



**Ansprechpartner:**

Malte Andersch

Veranstaltungen/  
Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 030 32 290 29 24

Fax 030 32 290 29 39

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

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

Berlin, 12.10.17

## Rundbrief Nr. 7

Sehr geehrte Damen und Herren,  
anbei erhalten Sie unseren aktuellen Rundbrief. Sie können jederzeit weitere Informationen anfragen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

**Im aktuellen Rundbrief lesen Sie:**

- 1) Termine und Veranstaltungshinweise
- 2) Verbandsnachrichten
  - a) Ausstellung „Glaubensbilder“: Deutsch-türkische Kulturbotschafterin Demirci engagiert sich für die Rheuma-Liga Berlin
  - b) Beratung der Rheuma-Liga Berlin: Neue Sprechzeiten im Bezirk Pankow
  - c) Internationale Kampagne zum Thema „Früherkennung“
  - d) Patientensicherheit: Neuer Ratgeber hilft Patienten, Fehler anzusprechen
  - e) Neues Bewegungsprogramm „aktiv-hoch-r“: Erfahrungsberichte im Internet verfügbar
- 3) Neues aus den Bezirken: Selbsthilfe, Ehrenamt und weitere Angebote
- 4) Freie Kursplätze

### **1) Termine und Veranstaltungshinweise**

**Information und Anmeldung zu den Veranstaltungen** erbeten, soweit nicht anders angegeben, bei Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, [beyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beyer@rheuma-liga-berlin.de)

---

**Do. 12.10.17, 17-20 Uhr**

#### **Welt-Rheuma-Tag 2017**

Informationsveranstaltung mit medizinischen Vorträgen für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und deren Angehörige. Vor der Veranstaltung besteht die Möglichkeit, ab 16 Uhr an Führungen durch das DRFZ teilzunehmen.

#### **Vorträge – Teil I**

**Moderation:** Prof. Dr. med. Gerd-Rüdiger Burmester, Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin

**Grußwort:** Boris Velter, Staatssekretär für Gesundheit

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

- „Was ist alles ‚Rheuma‘?“, Prof. Dr. med. Gerd-Rüdiger Burmester
- „Neue Therapien für Autoimmunerkrankungen – von der Forschung zur Klinik“, Dr. rer. nat. Andreas Hutloff, Biologe, DRFZ und Dr. med. Tobias Alexander, Medizinische Klinik mit

Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin

**Pause:** Mit Infoständen und kleinem Imbiss

### **Vorträge – Teil II**

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

- **„Zögere nicht, vernetze dich heute: Eine internationale Kampagne zur Förderung der Früherkennung von rheumatischen Erkrankungen“**, Dieter Wiek, Vizepräsident Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Vizepräsident EULAR als Vertreter der PARE-Organisationen
- **„Rheuma früh erkennen und behandeln“**, Frau Dr. Kirsten Karberg, Rheumatologin, Vorsitzende Regionales Rheumazentrum Berlin
- **„Rheuma braucht Bewegung: Partizipative Konzepte der Bewegungsförderung“**, Nikola Schwersensky und Claudia Markert, Physiotherapeutinnen und Lehrbeauftragte, Alice Salomon Hochschule

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

**In Kooperation mit:** Medizinische Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie der Charité – Universitätsmedizin Berlin, Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin, Regionales Rheumazentrum Berlin, Chronische Entzündung – Leibniz WissenschaftsCampus Berlin

**Mit freundlicher Unterstützung von:** Deutsche Rentenversicherung Bund, Deutsche Rentenversicherung Berlin-Brandenburg, Techniker Krankenkasse sowie Amgen, Biogen, Celgene, Janssen, Lilly, MSD, Pfizer, Sanofi Genzyme undUCB

**Mi. 25.10.17, 16.30-18 Uhr**

**Rheumatage Tempelhof: „Das Kreuz mit dem Kreuz: wenn die Lendenwirbelsäule schmerzt, mit welchen Bewegungen kann ich mir helfen?“**

**Referentin:** Sylke Liesegang, Physio- und Ergotherapie-Praxis Liesegang

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

**Do. 26.10.17, 18-20.30 Uhr**

### **9. Arthrosetag**

Patientenveranstaltung mit Arztvorträgen im Rahmen des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie 2017. Die Professoren Erika Gromnica-Ihle, Ehrenpräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Rheumatologin/Internistin, und Wolfgang Rüter, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik im Klinikum Bad Bramstedt und der Klinik und Poliklinik für Orthopädie des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf, übernehmen die wissenschaftliche Leitung und Moderation.

- **Begrüßung durch die Kongresspräsidenten:** Frau Univ.-Prof. Dr. med. Andrea Meurer DGOOC, Univ.-Prof. Dr. med. Ingo Marzi DGU, DGOU, Prof. Dr. med. Alexander Beck, BVOU
- **Grußworte:** Rotraut Schmale-Grede, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband und Dr. med. Helmut Sörensen, Präsident Rheuma-Liga Berlin
- **Vortrag I: „Menschen mit Rheuma in Bewegung!“** – Prof. Dr. Klaus Pfeifer, Institut für Sportwissenschaft und Sport, Universität Erlangen-Nürnberg

- **Vortrag II: „Konservative und operative Behandlungsverfahren beim älteren Patienten mit Hüft- und Kniearthrose in Deutschland: Wie sieht die aktuelle Versorgungslage aus?“** – Prof. Dr. med. Klaus-Peter Günther, Geschäftsführender Direktor, Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden, UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie
- **Vortrag III: „Aktivität und Sport mit Knieprothese – Was ist möglich? Was ist erlaubt?“** – Prof. Dr. med. Andreas Halder, Chefarzt der Klinik für operative Orthopädie der Sana Kliniken Sommerfeld, Außerplanmäßiger Professor der Otto-von-Guericke Universität Magdeburg

**Aktivpause: „Aktiv-hoch-r: Ein neues Bewegungsprogramm für mehr Lebensqualität“** – Heike Drechsler, Olympiasiegerin und Rheuma-Liga-Botschafterin, und Ulf Dreismann-Prange, Therapeut

- **Vortrag IV: „Volkskrankheit Arthrose: neuste Erkenntnisse zu Ursachen, Diagnose und Therapie“** – Prof. Dr. rer. nat. Frank Zaucke, Forschungsbereich Arthrose, Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim, Frankfurt am Main
- **Vortrag V: „Wenn es kracht im Gebälk – Osteoporose und Arthrose“** – Prof. Dr. med. Andreas Kurth, Chefarzt Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin, Asklepios Klinik Birkenwerder

**Ort:** Messe Berlin, Kongressbereich Süd, Großer Saal (Eingang Messe Süd), 14055 Berlin

**Mi. 1.11.17, 15.30-17 Uhr**

**Arzt-Patienten-Gespräche: „Ultraschall bei Rheuma – Was sieht man und für wen ist es nützlich?“**

**Referentin:** Dr. Anne Glimm

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

**Sa. 4.11.17, 19.30 Uhr**

**Symphonisches Benefizkonzert mit Berlin Sinfonietta**

**Programm:** <http://www.musicalion.com/presences/cs/?lukaskantorei/f1>

**Ohne Anmeldung. Eintritt: Spenden.** Ein Teil der Einnahmen kommt dem Bauvorhaben „Generationenbad“ der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. zugute.

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

**Fr. 10.11.17, 10-18 Uhr**

**8. Pankower Sicherheitstage**

Ohne Anmeldung. Die Pankower Sicherheitstage finden vom 9.11.-11.11.17 statt. Am 10.11.17 zum Thema „Gesundheitsvorsorge“, dort ist auch die Rheuma-Liga Berlin mit einem Infostand präsent.

**Ort:** Rathaus-Center Pankow, Breite Str. 20, 13187 Berlin

**Mi. 22.11.17, 18.30-20 Uhr**

**Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung: Wie kann ich sicherstellen, dass ich im Ernstfall so versorgt und betreut werde, wie ich das möchte?**

**Referent:** Dr. Robert Heimbach

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (im AOK Servicecenter), Zillestraße 10, 10585 Berlin

**Fr. 24.11.17, 19.30 Uhr**

**Symphonisches Benefizkonzert mit Berlin Sinfonietta**

**Programm:** Maestro Prof. Colin Metters (U.K.) präsentiert in einem Abschlusskonzert mit der Berlin Sinfonietta internationale Dirigenten mit Werken von: L. v. Beethoven: Symphony No. 7 in A major, Op. 92; P. I. Tchaikovsky: Variations for cello and orchestra on a Rococo Theme, Op. 33 (Cello: Ildikó Szabó); Felix Mendelssohn Bartholdy: Symphony No. 4 in A major, Op. 90; R. Schumann: Overture, Scherzo and Finale, Op 52

**Ohne Anmeldung. Eintritt: Spenden.** Ein Teil der Einnahmen kommt dem Bauvorhaben „Generationenbad“ der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. zugute.

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

**Mi. 29.11.17, 16.30-18 Uhr**

**Rheumatage Tempelhof: „Mit Unterstützung den Alltag meistern – Diese Hilfen können Sie sich nach Hause holen“**

Die Referentin geht in Ihrem Vortrag insbesondere folgenden Leitfragen nach und zeigt Hilfemöglichkeiten auf:

1. Benötigen Sie Entlastung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, wie z. B. Wohnungsreinigung, Waschen oder Bügeln?
2. Brauchen Sie Unterstützung bei individuellen Verrichtungen wie Körperpflege oder An- und Auskleiden?
3. Wie nehmen Sie Termine bei Ämtern, Behörden, Ärzten wahr und wie kommen Sie zu Freunden oder Bekannten?
4. Fühlen Sie sich einsam und möchten Sie mehr soziale Kontakte pflegen oder beispielsweise Kaffeenachmittage oder Konzertbesuche wahrnehmen?
5. Können eventuell Familienmitglieder oder andere vertraute Personen diese Tätigkeiten übernehmen oder Ihnen dabei helfen?

**Referentin:** Emilie Heyroth, Pflegestützpunkt Tempelhof-Schöneberg

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

**Sa. 2.12.17, 18 Uhr**

**Benefizkonzert: Festliches Adventskonzert bei Kerzenschein**

**Programm:** Konzert für Solisten, Instrumentalisten und Chor mit dem Weihnachtsoratorium „Oratorio de Noel“ von Camille Saint-Saens sowie dem Auftragswerk zum Lutherjubiläum „Te Deum“ sowie dem Werk „Genesis“ (Schöpfung) des italienischen Komponisten, Girolamo Deraco sowie bekannten Adventschorälen zum Mitsingen; mit Solisten, Instrumentalisten, Lukas Kantorei

**Ohne Anmeldung. Eintritt: Spenden.** Ein Teil der Einnahmen kommt dem Bauvorhaben „Generationenbad“ der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. zugute.

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

**Sa. 9.12.17, 15-18 Uhr**

### **Weihnachtsgala**

- Auftritt Überraschungsgast von Monika Diepgen, Schirmherrin Rheuma-Liga Berlin ✨
- Grußwort: Dr. Helmut Sörensen, Präsident Rheuma-Liga Berlin ✨
- Auftritt der Kinder- und Jugendcompany der Ballettschule Roth ✨
- Auftritt Chor „Rheuma-Meisen“ unter der Leitung von Birgit Sommer ✨
- Auslosung von Sachspenden durch Frau Diepgen
- Gemeinsames Weihnachtssingen mit den Gästen ✨
- Kaffee- und Kuchengedeck u. v. m. ✨

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

**Ort:** Hotel InterContinental (Saal Potsdam), Budapester Straße 2, 10787 Berlin

**So. 24.12.17, 18 Uhr**

### **Benefizkonzert: Musikalischer Heiligabend bei Kerzenschein**

**Programm:** Kantorei St. Lukas, Weihnachtsgeschichte und -lieder zum Zuhören und Mitsingen

**Ohne Anmeldung. Eintritt: Spenden.** Ein Teil der Einnahmen kommt dem Bauvorhaben „Generationenbad“ der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. zugute.

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

## **2) Verbandsnachrichten**

### **a) Ausstellung „Glaubensbilder“: Deutsch-türkische Kulturbotschafterin Demirci engagiert sich für die Rheuma-Liga Berlin**

Einer der Höhepunkte unserer Mitgliederversammlung war die Pre-Vernissage der Ausstellung „Glaubensbilder“ unserer deutsch-türkischen Kulturbotschafterin, Deniz Demirci. Exklusiv für die Mitglieder Rheuma-Liga Berlin und in Anwesenheit unserer Schirmherrin Monika Diepgen hat unser Präsident Dr. Sörensen die Besonderheit dieses Engagements für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen betont: „Kunst ist ein Ausdrucksmittel, um das Leben mit einer Erkrankung erträglicher zu gestalten.“ Die Künstlerin selber sieht ihr Schaffen vor allem darin, Anstöße für das eigene Leben zu geben und die Kraft des Glaubens im umfassenden Sinne für sich zu entdecken: entweder mit den eigenen Bildern oder auch als Bereicherung für das eigene Schaffen.

Die Vernissage für die allgemeine Öffentlichkeit findet statt am Samstag, den 18.10.17 um 18 Uhr statt in der Begegnungshalle, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin.

Die Künstlerin, die zugleich als eine der profiliertesten Querflötistinnen in der Türkei bekannt ist, hat sich auch in Deutschland und in anderen Ländern mit ihrem wunderbaren Flötenton bereits in die Herzen ihres Publikums gespielt. Sie wird zur Vernissage auch Musik für Querflöte präsentieren. Als ganz besonderes Engagement für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ist Frau Demirci der Bau des neuen Generationenbades der Rheuma-Liga ganz wichtig, den sie unterstützen möchte: vom Verkauf ihrer Bilder kommen 10% als Spende direkt für die weitere, v. a. künstlerische, Ausgestaltung des neuen Objektes direkt den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit rheumatischen Erkrankungen und deren Angehörigen zu Gute.

Die Ausstellung „Glaubensbilder“ finden Sie in der Begegnungshalle, Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin. Sie kann besichtigt werden zu den Sprechzeiten der Rheuma-Liga Berlin: Mo-Fr 9-13 Uhr; Do 9-13/14-17 Uhr. Interessenten melden sich beim Empfang der Rheuma-Liga-Geschäftsstelle, bei Interesse steht auch die Künstlerin für Gespräche zur Verfügung.

**Kontakt:** Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, [beyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beyer@rheuma-liga-berlin.de) bzw. Deniz Demirci, [ddmirci@gmail.com](mailto:ddmirci@gmail.com), [www.denizdemirci.net](http://www.denizdemirci.net)

## **b) Beratung der Rheuma-Liga Berlin: Neue Sprechzeiten im Bezirk Pankow**

Im Bezirk Pankow bietet die Rheuma-Liga Berlin neue Sprechzeiten zur Beratung an. Die Beratungsangebote sind kostenfrei. Auch darüber hinaus ist die Rheuma-Liga Berlin vertreten mit zahlreichen Angeboten für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und deren Angehörige. Die jeweiligen Ansprechpartner helfen Ihnen gerne weiter!

### **1) Rheuma-Liga-Treffpunkt Pankow: Beratung für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen**

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt in der Rehaklinik im Forum Pankow, Hadlichstr. 19, 13187 Berlin

**Soziale Beratung:** durch Sandra Bluhm, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 53, [bluhm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bluhm@rheuma-liga-berlin.de) oder Peter Böhm, Diplom-Psychologe, Tel. 32 290 29 62, [boehm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:boehm@rheuma-liga-berlin.de). **Jeden 1. und 3. Montag im Monat, 14-17 Uhr und nach Vereinbarung.**

**Beratungsthemen:** berufliche und private Lebenssituation bei chronischer Erkrankung, Hilfe zur Selbsthilfe, ambulante Therapien, Rehabilitation und Teilhabe, Schwerbehinderung und Nachteilsausgleiche, Erwerbsminderung, finanzielle Hilfen, Pflege und häusliche Versorgung

**Beratung aus eigener Betroffenheit** durch Frank Petzsch, Tel. 32 290 29 64. **Jeden 2. Montag im Monat, 14-17 Uhr.**

**Beratungsthemen:** Alltag mit Rheuma, Selbsthilfe und Selbstmanagement, Angebote der Rheuma-Liga

### **2) MVZ der Parkklinik Weißensee: Beratung für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen**

**Ort:** MVZ der Parkklinik Weißensee, Praxis Dr. Siegle, Schönstr. 90, 1. Etage, 13086 Berlin

**Soziale Beratung:** Sandra Bluhm, Diplom-Sozialarbeiterin, Tel. 32 290 29 53, [bluhm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bluhm@rheuma-liga-berlin.de). **Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14-17 Uhr und nach Vereinbarung.**

**Beratungsthemen:** berufliche und private Lebenssituation bei chronischer Erkrankung, Hilfe zur Selbsthilfe, ambulante Therapien, Rehabilitation und Teilhabe, Schwerbehinderung und Nachteilsausgleiche, Erwerbsminderung, finanzielle Hilfen, Pflege und häusliche Versorgung

**Rheuma-Praxis-Engel:** Elke Seibt, Beratung aus eigener Betroffenheit. **Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 14-16 Uhr.**

**Beratungsthemen:** Alltag mit Rheuma, Selbsthilfe und Selbstmanagement, Angebote der Rheuma-Liga

## **c) Internationale Kampagne zum Thema „Früherkennung“**

„Don't delay, connect today“ („Zögere nicht, vernetze dich heute“) heißt das Motto einer internationalen Kampagne zur Förderung der Früherkennung von rheumatischen Erkrankungen. Die Kampagne zielt darauf, die Öffentlichkeit sowie Ärzte, Angehörige der Gesundheitsberufe und Politiker über die Bedeutung der Früherkennung und des rechtzeitigen Zugangs zur Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen zu informieren. Die Früherkennung ist so wichtig, da sie der Schlüssel

zur Vermeidung von weiteren Schäden ist, die die Lebensqualität enorm beeinflussen, wenn die Krankheit zu spät erkannt und nicht angemessen behandelt wird.

Die Kampagne setzt vor allem auf Veranstaltungen, um das Bewusstsein für das Thema „Früherkennung“ zu wecken. Durch Fotos und Videos von den Veranstaltungen, die öffentlich zugänglich gemacht werden, sollen möglichst viele Menschen erreicht und auf das Thema „Früherkennung“ aufmerksam gemacht werden. Initiiert wird die Kampagne durch die EULAR, also der Europäischen Liga gegen „Rheuma“.

Nähere Informationen zur Kampagne „Don't delay, connect today“ unter: [www.eular.org](http://www.eular.org) und [www.worldarthritisday.org](http://www.worldarthritisday.org)

Aus: Newsletter August 2017, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

#### **d) Patientensicherheit: Neuer Ratgeber hilft Patienten, Fehler anzusprechen**

Nachdem das Aktionsbündnis Patientensicherheit (APS) Empfehlungen für Ärzte zu Gesprächen mit Patienten und Angehörigen in einer Broschüre veröffentlicht hat, ist nun ein Ratgeber für Patienten erschienen. Mit der neuen Broschüre „Reden ist der beste Weg“ will das APS Patienten ermutigen, öfter nachzuhaken und Fehler bei Verdacht gegenüber dem Arzt anzusprechen.

Diese und weitere Broschüren finden Sie unter: <http://www.aps-ev.de/patienteninformation/>

Aus: Verbandsservice Nr. 12/17, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

#### **e) Neues Bewegungsprogramm „aktiv-hoch-r“: Erfahrungsberichte im Internet verfügbar**

Wer erste Schmerzen spürt, traut sich oft nicht Sport zu treiben. Doch sich zu schonen ist gerade für Menschen mit einer rheumatischen Erkrankung fatal. Regelmäßige Bewegung hilft, einen aktiven, selbstbestimmten Alltag zu führen.

Das neue Bewegungsprogramm „aktiv-hoch-r“ 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. Die gesetzlichen Krankenkassen haben aktiv-hoch-r als Präventionskurs zugelassen und übernehmen bis zu 80 Prozent der Kursgebühr. Besuchen Sie auch die neue Webseite [www.aktiv-hoch-r.de](http://www.aktiv-hoch-r.de) und schauen Sie sich unter anderem ein Übungsvideo an!

Beim Bundesjugendtreffen der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband 2017 in Bad Hersfeld führte der Berliner Therapeut Ulf Dreismann-Prange viele Übungen des Bewegungsprogrammes „aktiv-hoch-r“ zusammen mit den Teilnehmern durch.

Einen ausführlichen Erfahrungsbericht finden Sie unter: <https://geton.rheuma-liga.de/en/ueberuns/buju/bundesjugendtreffen-2017/>

Auch Ihre Rheuma-Liga Berlin bietet „aktiv-hoch-r“ an. Anmeldung und Information: Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 29 10, [kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de)

Aus: get on! Newsletter für Jugendliche mit Rheuma 5/2017, Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband

### **3. Neues aus den Bezirken: Selbsthilfe, Ehrenamt und weitere Angebote**

#### **Charlottenburg-Wilmersdorf**

##### **Selbsthilfegruppe Polymyalgia Rheumatica**

Neue Interessenten sind herzlich willkommen.

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf (Untergeschoss AOK Servicecenter), Zillestraße 10, 10585 Berlin

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

#### **Friedrichshain-Kreuzberg**

##### **Chorsingen in der St. Lukas Kirche**

Gemeinsames Chorsingen kann ein sehr erfüllendes Hobby sein – gerade auch für rheumakranke Menschen. Miteinander zu singen baut Brücken zwischen den Beteiligten und hilft dabei, sich gegenüber dem Anderen zu öffnen. 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:** Birgit Sommer, Tel. 464 85 32; Christine Rosinsky-Stöckmann, Tel. 25 92 24 22

#### **Lichtenberg**

##### **a) Demnächst: Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma**

Sie sind jung und möchten sich mit anderen Betroffenen über Ihre Erkrankung austauschen? Vernetzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit anderen jungen Menschen. Die Rheuma-Liga Berlin unterstützt Sie dabei und freut sich auf Sie!

##### **b) Selbsthilfegruppe „Rheumatischer Formenkreis“**

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, bitte telefonisch anmelden!

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

**Kontakt und Information a) bis b):** Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, [wittig@rheuma-liga-berlin.de](mailto:wittig@rheuma-liga-berlin.de)

#### **Mitte**

##### **a) Selbsthilfegruppe 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 zu den Treffen eingeladen. Die Gruppe plant, sich jeden 1. Mittwoch im Monat 17.30-19 Uhr zu treffen.

##### **b) Selbsthilfegruppe Systemische Sklerose: Frauen mitten im Leben**

Eine seltene Erkrankung mitten im 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 a) bis b):** Charité Campus Mitte; III. Ebene, Eingang Ambulanzen, Rheuma-Liga-Treffpunkt (im Raum 03 021), Luisenstr. 13, 10117 Berlin

**Kontakt und Information a) bis b):** Sandra Bluhm, Tel. 32 290 29 53, [bluhm@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bluhm@rheuma-liga-berlin.de)

## Neukölln

### **Ehrenamtliche Beratung im Rheuma-Liga-Treffpunkt Neukölln**

Jeden 1. und 3. Montag von 10-12 Uhr berät Horst Schmidt zu den Rheuma-Liga-Angeboten und stellt den Kontakt zu Sozialarbeitern und Ehrenamtlichen her, auch telefonisch unter: 32 290 29 64.

**Beratungsthemen:** Alltag mit Rheuma, Selbsthilfe und Selbstmanagement, Angebote der Rheuma-Liga

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt im Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstraße 42, 12053 Berlin. Gut zu erreichen mit U-Bahn: Linie 7 (Rathaus Neukölln), Linie 8 (Boddinstraße) oder Bus 104, 166

## Pankow

### **Ehrenamtliche Beratung im Rheuma-Liga-Treffpunkt**

Jeden 2. Montag im Monat findet dort eine Info-Sprechstunde mit unserem ehrenamtlichen Mitarbeiter Herrn Petzsch statt, auch telefonisch unter: 32 290 29 64.

**Beratungsthemen:** Alltag mit Rheuma, Selbsthilfe und Selbstmanagement, Angebote der Rheuma-Liga

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt in der Rehaklinik im Forum Pankow, Hadlichstr. 19, 13187 Berlin

## Reinickendorf

### **Ehrenamtliche Beratung**

Jeden 1. Mittwoch im Monat von 15-16.30 Uhr durch Elke Büttner, jeden 3. Mittwoch zur gleichen Zeit durch Helga Göttel sowie jeden 4. Mittwoch von 15-16 Uhr durch Ursula und Bernd Kiel.

**Beratungsthemen:** Alltag mit Rheuma, Selbsthilfe und Selbstmanagement, Angebote der Rheuma-Liga

**Ort:** Johanniter-Stift Berlin-Tegel, Karolinenstr.21, 13507 Berlin

## Spandau

### **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. Für den Künstler und das Brennen wird ein Unkostenbeitrag erhoben. Auch das gesellige Beisammensein kommt nicht zu kurz.

**Zeit:** Jeden Montag von 14-17 Uhr

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

**Kontakt und Information:** Doris Liebig, Tel 362 814 64 oder 0176-800 907 40

## Steglitz-Zehlendorf

### **a) Ehrenamtliche Beratung**

Jeden 1. und 2. Dienstag, 9-11 Uhr, informiert Sie Sybille Giroud über die Angebote der Rheuma-Liga. Auch telefonisch unter: 32 290 29 64.

**Beratungsthemen:** Alltag mit Rheuma, Selbsthilfe und Selbstmanagement, Angebote der Rheuma-Liga

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

Die Rheuma-Liga Berlin sucht jemanden mit handwerklichem Geschick, der Ihren Treffpunkt ehrenamtlich unterstützt. Bitte melden Sie sich bei uns, oder geben Sie unseren Aufruf weiter!

### **c) Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie sucht weitere Interessenten. Um Anmeldung wird gebeten.

**Zeit:** Jeden 3. Mittwoch im Monat, 18-20 Uhr

#### **d) Selbsthilfegruppe Arthrose**

Die Selbsthilfegruppe Arthrose sucht weitere Interessenten. Um Anmeldung wird gebeten.

**Zeit:** Jeden 1. Montag im Monat, 16-18 Uhr

**Ort a) bis d):** Rheuma-Liga-Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf, Schützenstr. 52, 12165 Berlin

**Kontakt und Information b) bis d):** Hilaria Bundschuh, Tel. 32 290 29 52, [bundschuh@rheuma-liga-berlin.de](mailto:bundschuh@rheuma-liga-berlin.de)

#### **Tempelhof-Schöneberg**

#### **Treptow-Köpenick**

#### **Selbsthilfegruppe Sjögren**

Die Selbsthilfegruppe Sjögren sucht weitere Interessenten. Um Anmeldung wird gebeten.

**Zeit:** Jeden letzten Freitag im Monat, 14-16 Uhr

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

**Kontakt und Information:** Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, [wittig@rheuma-liga-berlin.de](mailto:wittig@rheuma-liga-berlin.de)

#### **4) Freie Kursplätze**

#### **a) Wassergymnastik**

<b>Bezirk</b>	<b>Therapiestätte</b>	<b>Kurszeiten</b>
NEU: Steglitz	Fichteneck Sauna Grunewaldstr. 14 a 12165 Berlin	montags 7.30-9.30 Uhr dienstags 12-15 Uhr freitags 7.30-9.30 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
Spandau	Krankenhaus Spandau Neue Bergstr. 6 – 13578 Berlin	mittwochs 20.45-21.30 Uhr
Spandau	Seniorenheim am Spandauer See Uferpalais Brauereihof 19 – 13585 Berlin	montags 19.30-20.15 Uhr donnerstags 18.15-19 Uhr
Spandau	Thermen am Pichelssee GmbH Am Pichelssee 5 – 13595 Berlin	dienstags 8-10 Uhr mittwochs 8-10.20 Uhr donnerstags 8-8.40 Uhr

Steglitz-Zehlendorf	Krankenhaus Bethel Promenadenstr. 3 – 5 12207 Berlin	mittwochs 18.30-19 Uhr  Morbus Bechterew Gruppe
---------------------	--	---

#### b) Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik

Bezirk	Therapiestätte	Kurszeiten
Charlottenburg- Wilmersdorf	Arno-Fuchs-Schule Richard-Wagner-Str. 30 – 10585 Berlin	dienstags 19-20 Uhr
Charlottenburg- Wilmersdorf	Bewegungsraum Blissestraße Blissestr. 44/Ecke Paretzer Str. – 10717 Berlin	freitags 9.30-10.30 Uhr
Charlottenburg- Wilmersdorf	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	Tao-Heilzentrum Holländerstr. 117 – 13407 Berlin	mittwochs 11.30-12.30 Uhr; 12.30-13.30 Uhr
Spandau	Ev. Waldkrankenhaus Spandau Stadtrandstraße 555-561 – 13589 Berlin	dienstags 18-19 Uhr; 19-20 Uhr
Spandau	Mauerritze Mauerstr. 6 – 13597 Berlin	dienstags 12.30-13.30 Uhr
Spandau	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

### c) Angebote für Körper und Seele

Bezirk	Therapiestätte	Kurs Art	Kurszeiten
Mitte	Rheuma-Liga-Treffpunkt Luisenstr. 11-13 – 10117 Berlin	Qigong	montags 15.30-17 Uhr
Mitte	Residenz Ambiente Am Friedrichshain 18 – 10407 Berlin	Malen auf Seide, Samt und Wolle	freitags 10-13 Uhr
Steglitz- Zehlendorf	Ev. Markus-Gemeinde Albrechtstraße 81 a – 12167 Berlin	Yoga	freitags 9-10.30 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

**Kontakt und Information a) bis c):** Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 29 10, [kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de) (Sprechzeiten: Mo-Fr 9-13 Uhr; Do 9-13/14-17 Uhr)

*Wenn Sie unseren Rundbrief nicht mehr erhalten möchten,  
bestellen Sie ihn einfach ab unter Tel. 030 32 290 29 23 oder [beyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beyer@rheuma-liga-berlin.de)*



**Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.**