34. Jahrgang | Preis € 3,- | Ausgabe 3/17

agil.

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

- **Wir gratulieren unserem Vizepräsidenten Detlef Schmidt zum 80. Geburtstag!**
- Am 28.6.17: »Rheuma braucht Bewegung« – Infoveranstaltung mit Arztvorträgen
- Am 3.7.17: »Rheuma braucht eine starke Stimme« – Politische Diskussion anlässlich der Bundestagswahlen 2017

Liebe Mitglieder und Freunde,

in wenigen Monaten haben wir die Pflicht, unsere Bürgerrechte wahrzunehmen: am 24.9.17 ist Bundestagswahl. Es gilt, unsere offene Gesellschaft zu verteidigen, die mit über 72 Jahren Frieden und sozialer Marktwirtschaft verbunden ist sowie mit dem Streben nach sozialer Gerechtigkeit in einem geeinten Europa und seit 1990 in einem geeinten Deutschland mit einem geeinten Berlin.

Der Philosoph Karl Popper schrieb sein Werk „Die offene Gesellschaft und ihre Feinde" geprägt von den Erfahrungen der totalitären Systeme: einerseits des Faschismus mit seinen insbesondere durch die Nationalsozialisten begangenen Kriegsverbrechen sowie der Ermordung von Menschen jüdischen Glaubens, Sinti und Roma sowie Menschen anderer Lebensformen, andererseits des Kommunismus. Eine offene Gesellschaft zeichnet sich dagegen durch die Grundmerkmale der Fähigkeit und der Bereitschaft zur Veränderung aus – das setzt Meinungsfreiheit und Diskussionsfähigkeit voraus. In offenen Gesellschaften gibt es keine Dogmen. Die geltenden Regeln bilden sich im demokratischen Diskurs.
Geschlossene Gesellschaften hingegen haben starre Strukturen, die die Angst vor Veränderung ausdrücken. Popper zeigt auf, „dass sich diese Zivilisation noch immer nicht von ihrem Geburtstrauma erholt hat" – gemeint ist der Übergang von der Stammesgesellschaft mit ihrem magischen Denken zu einer Gesellschaft, die die kritischen Fähigkeiten des Menschen freisetzt. Es ging ihm aber nicht nur um den Kampf gegen den Totalitarismus. Auf theoretischer Ebene versuchte er seine kritisch-rationalistische Methode auf die Sozialwissenschaften anzuwenden: Für ihn ist es ein bestimmendes Merkmal offener Gesellschaften, Kritik an ihren Ideen zuzulassen.

Liebe Mitglieder und Freunde, wenn wir wie gewohnt vor den wichtigen politischen Wahlen mit dem Aktionsplan unseres Bundesverbandes oder unseren Landeswahlprüfsteinen eine öffentliche Diskussion veranstalten, dann wollen wir nicht nur, dass Sie aktiv daran teilhaben. Wir wollen nicht nur, dass Sie sich an der Wahl beteiligen – bei über 300.000 Mitgliedern bundesweit und fast 11.000 Mitgliedern in Berlin sind wir eine beachtliche Zahl! Wir wollen auch in unserer Gesellschaft Tag für Tag für den Wechsel des „magischen Denkens" hin zum positiv-kritischen Denken werben. Das ist in unserem vitalen Interesse.

Gerade auch für Menschen mit Erkrankungen und Behinderungen ist dies ein wichtiger Aspekt ihrer Krankheits- und Lebensqualität. Insofern kann man mit aller Vorsicht unsere Konzepte der Früherkennung von chronischen Erkrankungen auf gesellschaftliche Entwicklungen übertragen – das heißt, soziale und politische Fehlentwicklungen frühzeitig zu erkennen. Hier sind wir alle gemeint: am 24.9.2017 zählt jede Stimme! Hier sind wir alle gleich, es wird nicht unterschieden zwischen einzelnen Gruppen von Menschen, die krank oder gesund sind. Hoffen wir, dass dieses an jedem Tag so sein wird. Dafür setzen wir uns als Ihre Rheuma-Liga Berlin jeden Tag ein: für Ihre Gesundheit, für Ihre Beratung, Interessenvertretung sowie für Ihre Bedürfnisse in unseren Selbsthilfe- und Bewegungsgruppen! Dafür bauen wir für Sie ein neues Generationenbad! Kommen Sie zu unserer Diskussionsveranstaltung am 3.7.,17-19 Uhr in der AOK Nordost (siehe auch Seite 13) sowie zu unseren Veranstaltungen und nutzen Sie unsere Angebote!

Ich freue mich auf ein Wiedersehen mit Ihnen!

Ihr
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-ueber-uns / blick-auf-die-baustelle / .

Anmerkung der Redaktion: In dieser Ausgabe finden Sie einen Flyer zum unabhängigen Patientenmagazin »Gute Pillen – Schlechte Pillen«. Für die Inhalte sowohl des Flyers als auch des Magazins ist die Rheuma-Liga Berlin nicht verantwortlich.

04 Empfang für Detlef Schmidt

05 Benefizkonzert

06 Neujahrsempfang

08 Neues vom Vorstand

WIR ÜBER UNS

04 Unser Vizepräsident wurde 80 Jahre alt!
Empfang am 1.4.17

05 Jungstudierende musizierten
Benefizkonzert „Junge Klassik" am 4.3.17

06 Ein Zeichen für das Ehrenamt
Neujahrsempfang am 26.1.17

07 Wirkungsorientierung
Rheuma-Liga Berlin absolviert Pilot-Schulung

08 Neues vom Vorstand

10 Kurzmeldungen
Spenden, Ernährung bei Rheuma,
BERANET: anonymisierte Online-Beratung

BEWEGUNG UND BERATUNG

11 Veranstaltungskalender 2017
Mai bis September 2017

12 »Gemeinsam gegen den Rheumaschmerz«
Neue Aktivangebote starten!

13 Veranstaltungsankündigungen
»Rheuma braucht Bewegung« &
»Rheuma braucht eine starke Stimme«

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

15 Aqua-Fitness-Kurs
Für Kinder mit Rheuma

18 Spendeninformation
Generationenbad – Rheuma-Liga-Bus

19 Spielwiese
Rätsel, Impressum, Abano

EHRENAMT

16 Ehrenamt – wir bewegen mehr
Wir suchen Sie!, Interessenvertretung,
Besuchsdienst, Rheuma-Praxis-Engel

RHEUMA

20 Beratung
Soziale Beratung und weitere Beratungsangebote

22 Mitglieder, Freizeit und Kreativität
Beratung, Gruppen

SELBSTHILFE

23 Selbsthilfegruppen

Unser Vizepräsident wurde 80 Jahre alt!

Festlicher Empfang mit Galakonzert in der Begegnungshalle am 1.4.17

Unterstützen Sie das Generationenbad! Infos zu Spenden auf S. 18

Anlässlich des 80. Geburtstags von Detlef Schmidt, Vizepräsident der Rheuma-Liga Berlin, fand am 1.4.17 eine Festveranstaltung in der Begegnungshalle am Mariendorfer Damm statt. Im ersten Veranstaltungsteil fand das Galakonzert für Querflöte: Von Istanbul nach Berlin statt. Anschließend folgte ein festlicher Empfang mit Imbiss und musikalischer Begleitung. Zahlreiche Gäste aus Gesellschaft, Politik und Gesundheitswesen nahmen teil – darunter auch Schirmherrin Monika Diepgen und der sozialpolitische Sprecher der CDU im Abgeordnetenhaus, Maik Penn.

Schirmherrin Monika Diepgen mit dem Abgeordneten Maik Penn.

Detlef Schmidt (l.) empfing eine Urkunde aus den Händen von Dr. Sörensen.

Ehrung von Detlef Schmidt

Der Empfang begann mit einer virtuosen Darbietung der türkischen Querflötistin Deniz Demirci. Frau Demirci kommt aus Istanbul, lebt aber zurzeit in Berlin und unterstützt die Rheuma-Liga Berlin seit kurzem als Deutsch-türkische Kulturbotschafterin. Anschließend betrat Rheuma-Liga-Berlin Präsident Dr. Helmut Sörensen die Bühne und sprach eine Laudatio zu Ehren von Detlef Schmidt. Dr. Sörensen fand sehr persönliche Worte für Herrn Schmidt. Er sei jemand, der „sich nicht mit gesellschaftlichen Problemlagen abfindet oder sie ignoriert – im Gegenteil: er will etwas verändern und geht mit viel Herzblut seinen Träumen und Visionen nach."

Deniz Demirci spielte die Querflöte.

»Baumeister des Generationenbades«

Im Anschluss überreichte Dr. Sörensen Herrn Schmidt eine phantasievoll gestaltete Urkunde „Baumeister des Generationenbads" – ein humorvoller Hinweis auf sein außerordentliches und selbstloses Engagement für das Bauvorhaben Generationenbad. Bemerkenswert war in diesem Zusammenhang auch, dass sich Herr Schmidt statt Geschenken von den Gästen Spenden für das Generationenbad gewünscht hatte. Detlef Schmidt dankte den Anwesenden und nahm wieder seinen Platz ein, um ein weiteres musikalisches Geschenk entgegenzunehmen. Der Pianist Henry Weit spiele sein Lieblingslied „My Way".

Nun folgte der gesellige Teil des Abends und es gab auch die Möglichkeit, sich von den Mitwirkenden des baubegleitenden Planungsausschusses das Generationenbad zeigen zu lassen.
Danach endete ein rundum gelungener Empfang und Detlef Schmidt wünschte allen Gästen einen guten Heimweg.

Jungstudierende musizierten für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen

Benefizkonzert „Junge Klassik“ am 4.3.17

Rheuma-Liga und Kultur – das passt! Besuchen Sie auch unsere Benefizkonzerte. Infos auf S. 11.

Bereits zum 17. Mal konzertierten die Talente des Julius-Stern-Instituts am 4. März 2017 für Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen. Vor nahezu ausverkauftem Hause im Konzertsaal der Universität der Künste Berlin führten sie dabei unter anderem Werke von Bach, Mozart, Warlock, Sibelius und Humperdinck auf. Schirmherr war in diesem Jahr erneut der Regierende Bürgermeister von Berlin, Michael Müller. Die künstlerische Organisation übernahm Institutsleiterin Frau Prof. Anita Rennert. Unter den Gästen war auch Staatssekretärin Barbara König von der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung, die in ihrem späteren Grußwort den hohen Wert der Selbsthilfe von Patienten im Gesundheitswesen unterstrich.

Zum Auftakt des Konzertes betonte Frau Prof. Rennert die Tradition der Benefizkonzerte und hob hervor, dass das Institut mit der Musik nicht nur die Gäste erfreuen, sondern auch mehr öffentliches Bewusstsein für die Situation von Kindern und jungen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen wecken möchte. Herr Prof. Falko von Falkenhayn, Vorstandsvorsitzender des Europäischen Freundeskreises des Julius-Stern-Instituts der Universität der Künste Berlin e.V. rief in seinem Grußwort zur Unterstützung des musikalischen Nachwuchs auf. Nach der Begrüßung übernahmen die „Sternkinder“ die Bühne, unter ihnen Solisten, Kammermusikensembles und Kammerorchester des Julius-Stern-Instituts unter der Leitung der international renommierten Dirigentin Catherine Larsen-Maguire, die an der UdK Berlin als Gastprofessorin für Dirigieren und Orchesterleitung wirkt.

Im ersten Teil begeisterten die jungen Solistinnen und Solisten mit virtuoser Musikalität und hervorragender Bühnenpräsenz sowie einer festlichen Garderobe. Belohnt wurden die jungen Musikerinnen und Musiker mit frenetischem Applaus. Nach der Pause folgte der Auftritt des Kammerorchesters, das von Catherine Larsen-Maguire präzise und empathisch geführt wurde, hierdurch harmonierte das Orchester mit den Solo-Auftritten perfekt. Liebenswert und höchst informativ führte Silke Mannteufel (kulturradio vom rbb) durch das Konzert.

Für diese künstlerische Meisterleistung und die Spenden der Anwesenden bedankte sich Dr. Helmut Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin. Besonders hob er die Verdienste von Dr. Hans-Joachim Koubenec hervor, der dem Verein eine Großspende von über einer Viertelmillion Euro zur Verfügung stellt und übergab ihm die goldene Ehrennadel der Rheuma-Liga Berlin. Nach dem Präsidenten gab Ulrike Werner, Schatzmeisterin des LIONS Clubs, die Spendensumme bekannt. Beim anschließenden Empfang erbrachte eine Spendenaktion durch Frau Prof. Doris Wagner-Dix, bei der einige Kinder und junge Menschen sich mit leeren Geigenkästen aufstellten und herumgingen, zusätzliche 3.064,60 Euro – insgesamt wurde ein sehr erfreuliches Spendenergebnis von 18.192,60 Euro erzielt zugunsten von Kindern mit rheumatischen Erkrankungen, für das die Rheuma-Liga Berlin allen Beteiligten herzlich dankt.

Frau Prof. Wagner-Dix organisierte eine Spendenaktion mit Kindern.

Dr. Sörensen dankte Herrn Dr. Koubenec für die großzügige Unterstützung.

Begrüßungen durch: Frau Prof. Rennert (l.), Staatssekretärin König und Prof. von Falkenhayn.

Dirigentin Maguire-Larsen und die Jungstudierenden verdienten sich den tosenden Applaus des Saales.

Ein Zeichen für das Ehrenamt

Neujahrsempfang für Ehrenamtliche am 26.1.17

Wir suchen Sie! Infos zum Ehrenamt auf Seite 16.

Am 26.1.17 veranstaltete die Rheuma-Liga Berlin ihren jährlichen Neujahrsempfang für ihre rund 500 Ehrenamtlichen – ein Dankeschön an alle Aktiven. Über 100 Gäste nahmen im hochmodernen Scharounsaal der AOK Nordost teil, unter ihnen Ehrenamtliche, aber auch zahlreiche Vertreter aus Politik, Gesundheits- und Sozialwesen. Musikalisch umrahmt wurde der Empfang durch Leonard Wacker (Violine, 18 Jahre) und Emmanuel Dercourt (Viola, 19 Jahre) vom Julius-Stern-Institut der UdK Berlin.

Dr. Sörensen übergab Birgit Wunderlich Urkunde, Blumenstrauß und Berliner Freiwilligenkarte.

Peter Böhm interviewte Gerlinde Bendzuck (r.) und Ursula Leyk.

Nach der Begrüßung durch Dr. Helmut Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin, stellte der Rheuma-Liga-Mitarbeiter Peter Böhm das Engagementfeld Interessenvertretung vor und stellte Fragen dazu an seine Gesprächspartnerinnen Gerlinde Bendzuck, Vorstand Rheuma-Liga Berlin und Ursula Leyk. Frau Bendzuck berichtete von ihrem Engagement als Vorsitzende der LV Selbsthilfe Berlin und Frau Leyk führte aus, wie sich das Ehrenamt im Seniorenbeirat gestaltet. Beide ermutigten die Gäste, sich im Sinne der Mitbestimmung für Ihre Interessen – sei es als Rheumabetroffener oder als Mensch mit körperlichen Einschränkungen – einzusetzen.

Frau Prof. John gratulierte Ursula Leyk.

Ehrung der Ehrenamtlichen

Nach diesem intensiven Einblick in die Interessenvertretung ehrte Dr. Sörensen Frau Leyk für ihre Verdienste für die Rheuma-Liga Berlin – gemeinsam mit Frau Prof. Barbara John, Vorstandsvorsitzende des Deutschen Paritätischer Wohlfahrtsverbandes Berlin. Danach folgte eine weitere Ehrung einer Ehrenamtlichen: Birgit Wunderlich ist im „Eltern-Kind-Café" in der Kinderrheuma-Ambulanz des Helios-Klinikums Berlin-Buch tätig. Hier spielt und bastelt sie mit den Kindern, die Eltern können sich in dieser Zeit beraten lassen. Beide bekamen einen Blumenstrauß, eine Urkunde und die Berliner Freiwilligenkarte.

Zum Ausklang des Abends tauschten sich die Gäste noch etwas über das Ehrenamt aus. 40 Personen gaben zudem einen Fragebogen zum Ehrenamt ab. Die Auswertung ergab, dass sich viele als Unterstützung bei der Ausübung ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit den Austausch mit anderen Ehrenamtlichen, aber auch Fortbildungen, vor allem zu medizinischen Themen wünschen. Insgesamt zeigten sich die Ehrenamtlichen sehr zufrieden mit der jeweiligen Tätigkeit für die Rheuma-Liga Berlin.

Die Rheuma-Liga Berlin dankt allen Beteiligten für die Unterstützung der Veranstaltung und insbesondere: Cornelia Baltscheit, stellvertretende Präsidentin Rheuma-Liga Berlin für die Moderation, Frau Prof. Barbara John, Vorstandsvorsitzende des Deutschen Paritätischer Wohlfahrtsverbandes Berlin, Leonard Wacker und Emmanuel Dercourt, Jungstudierende Julius-Stern-Institut der Universität der Künste Berlin unter der Leitung von Anita Rennert, der AOK Nordost und Gerlinde König für die Überlassung des Raumes sowie der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Wirkungsorientierung: Die Suche nach dem besten Weg

Rheuma-Liga Berlin absolviert Pilot-Schulung zum Wirkungsmanagement

Die Rheuma-Liga Berlin hat von März 2016 bis März 2017 an einer erstmaligen Schulung zur Wirkungsorientierung teilgenommen. Hierunter versteht man, dass ein Projekt darauf ausgerichtet ist, Wirkungen zu erzielen und es entsprechend geplant und umgesetzt wird. Die Schulung richtete sich an Mitgliedsorganisationen des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Berlin und wurde durch Dozenten des Instituts PHINEO gAG durchgeführt. Für die Rheuma-Liga Berlin nahm der Mitarbeiter Malte Andersch teil, der dadurch die Zertifizierung als „Wirkungsmanager" erlangte.

Das Praxisprojekt

Im Rahmen der Schulung führte die Rheuma-Liga Berlin ein Praxisprojekt durch: „Informationsveranstaltung Arthrosetag – bedarfsgerechtere Programmgestaltung durch mehr Einbeziehung von Patienten und Mitarbeitern". Die Veranstaltung Arthrosetag findet jährlich beim bundesweiten und international orientierten Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie statt, in Kooperation mit den Arztverbänden.

Bei der Durchführung des Praxisprojektes galt es, erwünschte Wirkungen als konkrete Ziele zu formulieren, an denen sich die gesamte Arbeit ausrichtet und gesteuert werden sollte. Als Herausforderung wurde im Praxisprojekt formuliert, dass Informationsveranstaltungenbedarfsgerechter gestaltet werden sollen: durch Einbeziehung von Menschen mit Rheuma, als auch der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Rheuma-Liga Berlin – dies waren die Zielgruppen. Das wichtigste Wirkungsziel war, Menschen mit Rheuma noch passender zu den Angeboten der Rheuma-Liga Berlin zu informieren. Zudem sollte durch die Einbindung die Motivation der Beteiligten gestärkt werden.

Zunächst mussten alle Zielgruppen einbezogen werden, was auf mehreren Ebenen erfolgte: Vor der Veranstaltung fanden Treffen, persönliche Gespräche und telefonische Interviews statt, dabei gab es zahlreiche Anregungen. Auf dieser Grundlage konnte die Rheuma-Liga Berlin beim Arthrosetag am 27.10.16, der mit über 500 Gästen sehr gut besucht war, die Gestaltung des Bühnen- und Rahmenprogrammes entsprechend anpassen: ein zusätzliches interaktives Bewegungsprogramm durch einen Therapeuten wurde in das Bühnenprogramm aufgenommen. Zwei ehrenamtliche Gebärdensprachdolmetscherinnen übersetzen alle wissenschaftlichen Vorträge. Am Informationsstand der Rheuma-Liga Berlin wurde eine Präsentationswand zu ausgewählten neuen Bewegungs- und Aktivangeboten ausgestellt. Fragen hierzu wurden von kompetenten haupt- und ehrenamtlichen Ansprechpartnern beantwortet.

Zum Ende des Praxisprojektes war nun zu prüfen: Fühlten sich die Gäste nun bereits bedarfsgerechter informiert? Zur Überprüfung gab die Rheuma-Liga Berlin beim Arthrosetag einen Fragebogen aus, auf dem man die am Stand beworbenen Angebote bewerten konnte nach der Schulnoten-Skala von eins bis sechs. 40 Gäste gaben den ausgefüllten Fragebogen zurück. Die Auswertung ergab, dass die Information zu den Angeboten zum ganz überwiegenden Teil im Spektrum von eins bis drei bewertet wurde. Dies ist ein wichtiger Indikator für die Wirksamkeit des Praxisprojekts.

Viel Bewegung beim Mitmachprogramm aktiv-hoch-R.

So geht es weiter

Theorie und Praxis für den erfolgreichen Abschluss der Schulung waren nun also erfüllt. Die Herausforderung wird es in der Rheuma-Liga Berlin nun sein, Aspekte der Wirkungsorientierung auf geeignete Bereiche zu übertragen: Zunächst einmal bietet sich hier die Ausgestaltung zahlreicher anderer Informationsveranstaltungen nach dem erfolgreichen Vorbild Arthrosetag an. Zugleich sollen Elemente der Wirkungsorientierung aber künftig auch in anderen Vorhaben der Rheuma-Liga Berlin stärker berücksichtigt werden und mit dem bereits mit sehr gutem Ergebnis eingeführten Qualitätsmanagement harmonisiert werden.

Von Malte Andersch,
Rheuma-Liga Berlin

Aktiv-hoch-R: Machen auch Sie mit! Infos auf Seite 12.

NEUES VOM VORSTAND

Bericht aus den Vorstandssitzungen

Karin Köppen.

Neben unseren turnusmäßigen Sitzungen, die alle zwei Monate stattfinden, gab es in der Zeit von Januar bis April diesen Jahres drei Sondersitzungen zum Thema Generationenbad und eine Sondersitzung zum Thema bezirkliche Vertretungen.

In unseren regulären Sitzungen beschäftigten wir uns schwerpunktmäßig mit der Jahresrechnung und dem Jahresbericht 2016 sowie den Zielen für 2017. Wir kamen zu dem Ergebnis, dass wir über eine sichere finanzielle Basis für die Durchführung der Vereinsaktivitäten verfügen.

Auf den Tagesordnungen befand sich das Dauerthema Generationenbad. Wir haben uns damit beschäftigt, wie unsere Arbeitsgruppen und zu welchen Themen zusammensitzen, wer von uns die Rheuma-Liga Berlin zu welchen thematischen Schwerpunkten vertreten soll und wir haben die Bezirkszuständigkeiten festgelegt. Dabei stellte sich heraus, dass dieser Themenkreis sehr zeitintensiv ist und nicht im Rahmen der ordentlichen Vorstandssitzung behandelt werden konnte. Deshalb musste eine Sondersitzung einberufen werden.

In dieser Sitzung haben wir anhand von Parametern analysiert, wie die Präsenz der Rheuma-Liga Berlin in den Bezirken vorangebracht werden kann. Im Ergebnis haben wir uns darauf verständigt, das Aufgabengebiet der ehrenamlichen Bezirkssprecher wie folgt festzulegen: 1. Beratung und Information, 2. Informationen im Bezirk auslegen, verteilen und aktualisieren, 3. Informationen über bezirkliche Angebote im Bezirk einholen und weitergeben („Bezirkslotse"), 4. Beteiligung in bezirklichen Gremien sowie 5. Verantwortlichkeit für den bezirklichen Treffpunkt.

Aufgrund des Baufortschrittes mussten in den Sondersitzungen Generationenbad wichtige Themen behandelt und Beschlüsse gefasst werden. Die vorbereitenden Arbeiten dazu hat unser baubegleitender Planungsausschuss – maßgeblich die Herren Schmidt und Kussin – erledigt. Wir haben gemeinsam die organisatorischen Abläufe analysiert, in dem wir uns erst persönlich und dann gedanklich von Raum zu Raum begeben haben.

Im März stand die Bemusterung an: Es ging unter anderem um die Eingangsstufen, um deren Farbe und Markierung, um eine schallgedämmte Decke und einen elastischen Fußboden im Gymnastikraum, um die Farbe der Jalousien und immer wieder um die Fliesen im Bad, Sanitäranlagen und Umkleideräumen unter dem Gesichtspunkt Rutschhemmung/Rutschfestigkeit. Wir haben uns für den höchsten Grad an Rutschfestigkeit entschieden.

Ein weiteres Thema war das Lichtkonzept im Gebäude. Beschlossen worden ist die Umsetzung eines LED-basierten Lichtkonzeptes, weil dies individuell angepasst werden kann und die Kriterien der Barrierefreiheit berücksichtigt.

Um die ideale Höhe der Stufen ins Schwimmbad zu finden, haben uns Mitglieder mit körperlichen Einschränkungen zur Seite gestanden, so dass wir glauben, die richtige Stufenhöhe gefunden zu haben.

Sie sehen, wir hatten und haben reichlich zu tun. Wie es weitergegangen ist, werde ich in der nächsten agil berichten.

Liebe Grüße
Ihre Karin Köppen,
Schriftführerin,
Vorstand Rheuma-Liga Berlin

Blick auf die Baustelle für das Generationenbad von der Reißeckstraße am 1.4.17.

www.sibyllenbad.de

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 Naturfango-Packung 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

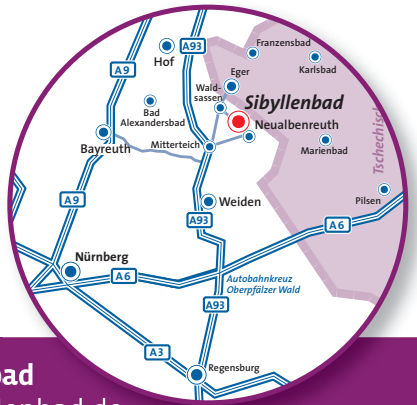
Sibyllenbader Rheumawoche

(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



KURMITTELHAUS SIBYLLENBAD · Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad
Kurallee 1 · 95698 Neualbenreuth · Tel 09638 933-0 · Fax 09638 933-190 · info@sibyllenbad.de

KURZMELDUNGEN

Rheuma-Liga Berlin dankt für Spenden

Die Rheuma-Liga Berlin freut sich über die Spenden zahlreicher Freunde und Mitglieder, die mit kleinen und großen finanziellen Beiträgen die Aktivitäten für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen unterstützen: So hat die Gisela-Sdorra-Stiftung 5.000 Euro gespendet für zwei Wasserfahrräder, die für besondere Kurse im Generationenbad vorgesehen sind. Auch sammelt das traditionsreiche Kaufhaus Karstadt am Kurfürstendamm im Kassenbereich Spenden für die Rheuma-Liga Berlin. Im Rahmen dieser Spendenaktion sind seit Ende 2015 bereits knapp 1.500 Euro an Spenden zusammengekommen. Präsident Dr. Sörensen dankt im Namen des Vorstandes der Rheuma-Liga Berlin allen Spenderinnen und Spendern für dieses wunderbare Engagement!

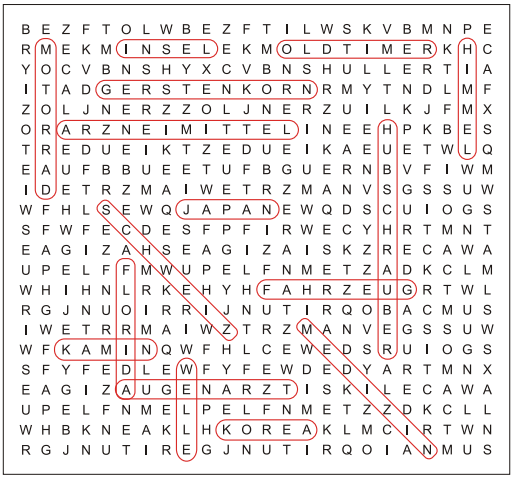
Wussten Sie schon? Aktuelle Informationen bekommen Sie auch per E-Mail mit unserem Rundbrief. Kontakt: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Ernährung bei Rheuma: Rezepte zum Nachkochen im Internet

Kochen mit Rheuma: Bekanntlich kommt nach der Theorie die Praxis. Auf der Internetseite der Rheuma-Liga finden Sie ganz praktisch einige Rezepte zum Nachkochen. Zum Teil wurden sie aus der Mitgliederzeitschrift mobil entnommen, zum Teil stammen sie aus der Broschüre „Die richtige Ernährung bei Rheuma". Diese Rezepte-Seite wird kontinuierlich erweitert.

Zu den Rezepten: https://www.rheuma-liga.de/ernaehrung

Des Rätsels Lösung



BERANET: Rheuma-Liga Berlin bietet anonymisierte Online-Beratung an

Soziale Beratung ist ein wichtiges Angebot der Rheuma-Liga Berlin, das auch anonym genutzt werden kann – über die Internetseite BERANET: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten individuell zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen im Alltag ergeben, unter

anderem Ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfe. Die Online-Beratung via BERANET steht Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und deren Angehörigen nicht nur in Berlin, sondern bundesweit zur Verfügung.

Zur Online-Beratung bei BERANET: https://drl-bln.beranet.info/.

Veranstaltungskalender 2017

JUNI

So. 4.6.17, 20 Uhr

Benefizkonzert: »Musikalische Pfingstnacht«

Unter anderem Gospelkonzert mit den Grace University Chambers Singers aus Omaha, USA. Eintritt: Spenden.

Ohne Anmeldung

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

Mo. 7.6.17, 15.30-17 Uhr

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

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

Do. 22.6.17, 18-19.30 Uhr

Wichtiges zum Thema Bestattungen

Ort: *Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (im AOK Servicecenter), Zillestraße 10, 10585 Berlin. Nahe U-Bhf. Richard-Wagner-Platz (U7) oder Deutsche Oper (U2).*

Sa. 24.6.17, 17-24 Uhr

Lange Nacht der Wissenschaften

Mit Infostand der Rheuma-Liga Berlin.

Ohne Anmeldung.

Eintritt zur – gesamten – „Langen Nacht der Wissenschaften" für Erwachsene: 14 Euro, ermäßigt 9 Euro.

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

Mi. 28.6.17, 15-17.30 Uhr

»Rheuma braucht Bewegung!« – Infoveranstaltung mit Arztvorträgen

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

JULI

Sa. 1.7.17, 14-21 Uhr

Berliner SELBSTHILFE-TAG

Bis 18 Uhr können Markt- und Informationsstände, auch der Rheuma-Liga Berlin, besucht werden, anschließend findet ein musikalischer Ausklang bis 21 Uhr statt.

Ohne Anmeldung

Ort: *Rolandufer, 10179 Berlin (Nahe Jannowitzbrücke, barrierefrei)*

Sa. 1.7.17, 19.30 Uhr

Benefizkonzert: »Perlen der Kammermusik«

Bezaubernde Klänge mit internationalen Musikerinnen.

Eintritt: Spenden.

Ohne Anmeldung.

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

Mo. 3.7.17, 17-19 Uhr

»Rheuma braucht eine starke Stimme«

Politische Diskussion der Rheuma-Liga Berlin mit Vertretern der Parteien zur Bundestagswahl.

Ort: *AOK Nordost (Scharounsaal, 1. Etage), Wilhelmstr. 1, 10963 Berlin*

Sa. 15.7.17, 17 Uhr/21 Uhr

Benefizkonzert: »Volks- und Kabarettsongs«

Werke von Kurt Weill, Ravel u. a. Eintritt: Spenden.

Ohne Anmeldung.

Um 17 Uhr: *Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Begegnungshalle), Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin*

Um 21 Uhr: *St. Lukas Kirche Kreuzberg der Berliner Stadtmission, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin*

AUGUST

Mi. 30.8.17, 16.30-18 Uhr

Rheumatage Tempelhof: »Wiedereingliederung: Welche Möglichkeiten gibt es?«

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

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

BARMER

Stand:
Juni 2017
Änderungen möglich.
Aktuelle Informationen im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de

Information und Anmeldung zu unseren Veranstaltungen:
Daniela Beyer,
Tel. 32 290 29 23,
beyer@rheuma-liga-berlin.de

»Gemeinsam gegen den Rheumaschmerz« – Neue Aktivangebote starten!

Gemeinsam aktiv! Wir haben viele weitere Gruppenangebote.
Infos bei der Mitgliederbetreuung,
Tel. 32 290 29 10,
kurse@rheuma-liga-berlin.de

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 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?
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

Das Projekt »Rheuma-Liga-Bus« wird unterstützt von:

DAK Gesundheit

„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.

aktiv HOCH R
Dein Programm für mehr Lebensqualität

Die gesetzlichen Krankenkassen haben das neue Bewegungsprogramm jetzt als Präventionskurs zugelassen. Sie übernehmen bis zu 80 Prozent der Kursgebühr, wenn die Betroffenen regelmäßig teilnehmen.

Anmeldung und Information:
Mitgliederbetreuung,
Tel. 32 290 29 10,
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

AKTIV GEGEN RHEUMA – ICH BIN DABEI!

Mi. 28.6.17, 15-17.30 Uhr
»Rheuma braucht Bewegung«
Infoveranstaltung mit Arztvorträgen

Begrüßung: Dr. Helmut Sörensen, Präsident Rheuma-Liga Berlin

Vortrag I: »Rheuma und Sport – von der Evidenz in die Praxis«, Prof. Dr. med. Bernd Wolfarth, Ärztlicher Leiter der Abteilung Sportmedizin, Charité – Universitätsmedizin Berlin

Mitmachaktion: »aktiv-hoch-R: Ein neues Bewegungsprogramm für mehr Lebensqualität«, Heike Drechsler, Olympiasiegerin und Rheuma-Liga-Botschafterin, und Ulf Dreismann-Prange, Therapeut

Pause: Austausch mit den Referenten und kleiner Imbiss. Soziale Beratung mit Linda Meyer, Diplom-Sozialarbeiterin Rheuma-Liga-Berlin

Vortrag II: »Physikalische Therapie bei Rheuma – Bewegung, Muskel und Faszientherapie«, PD Dr. med. Anett Reißhauer, Charité, Leitung Arbeitsbereich Physikalische Medizin und Rehabilitation

Wissenschaftliche Leitung und Moderation: Frau Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle, Ehrenpräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Vorstand Rheuma-Liga Berlin, Rheumatologin/Internistin

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

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

Deutsche Rentenversicherung Bund · Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg · Techniker Krankenkasse Gesund in die Zukunft. · Pfizer

Mo. 3.7.17, 17-19 Uhr
»Rheuma braucht eine starke Stimme«
Politische Diskussion mit Vertretern der Parteien zur Bundestagswahl

Dr. Jan-Marco Luczak
MdB, CDU

Catherina Pieroth-Manelli
MdA, BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN

Mechthild Rawert
MdB, SPD

Birgit Wöllert
MdB, DIE LINKE

Rheumatologen, Therapiestätten, Barrierefreiheit u.v.m. – Wie steht die Politik zur Versorgung von Menschen mit Rheuma? Mit Einführung zur Versorgung durch Frau Prof. Dr. Angela Zink, Stellvertretende Wissenschaftliche Direktorin am Deutschen Rheuma-Forschungszentrum (DRFZ).

Moderation: Frau Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle, Ehrenpräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Vorstand Deutsche Rheuma-Liga Berlin, Rheumatologin/Internistin

Ort: *AOK Nordost (Scharounsaal, 1. Etage), Wilhelmstr. 1, 10963 Berlin*

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

Deutsche Rentenversicherung Bund

Freie Kursplätze in den Bezirken

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

Wassergymnastik

MARZAHN-HELLERSDORF

Physiotherapie & Aqua-Reha-Centrum Schultrich GmbH
Blumberger Damm 158
12679 Berlin
montags 7.40-9.10 Uhr
dienstags 8.55-9.55 Uhr
mittwochs 7.40-8.40 Uhr
donnerstags 9.55-10.25 Uhr
freitags 8.10-9.10 Uhr

NEUKÖLLN

Physio-Therapiezentrum GbR
Werbellinstr. 42
12053 Berlin
freitags 19-20 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

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

St. Joseph-Krankenhaus
Wüsthoffstr. 15, 12101 Berlin
dienstags 20.30-21 Uhr

Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik

CHARLOTTENBURG-WIMERSDORF

Bewegungsraum Blissestraße
Blissestr. 44/Ecke Paretzer Str.,
10717 Berlin
freitags 9.30-10.30 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt
Im AOK Nordost-Servicecenter (UG)
Zillestraße 10, 10585 Berlin
mittwochs 12.30-13.30 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;
17.40-18.40 Uhr

SPANDAU

Ev. Waldkrankenhaus Spandau
Stadtrandstraße 555-561,
13589 Berlin
dienstags 18-19 Uhr; 19-20 Uhr

Mauerritze
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
donnerstags 9.15-10.15 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Theodor-Wenzel-Werk
Potsdamer Chaussee 70,
14129 Berlin
donnerstags 16-17 Uhr
Hockergruppe

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Physiotherapie-Praxis Liesegang
Mariendorfer Damm 161A
12107 Berlin
dienstags 10-11 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 15.30-17 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

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

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

Neuer Aqua-Fitness-Kurs für Kinder mit Rheuma!

Bewegung im Wasser mit Musik macht Spaß! Und Aqua-Fitness ist für Kinder mit „Rheuma" besonders gut geeignet, denn wenn man bis zu den Schultern im Wasser steht, wiegt man durch die Auftriebskraft nur noch 10 % des eigentlichen Körpergewichtes. Gelenke und Bänder werden geschont, gefördert die Leistungen des Herz-Kreislauf-Systems und die Lungenfunktion.

Aqua-Fitness hat viele positive Effekte und ist auch für sportlich Ungeübte leicht zu erlernen. Die Bewegung im Wasser trainiert Kraft und Ausdauer, reduziert Körperfett, erhöht Beweglichkeit und Koordination und verbessert die Kondition.

Was benötigt Ihr Kind dazu?

Badebekleidung, Badelatschen, Handtuch und Duschzeug.

Muss Ihr Kind schwimmen können?

Nein. Unser Kurs findet im flachen bis übergangstiefen Wasser statt. Die Temperatur beträgt rund 31 Grad.

Aqua-Fitness-Kurs für Kinder mit Rheuma:

Immer samstags von 13-14 Uhr
Unter der Leitung eines ausgebildeten Schwimmtherapeuten
Ort: Avantgarde body + dance, Waldstraße 56, 10551 Berlin

Anmeldung und Information:

Ruth Suhr, Physiotherapeutin, Charité, Klinik für Pädiatrie, Tel. 450666245 oder 450 566528 (Anrufbeantworter)

Kururlaub mit Langzeiteffekt Bad Brambach

Sächsische Staatsbäder
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!

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, Leihbademantel

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

»Aktiv im 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:

- Bei Veranstaltungen und Kongressen suchen wir Hilfe bei der Vor- und Nachbereitung sowie der Standbetreuung.

- Wir suchen Fahrerinnen und Fahrer mit dem Führerschein Klasse B für Ausflugsfahrten. Auch beim Transport von Info-Material zu und von Veranstaltungen können sie uns helfen.
- 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?
- Die Wandergruppe der Rheuma-Liga Berlin sucht eine neue ehrenamtliche Leitung.

- Haben Sie handwerkliches Geschick? Unterstützen Sie zum Beispiel unseren Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf!

Gerne können Sie uns auch mit vielen anderen Tätigkeiten unterstützen. Wir freuen uns auf Sie – rufen Sie uns an oder schreiben Sie eine E-Mail.

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

Engagieren Sie sich für die Interessenvertretung und nehmen Sie an unserer politischen Diskussion am 3.7.17 teil!
Infos auf Seite 13.

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:
Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (im AOK Servicecenter) Zillestraße 10, 10585 Berlin. Nahe U-Bhf. Richard-Wagner-Platz (U7) oder Deutsche Oper (U2).

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

Unsere »Rheuma-Praxis-Engel«: Werden Sie Ansprechpartner für Betroffene!

Bereits seit vielen Jahren engagieren sich Ehrenamtliche als „Rheuma-Praxis-Engel" für die Rheuma-Liga Berlin. Sie setzen sich ein für: die verbesserte Informiertheit von Patienten, die Förderung der Inanspruchnahme von Beratungsleistungen und die Stärkung der Schnittstelle zwischen Arzt, Patient und Rheuma-Liga.
Die „Rheuma-Praxis-Engel" stehen in den Wartebereichen von Arztpraxen oder Krankenhäusern nach Schulung und Einwilligung Menschen mit rheumatischen Erkrankungen als Ansprechpartner zur Verfügung. Hier informieren sie über die Angebote der Rheuma-Liga Berlin und geben Hinweise zur Alltags- und Krankheitsbewältigung. Als selbstbetroffene Ehrenamtliche begegnen sie den anderen Betroffenen mit viel Empathie.

Möchten Sie sich auch – wie viele andere freundliche Menschen – ehrenamtlich als „Rheuma-Praxis-Engel" engagieren? Um Sie für Ihre Tätigkeit zu stärken, bieten wir regelmäßig kostenfreie, auf den Aufgabenbereich abgestimmte Fortbildungen, Möglichkeiten zum gemeinsamen Austausch und eine fachliche Begleitung an. Rufen Sie uns an, in einem persönlichen Gespräch können wir gemeinsam Ihre Wünsche und Möglichkeiten klären. Wir freuen uns auf Sie!

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

Unser Besuchsdienst – Schenken Sie Menschen mit Rheuma etwas von Ihrer Zeit!

Ehrenamtliche Besucherinnen und Besucher kommen regelmäßig zu den Betroffenen nach Hause, besuchen sie im Krankenhaus und unternehmen – sofern möglich – kleine Ausflüge und auswärtige Gänge mit ihnen. Wir freuen uns, das nun gleich zwei weitere Ehrenamtliche den Besuchsdienst unterstützen: Herzlich willkommen!

Der Besuchsdienst wird durch eine Koordination fachlich begleitet und betreut. Das Verhältnis der besuchten Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und der Ehrenamtlichen im Besuchsdienst, die oftmals selbst betroffen sind, ist geprägt von Dankbarkeit und Lebensfreude. Auch der Austausch und die Stärkung durch die gemeinsame Betroffenheit und die Einbindung in das solidarische Verbandsleben der Rheuma-Liga sind wichtige Aspekte.

Möchten Sie sich auch – wie viele andere freundliche Menschen – ehrenamtlich im Besuchsdienst engagieren? Und haben Sie in der Woche ca. 1-2 Stunden freie Zeit zur Verfügung, die Sie gerne einem Menschen mit Rheuma schenken möchten? Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt und Information:
Hilaria Bundschuh
Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 52
bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

Rheuma braucht Bewegung!

Mit Ihren Spenden fördern Sie Hilfe zur Selbsthilfe

RHEUMA BEWEGT UNS ALLE

Generationenbad: Der Innenausbau ist in vollem Gange

Der Rohbau ist fertig und der Innenausbau geht voran: Das Generationenbad liegt zentral am U-Bahnhof Alt-Mariendorf, in der Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin. Neben der Geschäftsstelle und der Begegnungshalle gelegen, wird es ein wichtiger Teil unseres Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrums sein. Die Rheuma-Liga Berlin plant, in diesem Aqua-Thermal-Kryo-Center für Menschen 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 Eigenmittel zu erbringen und die besondere, rheumagerechte Ausstattung zu ermöglichen. Gerne können Sie auch für einzelne Gegenstände spenden, Informationen hierzu finden Sie im Beileger.

Ansprechpartner:
Gerd Rosinsky,
Tel. 32 290 29 40
Kennwort:
»Generationenbad 2017-3 A«

Blick auf das Schwimmbecken am 1.4.17.

Blick auf den Eingang des Gebäudes am 1.4.17.

Spenden und Mitgliedsbeiträge sind bei der Einkommens- und Körperschaftssteuer absetzbar, da die Rheuma-Liga Berlin als gemeinnütziger Verein an-erkannt 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, die Rheuma-Liga-Treffpunkte 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

B	E	Z	F	T	O	L	W	B	E	Z	F	T	I	L	W	S	K	V	B	M	N	P	E
R	M	E	K	M	I	N	S	E	L	E	K	M	O	L	D	T	I	M	E	R	K	H	C
Y	O	C	V	B	N	S	H	Y	X	C	V	B	N	S	H	U	L	L	E	R	T	I	A
I	T	A	D	G	E	R	S	T	E	N	K	O	R	N	R	M	Y	T	N	D	L	M	F
Z	O	L	J	N	E	R	Z	Z	O	L	J	N	E	R	Z	U	I	L	K	J	F	M	X
O	R	A	R	Z	N	E	I	M	I	T	T	E	L	I	N	E	E	H	P	K	B	E	S
T	R	E	D	U	E	I	K	T	Z	E	D	U	E	I	K	A	E	U	E	T	W	L	Q
E	A	U	F	B	B	U	E	E	T	U	F	B	G	U	E	R	N	B	V	F	I	W	M
I	D	E	T	R	Z	M	A	I	W	E	T	R	Z	M	A	N	V	S	G	S	S	U	W
W	F	H	L	S	E	W	Q	J	A	P	A	N	E	W	Q	D	S	C	U	I	O	G	S
S	F	W	F	E	C	D	E	S	F	P	F	I	R	W	E	C	Y	H	R	T	M	N	T
E	A	G	I	Z	A	H	S	E	A	G	I	Z	A	I	S	K	Z	R	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	F	M	W	U	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	A	D	K	C	L	M
W	H	I	H	N	L	R	K	E	H	Y	H	F	A	H	R	Z	E	U	G	R	T	W	L
R	G	J	N	U	O	I	R	R	I	J	N	U	T	I	R	Q	O	B	A	C	M	U	S
I	W	E	T	R	R	M	A	I	W	Z	T	R	Z	M	A	N	V	E	G	S	S	U	W
W	F	K	A	M	I	N	Q	W	F	H	L	C	E	W	E	D	S	R	U	I	O	G	S
S	F	Y	F	E	D	L	E	W	F	Y	F	E	W	D	E	D	Y	A	R	T	M	N	X
E	A	G	I	Z	A	U	G	E	N	A	R	Z	T	I	S	K	I	L	E	C	A	W	A
U	P	E	L	F	N	M	E	L	P	E	L	F	N	M	E	T	Z	Z	D	K	C	L	L
W	H	B	K	N	E	A	K	L	H	K	O	R	E	A	K	L	M	C	I	R	T	W	N
R	G	J	N	U	T	I	R	E	G	J	N	U	T	I	R	Q	O	I	A	N	M	U	S

www.Raetseldino.de

In diesem Buchstabengitter befinden sich sechzehn Wörter.
Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein.
Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreise Sie es mit einem Stift ein.

Insel	Medizin	Japan	Oldtimer
Himmel	Augenarzt	Korea	Fahrzeug
Kamin	Gerstenkorn	Florida	Motorrad
Welle	Arzneimittel	Schweiz	Hubschrauber

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/in:
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 Selbsthilfezentrum, Malte Andersch, Mariendorfer Damm 161 a, 12107 Berlin

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

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

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

Auflage: 12.000

Fotos: Malte Andersch, Jacqueline Hirscher, Sebastian Marggraf, Edeltraut und Dr. Bernd Neumann, Susanne Troll/Thomas Diller, Archiv Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Cover: ©ariefpro – Fotolia.com, S. 7: ©Intercongress, S. 10 m.: ©K.-U. Häßler – Fotolia.com, S. 10 r.: ©Alexander Raths – Fotolia.com, S. 11 l.: ©ParkerDeen – istock.com, S. 11 r.: ©JSI/Urban Ruths, S. 12. r.: ©Zerbor – Fotolia.com, S. 13 o.: ©Robert Kneschke – Fotolia.com, S. 13. u.: ©Yves Sucksdorff, S. 15 o.: ©yanlev – Fotolia.com, S. 15 m.: ©jesussanz – Fotolia.com, S. 17: ©ACP prod – Fotolia.com, S. 18: Danke ©Nelos – Fotolia.com, S. 19: Hotel Smeraldo, S. 21 r.: ©Johanniter-Stift Berlin-Tegel, S. 23: Malen ©BillionPhotos.com – Fotolia.com, S. 23: Treptow – ©aldorado – 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 nehmen Silke Markgraf & Manuela Degner, Telefon (030) 745 20 47, E-Mail: anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 30.6.2017

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

Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg

GKV Spitzenverband

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 ab: **18.4.2018**

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

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	**Ort**
Telefon	

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

Soziale Beratung in den Bezirken

Die Rheuma-Liga Berlin bietet professionelle Beratung an zu allen Themen, die sich bei rheumatischen Erkrankungen ergeben, unter anderem ambulante und stationäre Versorgung, Teilhabe am Arbeitsleben, medizinische Rehabilitation, Schwerbehinderung, Erwerbsminderung, Pflegeleistungen, finanzielle Hilfen und Selbsthilfemöglichkeiten. In einem persönlichen oder telefonischen Gespräch nehmen wir uns Zeit, Ihre Situation individuell und ganzheitlich zu betrachten und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu Problemen Ihrer aktuellen Lebenssituation.

Kontakt:
Tel. 32 290 29 50 oder beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten: Mo - Do 9 - 13 Uhr, Do 14 - 17 Uhr

Reinickendorf
Hilaria Bundschuh
Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 52
Bundschuh@
rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeit: Mo 9-13 Uhr*

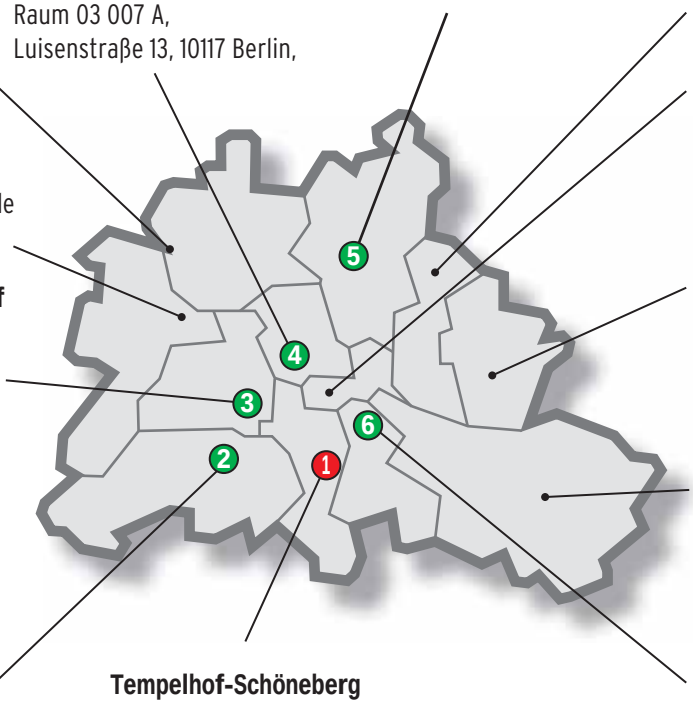
Mitte
Sandra Bluhm
Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 53
Bluhm@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten:
Mo 9 - 11 Uhr, Mi 16 - 18 Uhr*
Treffpunkt:
Charité Campus Mitte;
Eingang Ambulanz, III. Ebene,
Raum 03 007 A,
Luisenstraße 13, 10117 Berlin,

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

Lichtenberg
Bertram Wittig
Sozialpädagoge (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
Wittig@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeit: Do 9-13 Uhr*

Spandau
Dagmar Goroncy
Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 54
Goroncy@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeit: Mi 9-13 Uhr*

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*
Treffpunkt:
Zillestraße 10
(Untergeschoss AOK),
10585 Berlin



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

Marzahn-Hellersdorf
Bertram Wittig
Sozialpädagoge (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
Wittig@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeit: Do 9-13 Uhr*

Treptow-Köpenick
Bertram Wittig
Sozialpädagoge (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
Wittig@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeit: Do 9-13 Uhr*

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

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

Neukölln
Dagmar Goroncy
Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 54
Goroncy@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeit: Do 9 - 11 Uhr*
Treffpunkt:
Bürgerzentrum Neukölln
Werbellinstraße 42, 12053 Berlin

* und nach Vereinbarung.

Das Angebot »Soziale Beratung« ist Bestandteil des Projektes »Wohnortnahe psychosoziale Beratung und Hilfen zur Selbsthilfe für rheumakranke Menschen« und wird gefördert durch das Land Berlin im Rahmen des Integrierten Gesundheitsprogrammes.

LAGeSo

Weitere Beratungsangebote

RHEUMAKRANKE KINDER

Soziale Beratung

Peter Böhm
Diplom-Psychologe
Tel. 32 290 29 62
boehm@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten:
Mi 9-13 Uhr, Do 15-18 Uhr
und nach Vereinbarung
Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf 3

Weitere Beratungsstandorte

- Sozialpädiatrisches Zentrum Charité, Campus Virchow, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin.
  nach Vereinbarung
- Helios Klinik Berlin, Schwanebecker Chaussee 50, 13125 Berlin
  Jeden 2. Do im Monat

Eltern-Kind-Café
Do 13.30-16 Uhr
Helios Klinik Berlin
2. Mo 13.30-17 Uhr
SPZ Charité, Campus Virchow

Rheumafoon/Elternkreis
Angelika Kapp
Tel. 0178-134 68 44

Rheumakranke Kinder/ Elternkreis
Peter Böhm, Kontakt s.o.

SPEZIELLE ALTERSGRUPPEN

Junge Rheumakranke im Alter von 18-35

Kontakt und Information:
Bertram Wittig
Sozialpädagoge (M.A.)
Tel. 32 290 29 51
wittig@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten:
Telefonisch: Do 9-13 Uhr
Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Rheumakranke im mittleren Lebensalter von 35-50 Jahren

Kontakt und Information:
Linda Meyer
Diplom-Sozialarbeiterin
Tel. 32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten:
Telefonisch:
Di 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr
Persönliche Beratung nach Vereinbarung

Rheuma-Stammtisch

Offener Stammtisch für junge rheumakranke Menschen, 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 jeden letzten Mi im Monat ab 19 Uhr, außer im Dezember.

EHRENAMTLICHE BERATUNG

Durch unsere Ehrenamtlichen Mitarbeiter findet Beratung aus eigener Betroffenheit zu Selbsthilfemöglichkeiten und den Angeboten der Rheuma-Liga in unseren Treffpunkten statt:
persönlich oder unter der Telefonnummer 32 290 29 64.

Jeden 1. und 3. Mo. im Monat
10-12 Uhr
Horst Schmidt
Treffpunkt Neukölln 6

Jeden 2. Mo im Monat
9-12 Uhr
Frank Petzsch
Treffpunkt Pankow 5

Jeden 1. und 2. Mo im Monat
9-11 Uhr
Sybille Giroud
Treffpunkt Steglitz 2

Jeder 1., 3. und 4. Mi im Monat
15-16-30 Uhr
Elke Büttner, Ursula und Bernd Kiel, Helga Göttel
Ort: *Johanniter-Stift Berlin-Tegel, Karolinenstraße 21, 13507 Berlin, EG linker Gang „Kleine Küche“*

Auch in Arztpraxen informieren unsere ***Rheuma-Praxis-Engel*** aktuell und umfassend über unsere Angebote und Selbsthilfemöglichkeiten.

- ***Cornelia Baltscheit***
  im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch
- ***Birgit Mietz-Dickes***
  in der Praxis Dr. große Darrelmann
- ***Elke Seibt***
  im Immanuel-Krankenhaus Berlin-Buch und im MVZ Parkklinik Weißensee

BERATUNGSANGEBOTE FÜR MITGLIEDER

Rechtsberatung

q ***RA Dr. Robert Heimbach***
jeden 1. Mo im Monat
16-18 Uhr im Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf 3
jeden 3. Mi im Monat,
16-18 Uhr
Treffpunkt Mitte 4

q ***RA Ricarda Bormann***
jeden 1. Mo im Monat,
16-18 Uhr
Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg 1

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Rentenberatung:

Beratung zum gesetzlichen Rentenrecht

q ***Ursula Hoffmann*** (Versichertenberaterin)
jeden 2. u. 4. Di im Monat
16-18.15 Uhr
im Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf 2

q ***Marianne Kellner*** (Versichertenberaterin)
jeden 1. Mo im Monat
13 - 15 Uhr
Im Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg 1

Hinweis: Bitte halten Sie Ihre Versichertennummer bereit.

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Beratung zur Physio- und Ergotherapie

Sylke Liesegang, Physiotherapeutin
Termin nach Vereinbarung
Im Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg 1

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Pflegeberatung

Kostenlose, individuelle und neutrale Beratung rund um das Thema Pflege im Pflegestützpunkt Mariendorf
Di 15-16 Uhr; Do 11-12 Uhr
Im Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg 1

Information und Anmeldung:
Martina Harrland
Tel. 54 03 49 78

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@rheuma-liga-berlin.de

FREIZEIT- UND KREATIVGRUPPEN

Freizeit- und Kreativgruppen

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

q **Theatergruppe »Die Rheu-Mutigen«**
Petra Louis
Tel. 424 67 08

q **Sitz-Tanzgruppe**
Ingrid Eggert
Tel. 401 22 99

q **Chor**
– Mit Birgit Sommer
Tel. 464 85 32
– Mit Christine Rosinsky-Stöckmann
Tel. 25 92 24 22

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

q **Keramikarbeiten**
– Wolfgang Bouvier
Tel. 692 73 49
– Doris Liebig
Tel. 36 28 14 64 / 0176 80 09 07 40
– Christa Dlugosch
Tel. 363 37 65

q **Malen mit Musik**
Bettina Schilling
Bildende Künstlerin
Tel. 218 32 37

Siehe auch »freie Kursplätze«

Selbsthilfegruppen

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. Ferner gibt es Angebote für spezielle Altersgruppen und Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themenfeldern.

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 50,
beratung@rheuma-liga-berlin.de

AKTUELL

Neue Selbsthilfegruppen in Mitte

q Fibromyalgie für berufstätige Frauen und Männer

Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen möchten, sich mit anderen austauschen und neue Wege gehen wollen sowie gemeinsam aktiv sein wollen sind Sie herzlich zum ersten Treffen am 5.7.17 eingeladen. Die Gruppe plant, sich jeden 1. Mittwoch im Monat 17.30-19 Uhr zu treffen.

q Systemische Sklerose: Frauen mitten im Leben

Eine seltene Erkrankung mitten Leben zu erhalten kann sich auswirken auf die berufliche Tätigkeit ebenso wie auf Partnerschaft und Familienleben. Die Gruppe lädt alle Interessierten herzlich ein zu den kommenden Treffen jeden 3. Montag im Monat von 17-18.30 Uhr.

Ort: *Charité Campus Mitte; III. Ebene, Eingang Ambulanzen, Rheuma-Liga-Treffpunkt (im Raum 03 021), Luisenstr. 13, 10117 Berlin*
Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 53,
bluhm@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppen in Steglitz-Zehlendorf

q Fibromyalgie

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie sucht weitere Interessenten. Die Gruppe trifft sich jeden 3. Mittwoch im Monat. Um Anmeldung wird gebeten.

q Arthrose

Die Selbsthilfegruppe Arthrose sucht weitere Interessenten. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Montag im Monat Um Anmeldung wird gebeten.

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 52,
bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe Sjögren in Treptow-Köpenick

Die Selbsthilfegruppe Sjögren sucht weitere Interessenten. Um Anmeldung wird gebeten. Sie trifft sich jeden letzten Freitag im Monat, 14-16 Uhr.

Ort: Meist in der Stadtkirchengemeinde. Bitte erfragen Sie den aktuellen Ort bei Ihrer Anmeldung.

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 51,
wittig@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe »Rheumatischer Formenkreis" Lichtenberg

Jeden 4. Dienstag im Monat trifft sich in der Zeit von 16-17.30 Uhr die Selbsthilfegruppe in den Räumen der Kiezspinne. Die Gruppe freut sich über weitere Teilnehmer.

Ort: *Nachbarschaftshaus ORANGERIE, Kiezspinne FAS, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin (Raum am Empfang bitte erfragen)*
Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 51,
wittig@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe Polymyalgia Rheumatica in Charlottenburg-Wilmersdorf

Neue Interessenten sind gerne willkommen.

Ort: *Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (Untergeschoss AOK Servicecenter), Zillestraße 10, 10585 Berlin*
Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 62,
boehm@rheuma-liga-berlin.de

VERSCHIEDENE THEMEN

Selbsthilfegruppen für türkische Frauen

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 52,
bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe »Rheuma und Ernährung«

Gertrud Dirks, Tel. 23 13 12 37

Gemeinsam sind wir stark. Werden Sie Mitglied!

Schließtag: 30.10.17

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)

q 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

q Tel. 030 32 290 29 24
E-Mail: presse@rheuma-liga-berlin.de

Soziale Beratung, Selbsthilfegruppen, Ehrenamt

q 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

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

Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.