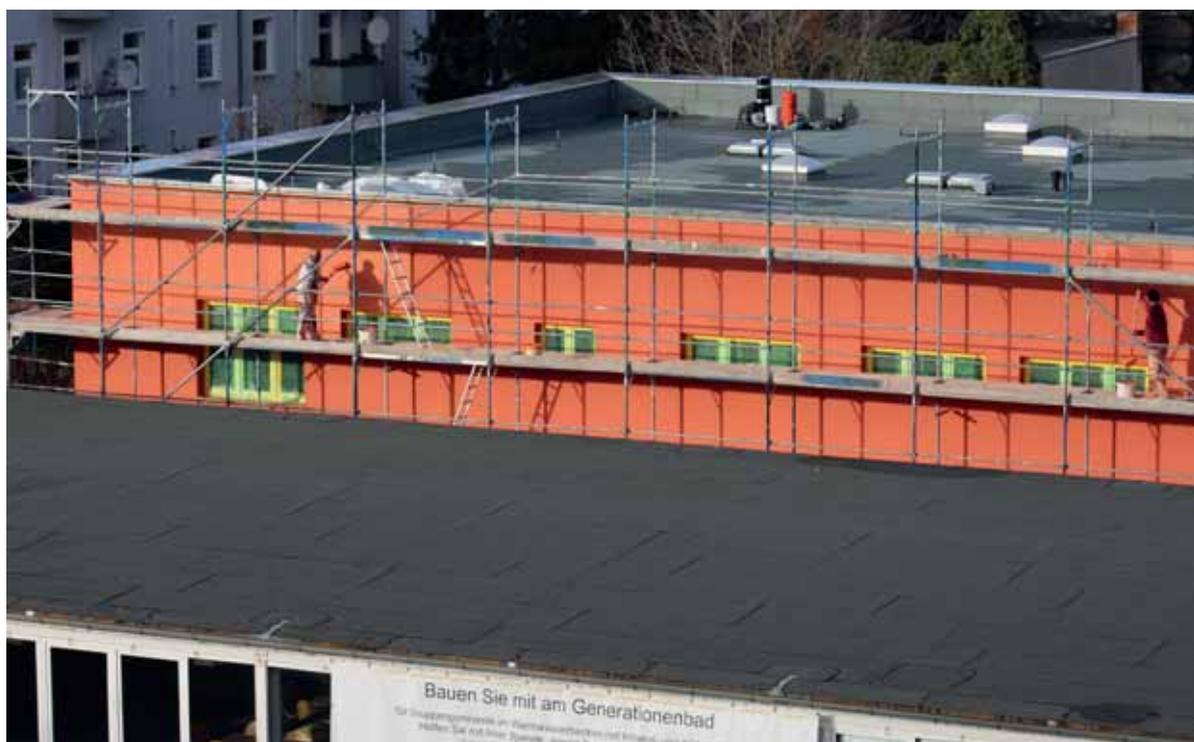
Das haben wir in unserer Rheuma-Liga Berlin seit dem Gründungsjahr 1975 schon praktiziert. Und so hoffe ich, dass wir mit dieser Zuversicht unseren dauernden und stetig steigenden Aufgaben für Sie nachkommen werden und unsere erfolgreiche Arbeit mit Ihnen gemeinsam fortsetzen werden. Seien Sie sich bewusst: Wir sind für Sie da, wir danken Ihnen für Ihren Einsatz im Jahr 2016 und wünschen Ihnen ein gesundes glückliches Neues Jahr 2017!

*Dr. Helmut Sörensen*

*Dr. Helmut Sörensen  
Präsident*

### **Blick auf die Baustelle:**

Aktuelle Infos zum Baufortschritt finden Sie immer im Internet unter: <http://rheuma-liga-berlin.de/wir-ueberuns/blick-auf-die-baustelle/>.



Blick auf die Baustelle für das Generationenbad am 2.12.16.

04

Weihnachtsgala



06

8. Arthrosetag



07

Richtfest



08

Neues vom Vorstand



## WIR ÜBER UNS

- 04 Weihnachtliches Varieté bei Kerzenschein  
[Weihnachtsgala am 17.12.16](#)
- 06 Der informierte Patient entscheidet mit  
[8. Arthrosetag am 27.10.16](#)
- 06 Stiftung Wolfgang Schulze – Ausschreibung 2017
- 07 Ambitioniertes Bauvorhaben liegt im Plan  
[Erfolgreiches Richtfest für das Generationenbad](#)
- 08 Neues vom Vorstand
- 10 Kurzmeldungen  
[Bundesverband: Neue Präsidentin und Vorstand gewählt, Olympia-Siegerin ist neue Botschafterin, Rheuma-Liga gibt Dreirad ab!](#)

## BEWEGUNG UND BERATUNG

- 11 Veranstaltungskalender 2017  
[Januar bis Juli 2017](#)
- 12 „Fit und aktiv gegen Rheuma“  
[Neue Bewegungsangebote starten!](#)
- 12 Veranstaltungsankündigung  
[Benefizkonzert »Junge Klassik«](#)
- 14 Freie Kursplätze in den Bezirken  
[Wasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik – Angebote für Körper und Seele](#)
- 18 Spendeninformation  
[Generationenbad – Rheuma-Liga-Bus](#)
- 19 Spielwiese  
[Rätsel, Impressum, Abano](#)

## EHRENAMT

- 15 Wir und unsere Kurssprecherin!  
[Persönliche Worte der Kursteilnehmer](#)
- 16 Ehrenamt – wir bewegen mehr  
[Wir suchen Sie!, Kinder mit Rheuma, Interessenvertretung](#)
- 17 1996-2016: Unsere Fibromyalgiegruppe V wurde 20 Jahre alt!

## RHEUMA

- 20 Beratung & Neues in den Bezirken  
[Selbsthilfegruppen, Beratung und andere Angebote](#)

## Vorweihnachtliches Varieté bei Kerzenschein

### Weihnachtsgala im Hotel InterContinental am 17.12.16

Mit einem Nachmittag voller kultureller Highlights beging die Rheuma-Liga Berlin am 17.12.16 im mondänen Hotel InterContinental ihre traditionelle Weihnachtsgala. Über 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. Bei Kerzenschein genossen sie im prächtigen Saal Potsdam Kaffee und Kuchen, unterhielten sich und verfolgten aufmerksam das Bühnengeschehen. Viele Gäste hatten Geschenke für Obdachlose und Flüchtlinge mitgebracht.

**Rheuma-Liga und Kultur**  
– das passt!  
Besuchen Sie auch unser Benefizkonzert „Junge Klassik“:  
Infos auf S. 13

Die Moderatorin Cornelia Baltscheit, stellvertretende Präsidentin der Rheuma-Liga Berlin, begrüßte das Publikum und führte Anthony Delaby vom Hotel auf die Bühne, der ein Grußwort sprach. Begleitet vom Pianisten Henry Weit trat der Chor „Rheuma-Meisen“ auf und sang unter



Moderatorin Cornelia Baltscheit mit Anthony Delaby.

der Leitung von Birgit Sommer unter anderem das Weihnachtslied „Schmücket das Haus mit Palmenzweigen“. Sichtlich überrascht waren die Gäste, als nun durch eine Seitentür ein Weihnachtsmann den Saal betrat: Er ging an die Tische, plauderte mit den Besucherinnen und Besuchern und erst spät wurde klar, dass es sich um Gerd Rosinsky handelte, Geschäftsführer der Rheuma-Liga Berlin. Nach seinem kurzen Streifzug ging er in Begleitung von Dr. Helmut Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin auf die Bühne und interviewte ihn.

### Gutes vom Generationenbad

Dr. Sörensen hatte viel Gutes zu berichten, er hob vor allem die enormen Fortschritte beim Bauvorhaben Generationenbad hervor: der Rohbau konnte bereits beim Richtfest eingeweiht werden und momentan findet die Innenausstattung des Bades statt. In diesem Zusammenhang bedankte er sich bei den Großspendern Gisela Sdorra und Dr. Hans-Joachim Koubenec. Danach folgte ein Auftritt der bekannten Querflötistin Deniz Demirci aus Istanbul, die vielen schon von den Rheuma-Liga-Benefizkonzerten



Frau Prof. Doris Wagner-Dix, Botschafterin der Rheuma-Liga Berlin.



Auftritt des Rheuma-Liga-Chors. Vor der Bühne wurden viele Päckchen für Obdachlose und Geflüchtete gesammelt.



Dr. Sörensen forderte Monika Diepgen zum Tanz auf.



Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle sprach ein Grußwort.



V. l. n. r.: Ein vielfältiges Programm: Ballettschule Roth, Deniz Demirci, Hans-Jürgen Schatz, Laila Salome Fischer.

ten bekannt war. Die erste Programmhälfte endete mit einer farbenfrohen Tanz-Aufführung der Ballettschule Roth, bei der insbesondere die akkurat einstudierten Choreografien und die tollen Kostüme ins Auge fielen. Die Pause verbrachten viele Gäste im Foyer. Dort konnte man bei den Ständen der Kreativgruppen nach Weihnachtsgeschenken stöbern, auf einen kleinen Preis bei der Ziehung hoffen oder sich am Rheuma-Liga-Stand informieren. Daneben hatte die Rheuma-Liga Berlin ein Modell des Generationenbads ausgestellt und im Hintergrund auf Plakaten die Spender als Dankeschön benannt. Auch die Reisegruppe Abano war mit einem Infostand vertreten.

### Schirmherrin Diepgen tritt ins Rampenlicht

In Programmteil Zwei trat Schirmherrin Monika Diepgen erstmals ins Rampenlicht und sie hatte wie in den Jahren zuvor einen besonderen Künstler mitgebracht – den prominenten Schauspieler und Rezitator Hans-Jürgen Schatz. Herr Schatz trug „Sechsendvierzig Heiligabend“ von Erich Kästner vor, mit seiner präzisen und pointierten Lesung überzeugte er das Publikum und

verdiente sich so den tosenden Applaus. Mit der Auslosung folgte ein weiterer Höhepunkt des Nachmittags: untermalt von einem Trommelwirbel zog Monika Diepgen persönlich das Los für den Hauptgewinn: eine Reise in den italienischen Kurort Abano! Hoherfreut nahm Gewinnerin Alicia Kalata den Gutschein entgegen.



Gerd Rosinsky unterstützte die Moderation und freute sich mit der Hauptgewinnerin Alicia Kalata.

Nun folgte der Auftritt der bekannten Opernsängerin Laila Salome Fischer (u. a. Staatsoper Berlin), die viele schon von der letzten Weihnachtsgala kannten. Begleitet vom Pianisten Arno Lückner sang sie „Im Theater nichts los“ von Georg Kreisler und gab danach mit der „Berliner Luft“ von Paul Lincke eine mitreißende Zugabe. Mit ihrer Präsenz und ihrer Stimmgewalt konnte Laila Sa-

lome Fischer die Anwesenden restlos begeistern.

Der Auftritt von Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Ehrenpräsidentin der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband sowie Vorstandsmitglied der Rheuma-Liga Berlin markierte das Ende der Veranstaltung. Sie trug ein ergreifendes Gedicht vor und verabschiedete die Gäste. Mit dem gemeinsamen Singen von „Fröhliche Weihnacht überall!“ endete eine rundum gelungene Weihnachtsgala 2016.

Die Veranstaltung wurde unterstützt von: Hotel Smeraldo/Abano (Italien), AMC, Estrel Berlin, Dina Falkenthal und Freundin, GASAG, Hotel InterContinental, Konzerthaus Berlin, Praxis Liesegang, Blumen Petrovic, Renaissance-Theater Berlin, Rosenhof Seniorenwohnanlagen, Schlosspark-Theater, Kabarett-Theater Die Stachelschweine, TV Berlin und Wintergarten Varieté Berlin.

## Der informierte Patient entscheidet mit

### 8. Arthrosetag am 27.10.16 im Rahmen des DKOU

**Weitere Informationen?**  
Einen ausführlichen Bericht mit drei Vorträgen finden Sie auf [www.rheumaliga-berlin.de](http://www.rheumaliga-berlin.de) in der Rubrik „Aktuelles“

Information und Bewegung standen im Zentrum des 8. Arthrosetages. Er fand am 27. Oktober 2016 während des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie in Berlin mit über 500 Teilnehmern statt. Unter ihnen waren auch zahlreiche Gehörlose, für die zwei ehrenamtliche Gebärdensprachdolmetscherinnen übersetzt haben. Die wissenschaftliche Leitung übernahmen Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Internistin sowie Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband und Prof. Dr. Wolfgang Rütter, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik im Klinikum Bad Bramstedt und der Klinik und Poliklinik für Orthopädie des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf.

Beide setzen sich für die Kooperation zwischen Wissenschaft, Forschung und Versorgung ein und führten nunmehr zum achten Mal durch die Veranstaltung. Beim Arthrosetag referierten Experten der Orthopädie und stell-



Über 500 Betroffene besuchten den 8. Arthrosetag.

ten sich anschließend den Fragen der Gäste. Um folgende Themen ging es 2017: Was kann meine chronischen Schmerzen lindern? Wie kann ich eine Operation möglichst vermeiden und mit konservativen Behandlungsmethoden Verbesserungen erzielen? Gibt es in der Forschung neue Entwicklungen, die mir in absehbarer Zeit helfen können?

Der Arthrosetag erfolgte in Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

sowie mit der Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC), der Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) und dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). Unterstützt wurde die Veranstaltung von der DRV Bund, der DRV Berlin-Brandenburg, der Techniker Krankenkasse, der KKH, den Sana Kliniken Sommerfeld, Lilly, MSD und dem Sybillenbad.

## Stiftung Wolfgang Schulze - Ausschreibung 2017

### Fristverlängerung - Forschungsvorhaben können bis 31.3.2017 eingereicht werden

Die Stiftung Wolfgang Schulze dient dem Zweck, die Forschung auf dem Gebiet entzündlicher und autoimmuner rheumatischer Erkrankungen finanziell zu fördern. Verwirklicht wird der Stiftungszweck insbesondere durch die Auslobung von Preisen für herausragende Forschungsergebnisse. Die Stiftung schreibt folgende Vorhaben aus zum Thema: „**Interdisziplinarität – der/die Rheuma-Patient/-in im Mittelpunkt multi- und interprofessioneller Arbeit**“.

**Nähere Informationen zu beiden Vergaberichtlinien unter:** [www.stiftung-wolfgang-schulze.de](http://www.stiftung-wolfgang-schulze.de)

**Stiftung Wolfgang Schulze**  
verwaltet durch die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.



#### Forschungspreis

Diese Förderung richtet sich an herausragende Forschungsergebnisse in- und ausländischer Forscher. Die Ergebnisse müssen neuesten Datums, erstmalig zur Veröffentlichung gelangt und noch nicht von anderer Seite gefördert worden sein. Die Förderung soll durch die Auslobung von Preisen bis zu maximal sechzigtausend Euro pro Jahr erfolgen.

#### Forschungsprojekt

Diese Förderung richtet sich an bereits bestehende Forschungsprojekte, um diese zu erweitern, oder sie soll neu initiierten Projekten zukommen. Anträge sind formlos unter Angabe der vorgesehenen Verwendung der Mittel an die Stiftung zu stellen. Der Antragsteller benennt einen Ansprechpartner. Das Förderungsvolumen liegt bei 10.000 Euro.

# Ambitioniertes Bauvorhaben liegt im Plan

## Erfolgreiches Richtfest für das Generationenbad der Rheuma-Liga Berlin am 13.10.

Unter Beteiligung von zahlreichen Vertretern aus Politik und Gesellschaft feierten die Mitglieder der Rheuma-Liga Berlin in zeitlicher Nähe zum Welt-Rheuma-Tag ihr Richtfest für das Generationenbad – ein Aqua-Thermal-Kryo-Center mit Warmwasserbecken, Infrarot- und Kältekabinen für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen. Schon eine Stunde vor der Veranstaltung kamen die ersten Gäste über die Reißbeckstraße 6a auf den Vorplatz vor dem Rohbau – dort wurden sie mit einem Begrüßungsgetränk und Musik auf dem liebevoll dekorierten Baugelände empfangen. Kurz nach 16 Uhr begrüßte Vizepräsident Detlef Schmidt die rund 200 Anwesenden und bedankte sich für das Engagement aller, das es ermöglicht, dass nur rund ein Jahr nach der Grundsteinlegung bereits der Rohbau steht.

Es folgte das Hissen des Richtkranzes, der mit weiß-grünen Bändern passend zu den Rheuma-Liga-Farben gestaltet worden war. Der Zimmermann sprach den Richtspruch und zerschlug nach alter Tradition ein Glas an der Wand. Vollendet wurde der Richtakt durch informative Worte vom Architekten Thomas Haasch und dem Präsidenten Dr. Helmut Sörensen, der die Gäste nun zum Richtschmaus in das Innere des Rohbaus führte: ange-

sichts der herausragenden Wichtigkeit des Ereignisses hatte die Rheuma-Liga Berlin trotz laufenden Baubetriebes keine Mühen bei der Ausstattung des Raumes gescheut.

Die Gäste konnten aus einer reichhaltigen Zusammenstellung von Speisen und Getränken des in Tempelhof-Schöneberg bekannten Partyservice Buder wählen. Die üppige Ausstattung des Raumes mit Girlanden, Lorbeerbäumen und grün-weißer Beleuchtung ließ so manchen Besucher vergessen, dass er sich eigentlich auf einer Baustelle befand. An den Wänden waren Informationstafeln und Baupläne zum Generationenbad befestigt, aber auch Tafeln, auf denen die Namen der Spender aufgelistet wurden. Besonders der Bereich des Schwimmbads – dem Herzstück des Bauvorhabens – fiel ins Auge, da er mit Plastikfiguren dekoriert und mit blauem Licht illuminiert worden war.

In geselliger Atmosphäre freuten sich die Besucherinnen und Besucher über Grußworte von Frau Dr. Marion Bleß, Vorstand LOTTO Stiftung Berlin, Dr. Jan-Marco Luczak, MdB, Sozialstaatssekretär Dirk Gerstle, Tinija Heinlein-Müller von der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Karin Stötzner, Patientenbeauftragte des Landes Berlin. Schatzmeister Harald



Vor dem Rohbau erfolgte der Richtakt für das Generationenbad.



Richtschmaus auf der Baustelle bei fantasievoller Dekoration.

Kussin bedankte sich bei den Gästen und danach dauerten die Feierlichkeiten noch bis in den frühen Abend an. Das übriggebliebene Essen wurde von der Suppenküche Lichtenrade abgeholt. Schon am nächsten Tag gingen die Bauarbeiten plangemäß weiter, damit Mitglieder, Spender und Förderer in naher Zukunft schon die Eröffnung des wegweisenden Bauvorhabens des Generationenbades, gemeinsam begehen können.

**Unterstützen Sie das Generationenbad!**  
**Infos zu Spenden auf S. 20.**



V. l. n. r.: Grußworte durch: Frau Dr. Marion Bleß, Karin Stötzner, Dirk Gerstle, Dr. Jan-Marco Luczak, Tinija Heinlein-Müller.

## NEUES VOM VORSTAND

In der Mitgliederversammlung vom 25.6.16 wurde der Vorstand der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. neu gewählt und hat sich in den Sitzungen im September und November neu konstituiert.

Die Vorstandsmitglieder widmen sich schwerpunktmäßig folgenden Themen: Soziale Beratung, Berufsförderung, interkulturelle Öffnung, Patientenschulung, Selbstmanagement (Strupi); Selbsthilfegruppen und Kurse; Junge Menschen mit rheumatischen Erkrankungen; Qualitätsmanagement; Gender Mainstreaming; neue Bewegungsangebote; Ärztliche Beratung der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. sowie politische Interessenvertretung.

Der Ausbau des Generationenbades war das Hauptthema: In den jeweiligen Sitzungen des baubegleitenden Planungsausschusses unter Beteiligung der Mitarbeitervertretung wurden die wesentlichen Entscheidungen vorge-

nommen. Im Ergebnis konnte unser Verein mit einem gut besuchten Richtfest die Eröffnung des Rohbaus begehen und die Erschließung und der Innenausbau wurden vorangebracht.



Auch stand am 15.12.16 die Überprüfung des Qualitätsmanagements der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. an. Das 2013 erzielte sehr gute Resultat konnte sogar noch einmal verbessert werden. Mit mit 96,5% bleibt die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. Trägerin des Paritätischen Qualitätssiegels.

Weiterhin beschloss der Vorstand in Abstimmung mit der Mitarbeitervertretung die Gewährung einer Einmalzahlung als Dank für die im Jahr 2016 geleistete Arbeit.

Die Vorbereitung der sehr erfolgreichen Jahresabschlussveranstaltung im Hotel InterContinental für unsere Ehrenamtlichen, die Mitglieder der Selbsthilfegruppen und die Kooperationspartner mit den außerordentlichen Bemühungen unserer Schirmherrin krönten ein erfolgreiches Vereinsjahr.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und Kooperationspartnern ein gesundes, friedvolles und glückliches Neues Jahr 2017.



Der neugewählte Vorstand (v. l. n. r.): Detlef Schmidt, Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Harald Kussin, Karin Köppen, Cornelia Baltzsch, Gerlinde Bendzuck, Dr. Helmut Sörensen, Irina Behl, Daniela Winkels.  
Nicht auf dem Bild: Prof. Dr. Thomas Dörner.



# Radon & Kohlensäure

**Sibyllenbad**  
im Oberpfälzer Wald  
Heilquellenkurbetrieb

tut einfach gut bei Rheuma, Arthritis, Arthrose, Gelenk- und Rückenproblemen, Stress und Burnout...

Seit über 25 Jahren lang anhaltende Schmerzlinderung durch die Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen.



## Sibyllenbader Rheuma-, Gelenk- und Morbus Bechterew Paket

(Anreise sonntags)

- Beratungsgespräch beim leitenden Badearzt
- Einführungsgespräch
- 15 Tageskarten für die Badelandschaft während Ihres Aufenthaltes
- 10 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder
- 8x Übungsbehandlung im Bewegungsbad (Gruppe)



- 2x Übungsbehandlungen im Bewegungsbad (Einzeltherapie)
- 2x Sibyllenbader Naturfangopackung mit Beinwell im Wasserbett
- 2x Krankengymnastik (als Einzelbehandlung, trocken)
- Einweisung KG Geräte inkl. persönlicher Trainingskarte und Sibyllenbad-Handtuch
- täglicher Eintritt für den Synchro-Trainingszirkel
- Abschlussgespräch

### PAKETPREIS INKL. 14 ÜBERNACHTUNGEN IN DER GEBUCHTEN UNTERKUNFT UND EINTRITT

im Einzelzimmer mit Halbpension ab	€ 1.033,00
im Doppelzimmer oder Ferienwohnung mit Halbpension ab	€ 1.003,00
in der Ferienwohnung ohne Verpflegung ab	€ 726,00
Kurcamping inkl. Brötchenservice	€ 684,00

## Sibyllenbader Rheumawoche

(Anreise sonntags)

- Beratungsgespräch beim leitenden Badearzt
- 6 Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder
- 8 Tageskarten für die Heilwasser-Badelandschaft
- sieben Übernachtungen in der gebuchten Kategorie

PREIS PRO PERSON	
im Einzelzimmer mit Halbpension ab	€ 416,00
im Doppelzimmer oder Ferienwohnung mit Halbpension ab	€ 401,00
in der Ferienwohnung ohne Verpflegung ab	€ 262,00
Kurcamping inkl. Brötchenservice	€ 241,00

Die Pakete sind in Verbindung mit 25 verschiedenen Vermietern buchbar. Vom Zimmer oder einer Ferienwohnung bis hin zum Vier-Sterne-Hotel mit Bademantelgang ist für jeden Geschmack etwas dabei. Eine detaillierte Preisliste der einzelnen Vermieter finden Sie im Sibyllenbad-Katalog 2017 oder unter [www.sibyllenbad.de](http://www.sibyllenbad.de)



## KURZMELDUNGEN

### Olympia-Siegerin Heike Drechsler ist neue Botschafterin der Rheuma-Liga



**„aktiv-hoch-r“** wird auch in Berlin angeboten!  
Anmeldung und Info: Mitgliederbetreuung,  
Tel. 32 290 29 10,  
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Sport schützt vor Rheuma. Aber auch bereits Erkrankte tun sich mit jeder Bewegung einen Gefallen. Als neue ehrenamtliche Botschafterin der Rheuma-Liga will Heike Drechsler das bekannt machen. Die zweifache Olympia-Siegerin und Weltmeisterin im Weitsprung weiß: „Bewegung hilft den Betroffenen, ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen.“

Konsequenterweise stellte sie deshalb bei ihrem ersten offiziellen Termin im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch das neue Bewegungsprogramm „aktiv-hoch-r“ vor, das Betroffenen den Einstieg zu mehr Aktivität erleichtern soll. Das Programm enthält zahlreiche sportliche und spielerische Übungen und kann ideal auf die Gesundheit des jeweiligen Teilnehmers abgestimmt werden. „Ich muss mir bewusst machen: Wenn ich weniger Schmerzen haben möchte, muss ich mich bewegen“, sagt Heike Drechsler.

Aus: Pressemitteilung, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

### Bundesverband: Neue Präsidentin und Vorstand gewählt

Am 12.11.16 wurde der Vorstand des Bundesverbandes der Rheuma-Liga neu gewählt: Die Versammlung hat Rotraut Schmale-Grede als Präsidentin des Verbandes gewählt.



Die Delegierten wählten Marion Rink und Dieter Wiek als Vizepräsidenten, als Schatzmeister Claus Heckmann und als Schriftführerin Helga Jäniche. Gudrun Baseler, Werner Dau, Insa Köhler, Prof. Dr. Stefan Schewe und Dr. Matthias Schmidt-Ohlemann sind Beisitzer. Annegret Kruse vertritt die Deutsche Rentenversicherung und Dr. Rolf-Ulrich Schlenker die Krankenkassen.

Die scheidende Präsidentin des Bundesverbandes, Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle wurde von der Delegiertenversammlung zur Ehrenpräsidentin ernannt.

Aus: Verbandsservice Nr. 13/16, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

### Rheuma-Liga Berlin gibt gebrauchtes Dreirad ab!

Die Rheuma-Liga Berlin hat dank einer Spende eines Mitglieds ab sofort ein gebrauchtes Dreirad abzugeben:



Durch Krankheit oder Alterung können viele Menschen nicht mehr auf einem Fahrrad fahren, denn das Sturzrisiko ist zu hoch und das Auf- und Absteigen erschwert. Ein Dreirad verleiht Stabilität und kann dabei unterstützen, dass man länger unabhängig mobil und selbstständig bleibt, zum Beispiel Lebensmitteleinkäufe erledigen oder Freunde besuchen kann.

Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Mitglied sind und ein Dreirad (siehe Foto) benötigen. Gerne informieren wir Sie über die Abgabe und verabreden uns mit Ihnen zu einer Übergabe. Wir haben ein einziges Dreirad aufgrund einer Spende eines Mitgliedes zu vergeben.

**Kontakt und Information:**  
Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23 oder beyer@rheuma-liga-berlin.de

# Veranstaltungskalender 2017

## FEBRUAR

Mi. 22.2.17, 16.30-18 Uhr



### Rheumatage Tempelhof: »Von der Patientenverfügung bis zur Vorsorgevollmacht«

**Anmeldung erbeten**

Dr. Robert Heimbach, Rechtsanwalt, Rheuma-Liga Berlin

**Ort:** Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (EG), Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

## MÄRZ

Mi. 1.3.17, 15.30-17 Uhr

### Arzt-Patienten-Gespräch: »Undifferenzierte Kollagenosen«

Zum Tag der Seltenen Erkrankungen

**Anmeldung erbeten**

**Ort:** Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Sa. 4.3.17, 18 Uhr



### Benefizkonzert: »Junge Klassik«

**Ort:** Konzertsaal der UdK Berlin, Hardenbergstraße/Fasanenstraße, 10623 Berlin

**Information:** Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

**Kartenbestellung:** Abendkasse UdK, Tel. 31 85 23 74, udkkasse@udk-berlin.de

Mi. 29.3.17, 16.30-18 Uhr

### Rheumatage Tempelhof: »aktiv hoch r - der perfekte Mix für mich und mein Leben«

**Anmeldung erbeten**

Ulf Dreismann-Prange, Physiotherapeut, Rheuma-Liga Berlin

**Ort:** Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Begegnungshalle), Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

## APRIL

Mo. 3.4.17, 15.30-17 Uhr



### Arzt-Patienten-Gespräch: »Neue Medikamente in der Therapie von rheumatischen Erkrankungen«

**Anmeldung erbeten**

PD Dr. Eugen Feist

**Ort:** Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

## MAI

Mo. 3.5.17, 15.30-17 Uhr

### Arzt-Patienten-Gespräch: »Alltagsdrogen« und Rheuma - Genuss von Nikotin, Alkohol & Co.«

**Anmeldung erbeten**

PD Dr. Bimba Hoyer

**Ort:** Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

rheuma-tage-  
berlin.de

Mi. 31.5.17, 16.30-18 Uhr

### Rheumatage Tempelhof: »Gerätetraining bei Muskel- und Gelenkerkrankungen. Ein Weg zur besseren Beweglichkeit« **Anmeldung erbeten**

Michelle Grünke, Physiotherapeutin mit Zusatzqualifikation Krankengymnastik am Gerät, Physiotherapie-Praxis Liesegang  
**Ort:** Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (EG), Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

## JUNI

Mo. 7.6.17, 15.30-17 Uhr

### Arzt-Patienten-Gespräch: »Kapillarmikroskopie bei Rheuma - Untersuchung bei Raynaud-Syndrom«

**Anmeldung erbeten**

Dr. Claudia Kedor

**Ort:** Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

## JULI

Mo. 5.7.17, 15.30-17 Uhr

### Arzt-Patienten-Gespräch: »Fatigue und Rheuma - Woher kommen Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsminderung?« **Anmeldung erbeten**

Dr. Jacqueline Detert

**Ort:** Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

### Stand:

Januar 2017

Änderungen  
möglich.

Aktuelle Informationen im Internet unter [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de) oder [rheuma-tage-berlin.de](http://rheuma-tage-berlin.de)

Information und  
Anmeldung zu  
unseren

Veranstaltungen:

Daniela Beyer,

Tel. 32 290 29 23,

beyer@rheuma-liga-berlin.de

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

**BARMER GEK**

## „Fit und aktiv gegen Rheuma“ - Neue Bewegungsangebote starten!

**Planen Sie einen Ausflug -  
Wir bringen Sie dorthin!  
Nutzen Sie unsere  
Rheuma-Liga Busse.**



Sie sind interessiert an einer Fahrt durch das schöne Berlin? Sie möchten gerne im nächsten Jahr ein Museum oder ein Konzert besuchen? Vielleicht wollen Sie auch die Klöster Neuzelle oder Chorin besichtigen oder an den Feierlichkeiten zum 500. Reformationstag in der Lutherstadt Wittenberg teilnehmen? Sie haben andere schöne Ziele für kleine Tagesfahrten vor Augen? Organisieren Sie selbst eine kleine Ausflugsfahrt zu einem beliebigen Ziel in Berlin und Umgebung und lernen Sie Gleichgesinnte kennen. Wir unterstützen Sie gerne bei der Organisation und stellen Ihnen unsere beiden Busse zur Verfügung. Auf Wunsch vermitteln wir gern auch unsere eingewiesenen ehrenamtlichen Busfahrerinnen und Busfahrer.

**Kontakt und Information:**  
Daniela Beyer, Tel 32 290 29 23, [beyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beyer@rheuma-liga-berlin.de)

**„aktiv-hoch-r“: Der perfekte  
Mix für mich und mein Leben!**



Das neue Bewegungsprogramm wurde vom renommierten Sportwissenschaftler Prof. Dr. Klaus Pfeifer (Universität Erlangen-Nürnberg) erstellt. Es vereint spielerische Elemente aus zahlreichen Bewegungsübungen und Sportarten. Neben professionell abgestimmten, **gelenkschonenden Kraft- und Ausdauerübungen** findet intensive Beratung und Begleitung der Teilnehmenden statt.  
**Anmeldung und Information:**  
Mitgliederbetreuung,  
Tel. 32 290 29 10,  
[kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de)

**Schmerzbewältigung:  
Ein Erste-Hilfe-Kasten gegen  
den Rheumaschmerz**

In diesem Kurs sollen sich die Teilnehmenden einen „Erste-Hilfe-Kasten“ mit Selbsthilfetechniken aneignen, die sie dann gegen ihre Schmerzen einsetzen können. Durch aktive Beteiligung können Sie zunehmende Selbstkontrolle über Gedanken, Gefühle und Verhaltensweise erlangen. Lernen Sie, wie Sie mit dem Schmerz umgehen können und lassen nicht zu, dass der Schmerz mit Ihnen umgeht.  
**Anmeldung und Information:**  
Mitgliederbetreuung,  
Tel. 32 290 29 10,  
[kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de)

**Herausforderung Rheuma -  
nimm Dein Leben in die Hand!**



Tägliche Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, Erschöpfung und Resignation gehen nicht selten mit einer chronischen rheumatischen Erkrankung einher. Die qualifizierten ehrenamtlichen Kursleiterinnen zeigen Wege auf, wie man das Leben mit „Rheuma“ aktiv angeht, zum Beispiel mit Ärzten und anderen über die Krankheit spricht, Schmerz und Müdigkeit überwindet sowie sich besser entspannt und beweglich bleibt. Die Teilnehmer sollten über 18 Jahre alt, an einer rheumatischen Erkrankung leiden und innerlich bereit sein, sich aktiv neuen Aufgaben zu stellen.

**Dozentinnen:** Cornelia Balt-scheit und Elke Seibt

**Termine:** 27.1., 10.2., 17.2., 24.2., 10.3., 17.3.17 jeweils 16-19 Uhr.  
*Kostenfreie Teilnahme aufgrund einer Förderung der AOK Nordost, für das zugehörige Handbuch ist eine Schutzgebühr von 10 Euro zu entrichten.*

**Ort:** Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Konferenzraum EG), Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

**Anmeldung und Information:**  
Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, [beyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beyer@rheuma-liga-berlin.de)

# Junge Klassik

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

Sonnabend **4. März 2017** 18 Uhr

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

Werke von Bach, Mozart, Warlock,  
Sibelius und Humperdinck

Moderation:  
Silke Mannteufel, kulturradio vom rbb

Kartenreservierung unter Tel. 030 - 3185 2374 oder E-Mail: [udkkasse@udk-berlin.de](mailto:udkkasse@udk-berlin.de)

Um eine Mindestspende von 15 Euro pro Karte wird gebeten. Weitere Informationen unter: [www.julius-stern-institut.de](http://www.julius-stern-institut.de)



Für musikalische Nachwuchsförderung



Europäischer Freundeskreis des Julius-Stern-Instituts  
der Universität der Künste Berlin e.V.



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



Universität der Künste Berlin



Lions Club Berlin-BonaFacts



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

## Freie Kursplätze in den Bezirken

**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)

### Wassergymnastik

#### MITTE

##### Avantgarde body & dance

Bewegungsbad mit Salzwasser  
Waldstr. 56, 10551 Berlin  
freitags 10-14 Uhr

#### ZAR

Gartenstr. 5, 10115 Berlin  
freitags 7.15-7.45 Uhr

#### CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

##### St. Gertrauden Krankenhaus

Paretzerstr. 12, 10713 Berlin  
mittwochs 20.45-21.30 Uhr

#### NEUKÖLLN

##### Physio-Therapiezentrum GbR

Werbellinstr. 42  
12053 Berlin  
freitags 19-20 Uhr

##### Vivantes Klinikum Neukölln

Rudower Str. 48, 12351 Berlin  
donnerstags 17.45-18.30 Uhr;  
19.15-20 Uhr

#### SPANDAU

##### Ev. Waldkrankenhaus

Stadtrandstraße 555-561,  
13589 Berlin  
freitags 17.30-18.10 Uhr

##### Krankenhaus Spandau

Neue Bergstr. 6, 13578 Berlin  
mittwochs 20.45-21.30 Uhr

##### Seniorenheim am Spandauer See Uferpalais

Brauereihof 19, 13585 Berlin  
montags 19.30-20.15 Uhr  
donnerstags 18.15-19 Uhr

##### Thermen am Pichelssee GmbH

Am Pichelssee 5, 13595 Berlin  
mittwochs 8-9.20 Uhr  
donnerstags 8-8.40 Uhr

#### STEGLITZ-ZEHLENDORF

##### Krankenhaus Bethel

Promenadenstr. 3-5  
12207 Berlin  
montags 18.45-19.30 Uhr  
mittwochs 18.45-19.30 Uhr

#### TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

##### Auguste-Viktoria-Krankenhaus

Rubensstr. 125, 12157 Berlin  
samstags 16.15-17 Uhr

##### St. Joseph-Krankenhaus

Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin  
dienstags 20-21 Uhr

### Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik



#### CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

##### Arno-Fuchs-Schule

Richard-Wagner-Str. 30,  
10585 Berlin  
dienstags 19-20 Uhr

##### Bewegungsraum Blissestraße

Blissestr. 44/Ecke Paretzer Str.,  
10717 Berlin  
freitags 9.30-10.30 Uhr;  
10.30-11.30 Uhr

##### Rheuma-Liga-Treffpunkt

Im AOK Nordost-Servicecenter (UG)  
Zillestraße 10, 10585 Berlin  
donnerstags 16.30-17.30 Uhr;  
17.30-18.30 Uhr

#### NEUKÖLLN

##### Sportstudio Gym 80

Erdmann GmbH  
Lahnstraße 52, 12055 Berlin  
montags 14-15 Uhr; 15-16 Uhr  
dienstags 14-15 Uhr; 15-16 Uhr

#### REINICKENDORF

##### Johanniter-Stift Tegel

Karolinenstr. 21, 13507 Berlin  
mittwochs 17-18 Uhr

##### Tao-Heilzentrum

Holländerstr. 117, 13407 Berlin  
mittwochs 11.30-12.30 Uhr;  
12.30-13.30 Uhr  
donnerstags 16.40-17.40 und  
17.40-18.40 Uhr

#### SPANDAU

##### Ev. Waldkrankenhaus Spandau

Stadtrandstraße 555-561,  
13589 Berlin  
dienstags 18-19 Uhr; 19-20 Uhr

##### Mauerritz

Mauerstr. 6, 13597 Berlin  
dienstags 12.30-13.30 Uhr

##### Turnhalle der AOK Nordost Spandau

Galenstr. 10, 13597 Berlin  
dienstags 17.45-18.45 Uhr;  
18.45-19.45 Uhr

#### STEGLITZ-ZEHLENDORF

##### Theodor-Wenzel-Werk

Potsdamer Chaussee 70,  
14129 Berlin  
donnerstags 16-17 Uhr  
Hockerguppe

### Angebote für Körper und Seele

#### MITTE

##### Residenz Ambiente

Am Friedrichshain 18  
10407 Berlin

Malen auf Seide, Samt und Wolle  
freitags 10-13 Uhr

#### CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

##### Rheuma-Liga-Treffpunkt

Zillestr. 10, 10585 Berlin  
Qigong  
montags 16-17.30 Uhr

#### STEGLITZ-ZEHLENDORF

##### Rheuma-Liga-Treffpunkt

Schützenstraße 52  
12165 Berlin

##### Aquarellmalen

montags 10-13 Uhr  
Atem und Bewegung  
mittwochs 18-19.30 Uhr

##### Feldenkrais

montags 10-14.45 Uhr  
donnerstags 9.15-10.15 Uhr  
Heilkraft des Atems  
mittwochs 9-10.30 Uhr  
Malen mit Musik  
mittwochs 10.30-12.30 Uhr

##### Ev. Markus-Gemeinde

Albrechtstraße 81 a  
12167 Berlin  
Yoga  
freitags 9-10.30 Uhr

# Wir und unsere Kurssprecherin!

## Persönliche Worte der Kursteilnehmer über Christel Wolter

Unser Kurs besteht seit 2009 in der jetzigen Zusammensetzung im Funktionstraining-Bewegungsbad im St. Marienkrankenhaus. Unsere Gruppe ist in den vielen Jahren zusammengewachsen und der herzliche Umgang untereinander ist eine Bereicherung. Neue Teilnehmer werden bei uns gleich miteingebunden. Oft gibt uns Christel gute Ratschläge in allen Bereichen des Lebens. Ob Krankheit, Beruf oder bei persönlichen Problemen, wir können alles mit ihr besprechen.

Wir machen nicht nur gemeinsam Wassergymnastik, sondern treffen uns auch außerhalb des Wassers. Dabei finden wir Zeit für Gespräche und haben Spaß. Jedes Jahr gestalten wir gemeinsam unsere Weihnachtsfeier und es ist schön, wie viele Ideen für das Julklapp dabei entstehen.

Auf diesem Weg bedanken wir, die „Wasserballett-Teilnehmerinnen“ uns recht herzlich für das Engagement unserer Kurssprecherin Christel. Wir freuen uns schon jetzt darauf, wenn wir uns am Donnerstag alle wiedersehen und gemeinsam trainieren.



Schöne Momente: Treffen des Kurses ...



... bei der Weihnachtsfeier im Restaurant ...



... und im Garten.

**Haben auch Sie schöne Erlebnisse mit Ihrem Kurs?**  
Wir freuen uns, wenn Sie uns schreiben: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Redaktion Agil, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

## 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!

### Wir warten auf Sie:

- ▶ Werden Sie Praxisengel in rheumatologischen Arztpraxen: Sie sprechen mit den Patienten und weisen auf unsere Beratungs- und Selbsthilfemöglichkeiten hin.
- ▶ Bei Veranstaltungen und Kongressen suchen wir Hilfe bei der Vor- und Nach-

bereitung sowie der Standbetreuung.

- ▶ Wir suchen 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 Empfang und Büro: Sie empfangen Besucher, telefonieren und geben Info-Material heraus.



- ▶ Als Bezirksexperten helfen Sie uns, indem Sie aktuelle Informationsmaterialien aus den Bezirken 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?

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](mailto:beratung@rheuma-liga-berlin.de)



## Kinder mit Rheuma besuchen Alice im Wunderland

Leuchtende Kinderaugen gab es beim Musical „Alice im Wunderland“ in der Urania am 8.12.16. Kinder mit rheumatischen Erkrankungen und ihre ehrenamtlichen Begleitungen besuchten gemeinsam die Generalprobe, die von Kindern und Jugendlichen der Urania gestaltet wurde. Sie genossen ein bezauberndes Kostümfest: Mit profession-

nellem Schauspiel, Gesang und Tanz entführten die Darsteller das Publikum in die Phantasiewelt der Alice. Nach der Vorstellung nahmen sich die Hauptdarsteller Zeit für ein Treffen mit „Meet and Greet“, also einen persönlichen Besuch der Gäste. Ermöglicht wurde der kostenfreie Besuch durch die Verantwortlichen der Urania.

## Interessenvertretung für Menschen mit Rheuma

### AG Soziales

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

#### Ort:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,  
Therapie-, Beratungs- und  
Selbsthilfzentrum,  
Mariendorfer Damm 161a,  
12107 Berlin.

#### Kontakt und Information:

Peter Böhm,  
Tel. 32 290 29 62 oder  
[boehm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:boehm@rheuma-liga-berlin.de)

## 1996-2016: Unsere Fibromyalgiegruppe V wurde 20 Jahre alt!

Jahrelange Schmerzen unbekannter Herkunft führten uns – letztendlich in der Hoffnung auf Besserung – in die Rheuma-Liga-Berlin. Etwa zehn Frauen, alle in mittleren Jahren trafen sich „im Schmerz vereint“ in der Kaiserin-Augusta Allee. Mit Hilfe von Frau Wessels wurden wir gut informiert und begleitet sowie ermutigt, eine Selbsthilfegruppe zu gründen. Es entstand die Fibromyalgie Gruppe V.

Allein die Tatsache, sich endlich offen austauschen zu können, trug schon zur ersten Besserung bei. Wir wurden über die „Fibro-Schmerzen“ aufgeklärt – denn die Schmerzen hatten tatsächlich einen Namen – das war heilsam, von da an ging es stetig po-

sitiv aufwärts. Zwei Mal pro Monat tauschten wir uns aus über Arzterfahrungen, gaben uns Infos, Trost und Hoffnung. Mit Verständnis, Rat und Tat liefen die Jahre dahin. Die Rheuma-Liga, ihre Sozialarbeiter – alle waren sehr bemüht, uns aufzuklären durch Kurse und Gruppenarbeit. Die Selbsthilfe steht für uns nach wie vor an erster Stelle. Für uns ist es das Projekt des Jahrhunderts, jeder arbeitet an sich selbst – und die Rheuma-Liga für alle!

Herzlichen Dank!

Beatrix Fries, Monika Schlenther, Annemarie Grönke, Monika Lehmann, Helga Mußmann, Ingrid Gertz



### Des Rätsels Lösung

1	12	16	9	8	4	13	6	3	14	2	15	7	11	10	5
2	8	13	11	15	7	9	1	10	16	4	5	14	6	3	12
3	7	4	5	14	2	10	12	11	9	8	6	16	13	15	1
14	10	15	6	11	16	5	3	7	1	12	13	4	8	9	2
4	6	3	7	13	15	2	11	1	12	9	8	5	16	14	10
8	13	9	15	6	3	7	10	2	5	16	14	12	1	11	4
10	14	5	12	9	8	1	16	4	13	7	11	15	3	2	6
16	11	2	1	5	12	14	4	15	6	3	10	13	9	8	7
13	9	10	3	2	14	6	7	5	8	1	4	11	12	16	15
15	1	7	16	12	10	8	5	9	11	6	3	2	4	13	14
12	5	11	4	16	1	15	9	14	2	13	7	3	10	6	8
6	2	14	8	4	11	3	13	16	15	10	12	1	7	5	9
5	3	12	10	1	6	11	2	8	4	15	16	9	14	7	13
9	16	6	14	3	13	4	8	12	7	5	2	10	15	1	11
7	15	8	2	10	9	12	14	13	3	11	1	6	5	4	16
11	4	1	13	7	5	16	15	6	10	14	9	8	2	12	3

## Radon gegen Schmerzen

### Sächsische Staatsbäder GmbH Bad Brambach

Bad Brambach zählt zu den renommiertesten Radonheilbädern Europas mit über 100jähriger Kurtradition. Hier sprudelt eine der stärksten Radonquellen weltweit. Die schmerzlindernde Wirkung kann mehrere Monate nach der Radontherapie anhalten.

#### Bad Brambacher Radontherapie

Bäder und Trinkkuren mit Radon-Kohlensäure-Mineralheilwasser versprechen positive Wirkung auf:

- Schmerzen
- Rheumatische Beschwerden
- Stoffwechsel
- Selbstheilungskräfte
- Ausschüttung von Endorphinen



Die natürliche Kohlensäure unterstützt die Aufnahme von Radon und entlastet das Herz-Kreislauf-System.

**Medizinisch-therapeutische  
Kompetenz auf höchstem  
Niveau erwartet Sie!**



Sächsische Staatsbäder  
BAD BRAMBACH



#### Gesundheits-Vital-Woche

8 Tage, 7 Nächte inkl. HP

- Ärztliche Untersuchung
- 14 Therapieanwendungen entsprechend Ihrer Indikation (z.B. Radonbäder, Klassische Massage, Basische Anwendungen)

**Und vieles mehr – täglich kostenfrei für Sie:**

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

**ab 579,- Euro**  
pro Person im Doppelzimmer

**Buchung/Information**  
Sächsische Staatsbäder GmbH  
Badstr. 47, 08648 Bad Brambach

**Tel.: 037437 71-111**  
[www.saechsische-staatsbaeder.de](http://www.saechsische-staatsbaeder.de)

# Aktiv gegen Rheuma auch in 2017 - mit Ihrer Unterstützung!

Mit Ihren Spenden geben Sie Menschen mit Rheuma Hilfe zur Selbsthilfe



Bauschild: Hier entsteht ein Generationenbad.



Blick auf die Baustelle für das Generationenbad am 28.10.16.

## Generationenbad: Träume werden zu Tatsachen!

Der Rohbau des Generationenbades ist bereits fertig: es liegt zentral am U-Bahnhof Alt-Mariendorf, in der Reißbeckstraße 6, 12107 Berlin – in unmittelbarer Nähe zu unserem Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum sowie unserer Begegnungshalle. Die Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. plant in diesem Aqua-Thermal-Kryo-Center für Men-

schon mit rheumatischen Erkrankungen Bewegungskurse im warmen Wasser anzubieten, auch mit Wasserfahrrädern. Zudem enthält das Gebäude einen Raum für Trockengymnastik und Infrarot- und Kältekabinen. Der Neubau wird von der LOTTO-Stiftung Berlin gefördert. Mit Ihrer Spende helfen Sie uns dabei, die noch erforderlichen Eigenmit-

tel zu erbringen und die besondere, rheumagerechte Ausstattung zu ermöglichen.

**Ansprechpartner:**  
Gerd Rosinsky,  
Tel. 32 290 29 40  
Kennwort:  
»Generationenbad 2017-1 A«

*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 12.8.16, Steuer-Nr. 27/663/54064).*



## Wir bewegen mehr ... mit unseren Rheuma-Liga-Bussen!

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 sie mit einander ins Gespräch, lernen sich 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

## Sudoku

		16			4	13							10	
	8	13				9				5	14			
	7	4		14				11				16		15
					16	5			1	12			8	9
				13	15	2							16	14
	13		15	6			10		5					
10		5	12		8			4			11		3	
	11				12		4		6	3				7
				2		6			8	1				15
	1		16				5	9				2	4	
12			4				9	14						6
6		14				3	13	16		10		1		
			10	1	6			8	4				14	
9	16	6					8			5	2	10		
7						12							5	4
								6	10	14	9		2	12

**Regeln:** In einigen Feldern sind Ziffern (1 bis 16) vorgegeben. Das Rätsel muss nun so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der sechzehn Blöcke jede Ziffer von 1 bis 16 genau einmal auftritt. In die farbigen Felder dürfen nur ungerade Zahlen eingetragen werden.

## 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: Cornelia Baltscheit, Detlef Schmidt  
Schatzmeister: Harald Kussin  
Schriftführerin: Karin Köppen  
**Beisitzer/innen:**  
Irina Behl, Gerlinde Bendzuck, Prof. Dr. Thomas Dörner, Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Karin Köppen, Daniela Winkels

**Anschrift der Redaktion:**

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfeszentrum, 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 Bagatelerscheinung 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., Seite 1: Sebastian Markgraf, 4,5,6: Jacqueline Hirscher, 7, 8: Sebastian Markgraf, 10 (1,2,3): Archiv Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., 11 u.l.: JSl/Urban Ruths, 13: JSl/Urban Ruths, 15: Privat, 17: Privat, Kranz – #86914421 ariefpro – Fotolia.com, 18: Danke – #55544658 Nelos – Fotolia.com, 19: Hotel Smeraldo, 20: Brücke – #80405774 davis – Fotolia.com, 21: Rathaus Neukölln – #14226712 Max – Fotolia.com, Rathaus Pankow – Jochen Teufel, 22 o.: Johanniter-Stift Berlin-Tegel, 23: Malen – #84506732 BillionPhotos.com – 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, Topchner Weg 198/200, 12309 Berlin, Telefon (030) 745 20 47, Telefax (030) 745 30 66, druck@westkreuz.de, www.westkreuz.de

**Anzeigen:** Ihre Anzeigenwünsche nehmen Silke Markgraf & Manuela Degner, Telefon (030) 745 20 47, E-Mail: anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

**Redaktionsschluss** für die nächste Ausgabe: 19.3.2017

Für die Unterstützung bedanken wir uns bei der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg und den gesetzlichen Krankenkassen.



# Abano-Terme

Kurreisen nach Abano-Terme 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 2017**  12.4.-3.5.2017  19.4.-10.5.2017

**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.

Allgemeine Informationen, z. B. zum Ort und den Hotel, finden Sie unter: [www.smeraldoterme.it](http://www.smeraldoterme.it)

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	Ort
Telefon	

Bitte ankreuzen:  Einzelzimmer  Doppelzimmer



## Beratung & Neues in den Bezirken

### SOZIALE BERATUNG

Professionelle Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter beraten Sie individuell zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem Schwerbehinderung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten. In einem persönlichen Gespräch nehmen wir uns die Zeit, Ihre Situation ganzheitlich zu betrachten und mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Bei uns erhalten Sie auch Informationen über rheumatische Krankheitsbilder und zu den Angeboten der Rheuma-Liga.

In jedem Bezirk steht Ihnen jemand aus unserem Team der Sozialen Beratung für Ihre Fragen zur Seite. Wir beraten Sie gerne in unseren bezirklichen Rheuma-Liga-Treffpunkten und bieten seit über 20 Jahren soziale Beratung in rheumatologischen Facharztpraxen und -ambulanzen parallel zur Ärztesprechstunde an.

#### Kontakt:

Tel. 32 290 29 50 oder  
beratung@rheuma-liga-berlin.de

#### Tel. Sprechzeiten

Mo.-Do. 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr

### EHRENAMTLICHE BERATUNG

Auch durch unsere Ehrenamtlichen findet Beratung in unseren Treffpunkten und in Arztpraxen statt. Ehrenamtliche Beraterinnen und Berater sowie Praxisengel informieren aktuell und umfassend über unsere Angebote und Selbsthilfemöglichkeiten.

### CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Peter Böhm, Diplom-Psychologe,  
Tel. 32 290 29 62,  
boehm@rheuma-liga-berlin.de  
Sprechzeiten:

Mi 9-13 Uhr, Do 15-18 Uhr

#### Rheuma-Liga-Treffpunkt:

Zillestraße 10 (Untergeschoss  
AOK), 10585 Berlin

### Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie VI freut sich über weitere Mitglieder. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat von 18-20 Uhr zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch im Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf.

### Rechtsberatung

► Rechtsanwalt Dr. Robert Heimbach, jeden 1. Montag im Monat, 16-18 Uhr

### FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG



Linda Meyer, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 65,  
meyer@rheuma-liga-berlin.de

### Chorsingen in der St. Lukas Kirche

Gemeinsames Chorsingen kann ein sehr erfüllendes Hobby sein – gerade auch für rheumakranke Menschen. Die Beteiligten haben die Gelegenheit, ihre Krankheit für einen Moment zu vergessen und fassen neuen Mut zur Alltags- und Krankheitsbewältigung.

**Termine:** Donnerstags, 18-19.30 Uhr mit Birgit Sommer; freitags, 18-20 Uhr mit Christine Rosinsky-Stöckmann

**Ort:** St. Lukas Kirche Kreuzberg der Berliner Stadtmission, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin

#### Kontakt und Information:

Soziale Beratung,  
Tel. 32 290 29 50,  
beratung@rheuma-liga-berlin.de

### LICHTENBERG

Bertram Wittig, Sozialpädagoge (M.A.), Tel. 32 290 29 51,  
wittig@rheuma-liga-berlin.de

### Soziale Beratung

**Zeit:** Jeden 4. Mittwoch im Monat von 15-17 Uhr, nur nach telefonischer Vereinbarung. Keine Anmeldung über die Rezeption möglich.

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

### MARZAHN-HELLERSDORF

Bertram Wittig, Sozialpädagoge (M.A.), Tel. 32 290 29 51,  
wittig@rheuma-liga-berlin.de

### MITTE

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

Mo 9-11 Uhr, Mi 16-18 Uhr

#### Rheuma-Liga-Treffpunkt:

Charité Campus Mitte;  
III. Ebene, Eingang Poliklinik,  
Luisenstraße 13, 10117 Berlin

### Bezirksexperten für Mitte gesucht

Kennen Sie sich im Bezirk Mitte aus? Haben Sie Lust, den Treffpunkt Mitte (Charité Campus Mitte) mit Informationen aus dem

Bezirk zu unterstützen und Informationen der Rheuma-Liga an Kooperationspartner weiterzugeben? Ihre Aufgaben: Sammeln von aktuellen Info-Materialien aus dem Bezirk Mitte wie Wegweiser, Adressen, Broschüren; Recherche von Terminen interessanter Bezirksveranstaltungen; Verteilen von Rheuma-Liga-Flyern an Kooperationspartner.

### Rechtsberatung

- Rechtsanwalt Dr. Robert Heimbach, jeden 3. Mittwoch im Monat, 16-18 Uhr

### NEUKÖLLN



Dagmar Goroncy, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 54, [goroncy@rheuma-liga-berlin.de](mailto:goroncy@rheuma-liga-berlin.de)  
Sprechzeit: Do 9-11 Uhr  
**Rheuma-Liga-Treffpunkt:**  
Bürgerzentrum Neukölln,  
Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

### Ehrenamtliche Beratung

Mo. 10-12 Uhr  
**Horst Schmidt**



### 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?

Wir suchen Sie als Ansprechpartner in unserem Bezirkstreffpunkt. Hier informieren Sie Menschen mit Migrationshintergrund zu unseren vielfältigen Angeboten. Sie unterstützen dabei sprachliche und kulturelle Hürden zu überwinden und stehen unserer Sozialen Beratung und den Betroffenen zur Seite. Wir arbeiten Sie gründlich ein, u. a. durch eine Basisschulung und koordinieren ihre Aufgaben mit Sorgfalt.

### PANKOW



Dagmar Goroncy, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 54, [goroncy@rheuma-liga-berlin.de](mailto:goroncy@rheuma-liga-berlin.de)  
Sprechzeit: Mo 9-12 Uhr  
**Rheuma-Liga-Treffpunkt:**  
Reha-Tagesklinik im  
Forum Pankow,  
Hadlichstraße 19, 13187 Berlin

### Ehrenamtliche Beratung

Jeden 3. Montag im Monat 9-12 Uhr  
**Frank Petzsch**

### Soziale Beratung

### Im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

**Zeit:** Jeden 4. Montag im Monat von 13.30-17.30 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. Mittwoch im Monat von 9-12 Uhr

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

### Beratung durch „Rheuma-Praxis-Engel“

### Im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch

**Zeit:** Einmal im Monat durch unseren ehrenamtlichen „Rheuma-Praxis-Engel“ Elke Seibt.

**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 in Pankow (Sjögren Syndrom/weitere Kollagenosen, Fibromyalgie)

Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung haben oft eine lange Odyssee hinter sich, bis die Diagnose geklärt ist. Wir möchten uns austauschen, informieren, zusammen lachen und die Krankheitsbilder aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten. 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

**REINICKENDORF**

*Hilaria Bundschuh, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 52, bundschuh@rheuma-liga-berlin.de*

**Sprechzeiten:****Soziale Beratung**

Jeden 2. Mi im Monat von 15-16.30 Uhr durch Hilaria Bundschuh, Diplom-Sozialarbeiterin

**Ehrenamtliche Beratung**

Jeden 1., und 3. Mi von 15-16.30 Uhr durch *Elke Büttner bzw. Helga Göttel*  
Jeden 4. Mi von 15-16 Uhr durch *Ursula und Bernd Kiel*

**Ort:** *Johanniter-Stift Berlin-Tegel, Karolinenstraße 21, 13507 Berlin, EG linker Gang „Kleine Küche“*

**SPANDAU**

*Dagmar Goroncy, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 54, goroncy@rheuma-liga-berlin.de*

**Keramikgruppe in Staaken sucht neue Mitglieder**

Die Keramikgruppe arbeitet unter Anleitung eines Bildhauers. 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.

**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*

**STEGLITZ-ZEHLENDORF**

*Hilaria Bundschuh, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 52, bundschuh@rheuma-liga-berlin.de*  
*Sprechzeit: Do 12-16 Uhr*  
**Rheuma-Liga-Treffpunkt:**  
*Schützenstraße 52, 12165 Berlin*

**Ehrenamtliche Beratung**

Di. 9-11 Uhr  
*Sybille Giroud*

**Wir suchen: Ehrenamtliche Unterstützung für Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf**

Die Rheuma-Liga Berlin sucht jemanden, der ihren Treffpunkt in der Schützenstraße ehrenamtlich unterstützt – gerne mit handwerklichem Geschick.

**Rentenberatung: Beratung zum gesetzlichen Rentenrecht**

► Ursula Hoffmann (Versichertenälteste), jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 16-18.15 Uhr

Hinweis: Bitte halten Sie Ihre Versichertennummer bereit!

**TEMPELHOF-SCHÖNEBERG**

*Linda Meyer, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 65, meyer@rheuma-liga-berlin.de*  
*Sprechzeiten: Di 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr*

**Rheuma-Liga-Treffpunkt:**

**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfzentrum**  
*Mariendorfer Damm 161 a 12107 Berlin*

**Rechtsberatung**

► Rechtsanwältin Ricarda Bormann, jeden 1. und 3. Montag im Monat, 16-18 Uhr

**Rentenberatung: Beratung zum gesetzlichen Rentenrecht**

► Marianne Kellner (Versichertenälteste), jeden 1. Montag im Monat, 13-14.30 Uhr

**Beratung Physio- und Ergotherapie**

► Mit Sylke Liesegang, erfahrene Physiotherapeutin. Termin nach Vereinbarung

**Pflegeberatung f. Mitglieder**

Kostenlose, individuelle und neutrale Beratung rund um das Thema Pflege im Pflegestützpunkt. Dienstags 15-16 Uhr; Donnerstags 11-12 Uhr

**Information und Anmeldung:**  
*Martina Harland, Tel. 54 03 49 78*

**TREPTOW-KÖPENICK**

*Bertram Wittig, Sozialpädagoge (M.A.), Tel. 32 290 29 51, wittig@rheuma-liga-berlin.de*

**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.*

## Selbsthilfe und besondere Beratungsangebote

### 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 gemischte Gruppen und 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 Soziale Beratung oder rufen Sie uns unter Tel. 32 290 29 50 an.

#### ► Selbsthilfegruppen für türkische Frauen

Hilaria Bundschuh,  
Diplom-Sozialarbeiterin,  
Tel. 32 290 29 52

#### ► Selbsthilfegruppe »Rheuma und Ernährung«

Gertrud 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 Krankheitsbewälti-

gung helfen und Lebensfreude und Energie vermitteln:

#### ► Theatergruppe »Die Rheumutigen«

Petra Louis, Tel. 424 67 08

#### ► Chor »Rheuma-Meisen«

Birgit Sommer, Tel. 464 85 32

#### ► Sitz-Tanzgruppe

Ingrid Eggert, Tel. 401 22 99

#### ► Wandergruppe

Wir suchen eine neue ehrenamtliche Leitung! Bei Interesse kontaktieren Sie bitte Bertram Wittig, Sozialpädagoge (M.A.), Tel. 32 290 29 51

#### ► Keramikenarbeiten

Wolfgang Bouvier,  
Mo. Tel. 692 73 49

#### ► Töpfern

Christa Dlugosch,  
Mi. Tel. 363 37 65



#### ► 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  
Peter Böhm, Diplom-Psychologe, Tel. 32 290 29 62

#### ► Rheumafoon/Elternkreis

Angelika Kapp,  
Tel. 0178-134 68 44

#### ► Rheumakranke Kinder/ Elternkreis

Peter Böhm, Diplom-Psychologe,  
Tel. 32 290 29 62

#### ► »Zusammen stärker...«

Kinder und junge Menschen mit Rheuma  
Informationen unter  
Tel. 32 290 29 64

### Weitere Altersgruppen

Sie möchten in eine Gruppe mit gleichaltrigen Betroffenen? Wir stellen gerne den Kontakt her:

#### Soziale Beratung

Tel. 32 290 29 50

#### ► Junge Rheumakranke im Alter von 18 - 35

#### ► Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35 - 50 Jahren

#### ► 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.

### Vorstandssprechstunde

► Anmeldung und Information bei der Mitgliederbetreuung,  
Tel. 32 290 290.

### 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@rheumaliga-berlin.de

## Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

### Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfzentrum

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  
Telefonische Sprechzeiten:  
Mo-Do 9-13 Uhr  
Do 14-17 Uhr

### Im Internet

- ▶ [www.rheuma-liga-berlin.de](http://www.rheuma-liga-berlin.de)
- ▶ [www.rheumaberatung.de](http://www.rheumaberatung.de)



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

