

agil



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



- Am 15.9.18: Eröffnung des Generationenbades
- Am 10.10.18: Infoveranstaltung zur Osteoporose anlässlich des Welt-Rheuma-Tages
- Am 25.10.18: 10. Arthrosetag





Liebe Mitglieder,

am 15.9.2018 – genau 43 Jahre und acht Monate nach unserer Gründung – werden wir einen historisch bedeutsamen Moment in unserem Vereinsleben begehen: **DIE ERÖFFNUNG UNSERES GENERATIONENBADES!**

Vor acht Jahren hatten wir die verrückte Idee, ein solches Bad selbst zu bauen. Warum? Neben dem eklatanten Mangel an Rheumatologen haben Sie und alle anderen fast 11.000 Mitglieder in Berlin uns zu Recht auf den Bädermangel hingewiesen. Wir haben protestiert und demonstriert – unter anderem gemeinsam mit unserem Bundesverband und anderen Landes- und Mitgliedsverbänden 2012 auf dem Potsdamer Platz, haben zahlreiche politische Eingaben getätigt, einen Bäderplan für Berlin gefordert sowie gemeinsam mit anderen Einrichtungen das Vivantes-Bad in Neukölln „gerettet“.

In dieser Zeit haben wir etliche Bäderschließungen hinnehmen müssen, einige neue Bäder konnten wir „auftreiben“, um die wohnortnahe Versorgung zu sichern. Gleichzeitig haben wir unser Großprojekt, den Bau eines Generationenbades, vorangebracht, ein Projekt, das durch die LOTTO-Stiftung mit einem Wert von drei Millionen Euro gefördert, und durch Sie, durch Ihre zahlreichen Spenden, darunter eine Großspende von Dr. Hans-Joachim Koubenec, und durch einige Erbschaften nunmehr fertiggestellt und genutzt werden kann.

Ein solches neues Gebäude ist eine Zeitenwende in der Versorgung von Kindern und Erwachsenen mit rheumatischen Erkrankungen. Wir sind jetzt in der Lage, neben dem Funktionstraining auch Angebote mit Kälte- und Wärmekabinen, möglichst in Gruppen, vorzuhalten. Wir können neue Bewegungsangebote insbesondere zur Muskelkräftigung dort organisieren und diese auch wissenschaftlich untersuchen. Wir haben auch noch viele andere Ideen für die kommenden Jahre.

Das Wichtigste: es ist „Ihr“ Haus. Das bedeutet, dass Sie als Mitglied Rechte und Pflichten haben. Sie können das Haus als Vereinshaus zu den von der Mitgliederversammlung beschlossenen Richtlinien nutzen und sich gern bei der Mitgliederbetreuung melden. Es ist aber auch wichtig, dass wir gemeinsam das Haus langfristig erhalten. Das bedeutet, dass wir Sie auch für die Betreuung von anderen Mitgliedern gewinnen möchten, damit wir nicht nur die Gebühren und Beiträge gering halten, sondern vor allem unser Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ weiter mit Ihnen ausbauen. Dazu gehört die Bewegung in allen möglichen Lebenslagen.

Im Probetrieb, der Mitte Februar 2018 begonnen wurde, haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht. Diese Erkenntnisse wollen wir, auch baulich, für Sie weiter umsetzen, wobei uns hierfür noch Mittel fehlen. Wir hoffen sehr, dass es uns gelingen wird, für die weitere Verbesserung der Innenausstattung und

der Außenanlagen Mittel zu gewinnen, und freuen uns weiterhin über jede Spende von Ihnen – ob groß oder klein. Ich persönlich bin sehr stolz auf Sie, liebe Mitglieder, dass Sie uns finanziell und ideell so gut unterstützen!

Gemeinsam werden wir am 15.9.2018 ausgiebig feiern. Ab dem 17.9. rechnen wir damit, dass fast 400 Besucherinnen und Besucher die Angebote nutzen werden. Damit haben wir schon eine sehr gute Auslastung in kurzer Zeit erreicht. Informieren Sie sich daher am 15.9. und gern auch danach und sprechen Sie mit Ihrem Arzt über unser neues Generationenbad, damit insbesondere unsere Mitglieder und auch andere Menschen mit rheumatischen Erkrankungen möglichst wohnortnah das neue Versorgungsangebot nutzen können. Denn Sie wissen: je besser Sie sich bewegen, desto leichter ist es, mit einer rheumatischen Erkrankung zu leben.

Bleiben Sie daher weiter der Rheuma-Liga treu und nutzen Sie unsere Beratungs- und Bewegungsangebote sowie unsere vielen Veranstaltungen, die wie immer unser Vorstand sowie unsere fleißigen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für Sie und mit Ihnen weiterentwickeln.

Über ein Wiedersehen freut sich

Ihr

Dr. H. Sörensen

Dr. Helmut Sörensen
Präsident

04



Bericht von der Mitgliederversammlung

08

Eröffnung



09



Paritätischer Jahresempfang

14

10. Arthosetag



WIR ÜBER UNS

- 04 Rheuma-Liga Berlin auf Kurs
45. Mitgliederversammlung am 30.6.18
- 05 Generationenbad:
Kursteilnehmende im Probebetrieb äußerten sich positiv
Wärme- und Kälteanwendungen im Generationenbad
- 06 Neues vom Vorstand
Bericht aus den Vorstandssitzungen
Am 3.11.18: Patientenschulung
- 08 Veranstaltungsankündigung
Eröffnung Generationenbad
- 09 Kurzmeldungen

BEWEGUNG UND BERATUNG

- 11 Veranstaltungskalender
September bis Dezember 2018
- 12 Veranstaltungsankündigungen
Morbus Bechterew und Psoriasis-Arthritis
Benefizkonzerte für das Generationenbad
10. Arthosetag
- 15 Kursinformationen
Wassergymnastik: Jetzt auch in Weißensee!
Schmerzbewältigung!
Wir suchen: Physiotherapeuten/innen als Kursleitungen
- 16 Freie Kursplätze in den Bezirken
Wasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik –
Angebote für Körper und Seele
- 17 Veranstaltungsankündigung
Weihnachtsgala der Rheuma-Liga Berlin

EHRENAMT

- 18 Spendeninformation
- 19 Veranstaltungsankündigung
Welt-Rheuma-Tag 2018
- 20 Spielwiese
Rätsel, Impressum

RHEUMA

- 21 Ehrenamt macht stark – machen Sie mit!
- 23 Beratung
Soziale Beratung und weitere Beratungsangebote
- 24 Mitglieder, Freizeit und Kreativität
Beratung, Gruppen

SELBSTHILFE

- 26 Selbsthilfegruppen

Rheuma-Liga Berlin auf Kurs – Viel Interesse am neuen Generationenbad

45. Mitgliederversammlung am 30.6.18

Auch 2018 konnte sich die Rheuma-Liga Berlin wieder über ein hohes Interesse freuen: Rund 130 Gäste waren in die Begegnungshalle gekommen, um dort an der 45. Mitgliederversammlung teilzunehmen. Nach der Tagesordnung gab es Gelegenheit zu Gesprächen bei einem kleinen Imbiss und mehrere Führungen durch die verschiedenen Räume des Generationenbades.

Der Präsident berichtete über das Jahr 2017, in dem die Rheuma-Liga Berlin sich für die gesellschaftliche Teilhabe rheumakrankter Menschen einsetzte. Er betonte, wie wichtig es sei, dass die Rheuma-Liga Berlin sich auf allen Ebenen engagiere. Auch dankte er den rund 700 Spenderinnen und Spendern, die für die Beseitigung der Schäden am Generationenbad nach dem sogenannten „Jahrhundertregen“ gespendet hatten. Hierdurch konnte erst Mitte Februar ein Probebetrieb eingeleitet werden.

Schatzmeister Harald Kussin stellte dann den Anwesenden die Jahresrechnung und den Wirtschaftsplan 2019 vor, Elke Ott verlas den

Bericht der Vereins-Kassenprüfer. Überzeugt von den Ausführungen fassten die Mitglieder den Beschluss, die Jahresrechnung zu genehmigen und den Vorstand zu entlasten. Außerdem beschlossen die Mitglieder den Wirtschaftsplan und wählten als Kassenprüfer: Elke Ott (dritte Wiederwahl), Bernd Kiel (zweite Wiederwahl) und Armin Sielas (erste Wiederwahl).

Die Anwesenden stellten zahlreiche Fragen an die Verantwortlichen, die ihrerseits Rede und Antwort standen und ausführlich informierten zum Betriebskonzept und der bevorstehenden Inbetriebnahme des Generationenbades. Dr. Sörensen lud alle Anwesenden ein, sich einen eigenen Eindruck zu machen bei den anschließenden Führungen und der Eröffnung am 15.9.18. Danach beschlossen die Mitglieder eine Ergänzung der Satzung nach den Erfordernissen der EU-Datenschutzgrundverordnung und zwei Änderungen zur Mitgliedsbeitragsordnung. Präsident Dr. Sörensen schloss die Mitgliederversammlung und dankte allen Mitgliedern, Spenderinnen und Spendern, den kooperieren-

den Einrichtungen sowie den haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Viele Gäste blieben noch, um sich gemeinsam mit den Vorstandsmitgliedern über Neuigkeiten aus dem Vereinsleben austauschen oder sich die Ausstellung „Glaubensbilder“ von Deniz Demirci, deutsch-türkische Kulturbotschafterin der Rheuma-Liga Berlin, anzusehen. Parallel dazu fanden Führungen durch das Generationenbad statt. Das Aqua-Thermal-Kryo-Center – direkt neben Begegnungshalle und Geschäftsstelle gelegen – umfasst Räume für Warmwasser- und Trockengymnastik sowie Infrarot- und Kältekabinen und wird gefördert durch die LOTTO-Stiftung. Die Räumlichkeiten wurden in mehreren Rundgängen ausführlich gezeigt, man konnte auch die Umkleiden, den Therapeutenraum und den Begegnungsraum begehen. Das rege Interesse der Mitglieder an der Mitgliederversammlung und dem Generationenbad machte deutlich, wie dringend erforderlich ein solches Gebäude für Kinder und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen ist.

**Generationenbad:
Unterstützen Sie
uns als ehrenamtlicher
Hausengel
beim Betrieb! Weitere
Informationen
auf Seite 18**



Viele Mitglieder strömten in die Begegnungshalle.



Herz des neuen Gebäudes: Das Warmwasserbecken

Generationenbad:

Kursteilnehmende im Probetrieb äußerten sich positiv

Die Rheuma-Liga Berlin hat mit einem Fragebogen ein Meinungsbild der rund 300 Teilnehmenden des Probetriebs erstellt. Alle 76 Rückmeldungen wurden geprüft und in der Vorstandssitzung vom 6. August ausgewertet. Auf einer Skala von 1 („ausgezeichnet“) bis 5 („überhaupt nicht gut“) könnte man einzelne Punkte bewerten und auch Hinweise geben, die die Rheuma-Liga Berlin diskutiert und nach Möglichkeit umgesetzt hat.

Im Ergebnis haben sich der Großteil der Nutzerinnen und Nutzer sehr positiv geäußert:

Der Probetrieb des Generationenbades wurde Mitte Februar 2018 begonnen: Zunächst bot die Rheuma-Liga Berlin Gruppen-

Schwimmbad:	sehr gut
Gymnastikraum:	gut
Umkleidebereich:	sehr gut
Erreichbarkeit:	sehr gut



Zitate aus dem Gästebuch im Generationenbad:

„Ich bin voll zufrieden mit dem Bad, dem Trainer usw. – ich habe nichts zu meckern!“

„Die beste Idee, ein eigenes Generationenbad zu bauen!“

kurse in Trockengymnastik/Funktionstraining im Gymnastikraum an. Weitere Kurse in Wassergymnastik/Funktionstraining folgten im Warmwasserbecken. Mit der Eröffnung am 15.9. endet der Probetrieb und die Rheuma-Liga Berlin will dann weitere Angebote, gerade auch die Nutzung der Kryo- und Infrarotkabinen, ermöglichen und dabei die gewonnenen Erfahrungen intensiv berücksichtigen, um die Betriebsabläufe zu optimieren.



NEU Wärme- und Kälteanwendungen im Generationenbad

Die Rheuma-Liga Berlin bietet demnächst auch Wärme- und Kälteanwendungen an. Gerne können Sie sich auf der Interessentenliste vormerken lassen. Die Kurse starten, wenn sich genügend Interessenten gefunden haben.

Infrarotkabine (Wärme)

Infrarot: Wärme für die Gesundheit. Die Anwendung in einer Infrarotkabine dauert circa 20 Minuten und kann ein wichtiger Bestandteil der Rheuma-Therapie sein. Die Behandlung kann Verspannungen lösen, Schmerzen lindern, die Abwehrkräfte stärken, die Durchblutung regulieren und das körperliche Wohlbefinden erhöhen.

Kryokabine (Kälte)

Extreme Kälte kann ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen sein. Bei der fortschrittlichen Ganzkörper-Kälteanwendung befindet sich der Besucher für nur ca. zwei Minuten in einer Kryosauna. Der Stoffwechsel kann durch die Kälte angeregt und das Immunsystem stimuliert werden. Die Kälteanwendung zielt darauf ab, Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen zu reduzieren und das persönliche körperliche Wohlbefinden zu erhöhen.

Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Generationenbad), Reißbeckstr. 6 A, 12107 Berlin

Kontakt und Information:

Mitgliederbetreuung,
Tel. 32 290 29 10,
kurse@rheuma-liga-berlin.de



Im Generationenbad stehen 5 Infrarot- und 2 Kryokabinen (r).

NEUES VOM VORSTAND

Bericht aus den Vorstandssitzungen



Dr. Helmut Sörensen.

Am 28.5.18 haben wir über die Entwicklung des Generationenbades gesprochen und einen Termin für die offizielle Eröffnung festgelegt: Samstag, den 15.9.18, 15 Uhr. Der Neubau befindet sich zurzeit im Probetrieb und nach der Eröffnung sollen zusätzliche Begegnungs- und Bewegungsangebote geschaffen werden. Weitere Themen waren die europäische Datenschutzgrundverordnung, die am 25.5.18 in Kraft getreten ist, und die Vorbereitung der Mitgliederversammlung am 30.6.18.

Auch gab es im Vorfeld der nahenden Eröffnung des Generationenbades eine Sondersitzung des Vorstands am 6.8.18. Hier berieten wir die Auswertung des Probetriebs, die Betriebsführung und die Planung der erforderlichen Maßnahmen. Ziel ist es, das Generationenbad und seine Angebote für die Kinder und Erwachsenen mit rheumatischen Erkrankungen weiter zu entwickeln.

Am 15. September können wir endlich gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Freunden und Förderern die Eröffnung unseres Generationenbades begehen. Möchten Sie auch teilnehmen? Wir freuen uns auf Sie.

Mit besten Grüßen,

Dr. H. Sörensen
Ihr Dr. Sörensen
Präsident

Patientenschulung:

Am 3.11.18: »Krankheitsbezogene Gespräche: Kommunikationstraining«

Menschen, die an Rheuma erkrankt sind, kommen häufig in die Situation, mit anderen Menschen über die Auswirkungen ihrer Erkrankung zu sprechen, sich zu erklären und verständlich zu machen, was es bedeutet, mit Rheuma zu leben. Wir sprechen darüber nicht nur mit unseren Ärzten, sondern auch mit Arbeitskollegen und Vorgesetzten, mit Mitarbeitern von Ämtern und Behörden, mit Verwandten, Freunden, Bekannten und manchmal auch mit völlig fremden Menschen, die wir z. B. darum bitten, uns einen Sitzplatz im Bus freizumachen.

Nicht immer ist es einfach, mit seinen Anliegen verstanden zu werden beziehungsweise sich selbst verständlich zu machen. Wie kann ich ein anstehendes Gespräch gut vorbereiten? Wie gebe ich anderen eine verständliche Rückmeldung? Wie sage ich „Nein“ auf eine freundliche Weise, wenn es mir zu viel wird? Wie kann ich am besten um Hilfe bitten oder auch meine Rechte einfordern?

Die Fortbildung wird geleitet von zwei qualifizierten Trainerinnen. Ziel ist es, Anregungen zu geben, wie krankheitsbezogene Gespräche erfolgsversprechend geführt

und die kommunikativen Fähigkeiten geschärft werden können. Der Kostenbeitrag für Getränke und Verpflegung beträgt 10 Euro.

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

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

Radon – heilendes Wasser in Bad Steben

Radon-Studien beweisen schmerzlindernde und lang anhaltende Wirkung

Bad Steben verfügt als einziges Heilbad in Deutschland über die kostbare Heilmittelkombination aus schmerzlinderndem Radon, wärmendem Naturmoor und natürlicher Kohlensäure. Unter der Leitung von Dr. Gerhart Klein, dem Vorsitzenden des Kurortforschungsvereins Bad Steben, wurden im Bayerischen Staatsbad Bad Steben bereits sechs wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Radon, Kohlensäure und Naturmoor durchgeführt.

„Bei allen Studien konnte eine signifikante Schmerzlinderung festgestellt werden“, so Dr. Gerhart Klein, Vorsitzender des Kurortforschungsvereins Bad Steben. Dank der Kombination von Radon und Kohlensäure in Bad Steben kann zudem bei Mischbädern die Strahlenintensität reduziert werden – bei gleichem Therapieerfolg. Besonders beeindruckend sind auch die Ergebnisse im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems.

Bei der Behandlung mit Radon-Kohlensäure-Mischbädern wurde in den Studien eine vergleichbare



In unmittelbarer Nähe zur historischen Wandelhalle entspringt inmitten des Bad Stebener Kurparks die radonhaltige Tempelquelle.

Blutdrucksenkung wie bei einer medikamentösen Therapie über vier Monate erreicht. Darüber hinaus zeigt sich auch ein Anti-stress-Effekt im Laufe der Behandlung. Während ein Anstieg des Vagotonus, des sogenannten Erholungs-Nervs, nachgewiesen werden konnte, wurde zeitgleich eine Abnahme des Sympatikus

gemessen, der für Stress-Reaktionen verantwortlich ist. Wie die Aktivität der Immunzellen bei

einer Radon-Therapie erreicht wird, hat ferner im Rahmen der sechsten Radon-Studie erstmals die Strahlenklinik der Universitätsklinik Erlangen erforscht. Mittels Blutuntersuchungen wurde dabei der wissenschaftliche Nachweis einer antientzündlichen Wirkung serieller Radonbäder erbracht. Die klinische Erfahrung einer lang anhaltenden Schmerzlinderung konnte damit erstmals mit immunologischen Veränderungen untermauert werden.

„Damit ist wissenschaftlich fundiert, dass Radon-Bäder vor allem bei rheumatischen sowie degenerativen Muskel- und Gelenkerkrankungen eine hervorragende Behandlungsoption sind, bei der keinerlei Nebenwirkungen oder Schädigungen bekannt sind,“ bestätigt Dr. Gerhart Klein.

„Nach wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen ist es möglich, nach einer Kur in Bad Steben ein halbes Jahr schmerzfrei leben zu können.“

Dr. Gerhart Klein, Vorsitzender Kurortforschungsverein Bad Steben

Kostenlos für Selbsthilfegruppen

Attraktives Tagesprogramm mit kostenlosem Arztvortrag und Führung durch das Gesundheits-Zentrum. Anmeldungen und nähere Informationen unter Telefon 09288 74-73.



Rheuma-Wochen 14 Tage

bei Rheuma, Fibromyalgie & Morbus Bechterew

Für einen optimalen Behandlungserfolg empfehlen die Bad Stebener Badeärzte eine Serie von neun bis zehn Radonbädern.

- 13 Übernachtungen mit Frühstück
- medizinischer Eingang-Check
- 10 x Radonbad
- 4 x 3 Stunden Wasserwelten für die Therme Bad Steben
- 1 x Begrüßungsgetränk und 1 VIP-Jeton in der Spielbank Bad Steben
- inkl. Bad Stebener Wohlfühl-Paket mit zahlreichen Inklusivleistungen
- inkl. Kurtaxe

ab **763,00 Euro**

inkl. Übernachtungen

wählen Sie aus nachfolgenden Hotelkategorien

	Kat. A 4 Sterne	Kat. B 3 Sterne Komfort	Kat. C 3 Sterne	Kat. D 2 - 3 Sterne
DZ	1257,- €	958,- €	841,- €	763,- €
EZ	1380,- €	984,- €	867,- €	789,- €

Tourist-Information Bad Steben
Badstraße 31 (in der Wandelhalle)
95138 Bad Steben

Telefon 09288 74-70 oder 09288 960-0
info@bad-steben.de • www.bad-steben.de

 **Bayerisches Staatsbad**
BAD STEBEN
romantisch ♦ natürlich ♦ gesund



Feiern Sie mit uns!

Eröffnung des Generationenbades

15. September



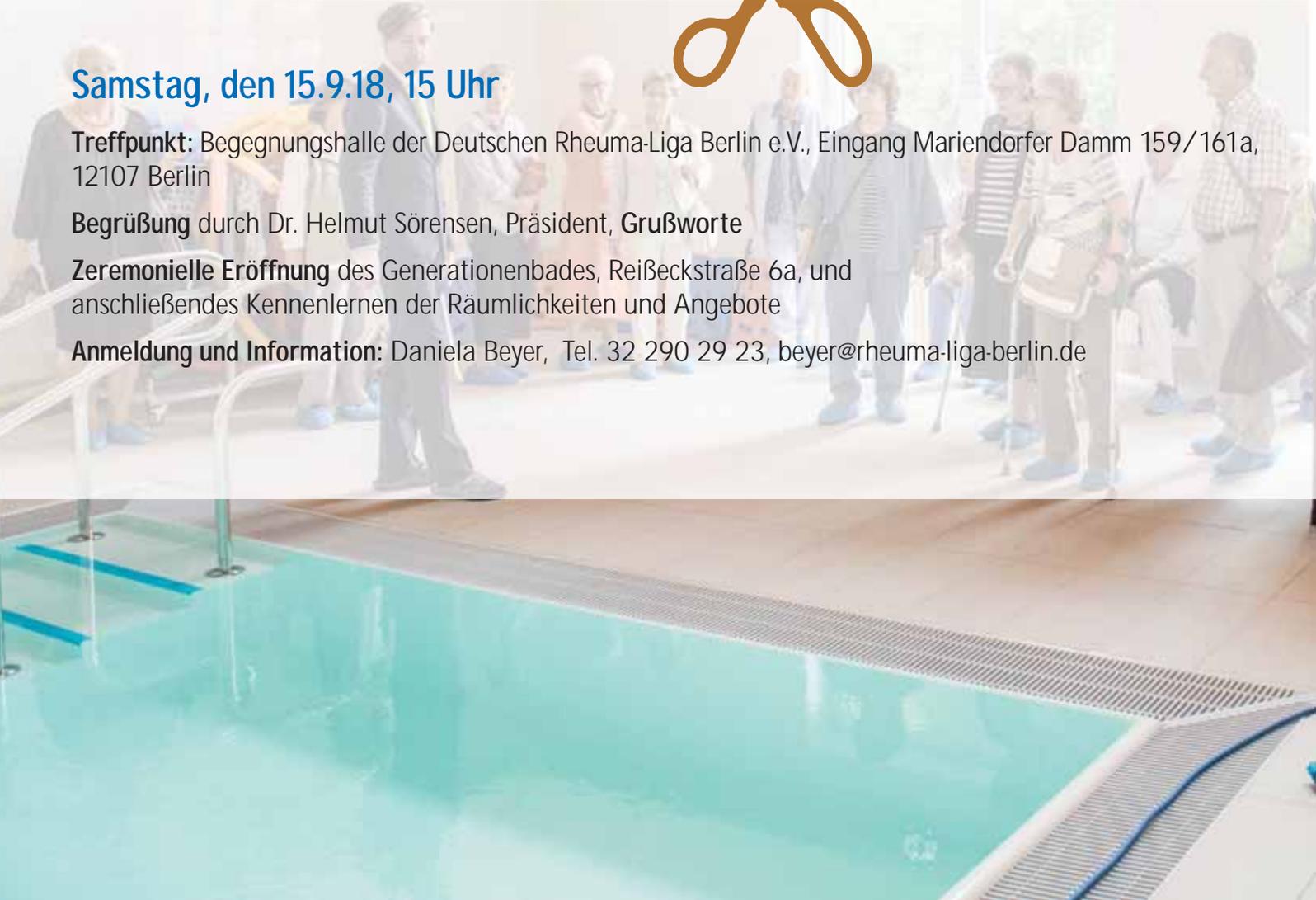
Samstag, den 15.9.18, 15 Uhr

Treffpunkt: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V., Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

Begrüßung durch Dr. Helmut Sörensen, Präsident, **Grußworte**

Zeremonielle Eröffnung des Generationenbades, Reißbeckstraße 6a, und anschließendes Kennenlernen der Räumlichkeiten und Angebote

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



KURZMELDUNGEN

Zwei verdiente Ehrenamtliche beim Paritätischen Jahresempfang ausgezeichnet!



Ausgezeichnet wurden Detlef Schmidt (5. v. l.) und Ilse Wuttke (2. v. r.).

Große Ehre für die Rheuma-Liga Berlin: Beim Paritätischen Jahresempfang am 30. Mai 2018 im Umweltforum in Friedrichshain wurden gleich zwei verdiente Ehrenamtliche ausgezeichnet. Detlef Schmidt erhielt die goldene Ehrennadel für sein jahrelanges Engagement im Vorstand als Vizepräsident und insbesondere für seine Verdienste um das neue Generationenbad der

Rheuma-Liga Berlin. Ilse Wuttke wurde die silberne Ehrennadel verliehen. Die Ehrungen wurden von Frau Prof. Barbara John, Vorstandsvorsitzende, und Frau Dr. Gabriele Schlimper, Geschäftsführerin (beide Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Berlin), vorgenommen vor zahlreichen Vertretern aus Politik-, Sozial- und Gesundheitswesen. Im Rahmenprogramm fand ein Publikumsgespräch zum Thema „Ich will kein Opfer mehr sein! Wie können Opfer besser unterstützt werden?“ statt. Die vielfältigen Kulturbeiträge aus dem Kreise der Mitgliedsorganisationen rundeten das Programm ab.

Ehrenamt:
Engagieren auch Sie sich im neuen Generationenbad oder bei einer anderen Aufgabe! Kontakt: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, wittig@rheumaliga-berlin.de

Rheuma-Liga Berlin engagiert sich beim Spendenlauf der Deutschen Kinderrheuma-Stiftung



Am 2.6.18 fand der 5. Spendenlauf der Deutschen Kinderrheuma-Stiftung in Berlin-Grünwald statt. Hierbei liefen auch die für die Rheuma-Liga tätige Physiotherapeutin Frauke Keller und der Rheuma-Liga-Mitarbeiter Peter Böhm mit und erreichten beim 5-Kilometer-Lauf den 2. Platz (F. Keller) bzw. beim

Nordic Walking über fünf Kilometer den 3. Platz (P. Böhm). Im Rahmenprogramm der Veranstaltung war die Rheuma-Liga Berlin zudem mit einem Infostand beteiligt.

Neben dem Hauptlauf der Veranstaltung über fünf Kilometer und der Disziplin Nordic Walking gab es noch einen Lauf über zehn Kilometer und den Bambini-Lauf. Im Anschluss fanden Angebote für Familien, ein Imbiss und eine Tombola statt. Alle Erlöse und Spenden gehen an Berliner Projekte für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen, zum Beispiel Schwimm- oder Reittherapie.

Terminservicestelle der KV Berlin: Bitte um Kontaktaufnahme

Leider gibt es in Berlin weiterhin viel zu wenige internistische Rheumatologen, so dass viele Menschen sehr lange auf einen Arzttermin warten und oft weite Wege auf sich nehmen müssen. Gesetzlich Versicherte haben seit Januar 2016 die Möglichkeit, die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) Berlin anzurufen, die innerhalb von vier Wochen einen Termin bei einem Facharzt,

der in dieser Zeit freie Termine hat, vermitteln soll. Die Rheuma-Liga Berlin ruft Betroffene dazu auf, diese Möglichkeit der Terminvereinbarung über die Terminservicestelle der KV Berlin zu nutzen und dort anzurufen. Sollten nicht genügend Anrufe bei den Terminservicestellen eingehen, könnte mit Hinweis auf ein geringes Anrufaufkommen argumentiert werden, dass es in Berlin keinen Rheuma-

tologen-Mangel gäbe. Es liegt im Interesse aller Berlinerinnen und Berliner mit rheumatischen Erkrankungen eine solche Auslegung zu verhindern und mit Anrufen bei der Terminservicestelle zusammen für eine bessere Versorgung zu kämpfen!

Terminservice für Patienten der KV Berlin: Tel. 31 003 383, Erreichbarkeit: Mo-Fr. 9-15 Uhr

Ehrung von Jubilaren: »Zauberflötennacht« am 28.7.

Benefizkonzerte:
Am 6./8.10.,
16.11. und am
1./2.12. sind die
nächsten
Termine. Weitere
Informationen
auf Seite 12.

Mit einem festlichen Benefizkonzert hat die Rheuma-Liga Berlin Jubilare geehrt für 25, 30 und 35 Jahre treue Mitgliedschaft. In der Begegnungshalle wurden sie von Präsident Dr. Sörensen auf das Herzlichste empfangen und erhielten eine Rose als Zeichen der Anerkennung. Gemeinsam genossen die Jubilare dann ein anspruchsvolles Programm mit Werken von Bach, Debussy, Fauré, Beethoven mit der Querflötistin Deniz Demirci. Auch für 2019 ist die Ehrung von Jubilaren in einem kulturellen Rahmen geplant.



Die Jubilare freuten sich über ein rundum gelungenes Konzert

Workshop »Inklusives Generationenbad«

Am 7. Juni hat ein gut besuchter Workshop stattgefunden. Die Teilnehmenden haben nach einer sorgfältigen Begehung des Gebäudes gemeinsam ein Konzept erarbeitet, die vorgeschlagenen Maßnahmen, zum Beispiel zur verbesserten Orientierung, sind zum Teil schon umgesetzt worden und werden weiter verfolgt. Geleitet wurde der Workshop durch Thomas Bantzhaff, einen Sachverständigen für barrierefreie Pläne und Bauen. Wir danken der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e. V. für die Förderung.



Die Workshop-Teilnehmer begingen gemeinsam das Generationenbad.

Veranstaltungskalender 2018

SEPTEMBER

Mo. 3.9., 15.30-17 Uhr
Arzt-Patienten-Gespräche:
»Rheuma und Haut«
 Referentin: Dr. Solveig Schönberger, Charité
 Ort: Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Sa. 15.9., 15-18 Uhr
Eröffnung unseres Generationenbades
 Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

Mi. 26.9., 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof:
»Pflegetätigkeit – Was kann ich tun?«
 Referentin: Emilie Heyroth, Beraterin Pflegestützpunkt
 Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

OKTOBER

Sa. 6.10., 19.30 Uhr
Benefiz-Galakonzert
 Mit Zvi Carmeli (Violine, Viola, Israel) und Deniz Demirci (Querflöte, Istanbul. Eintritt: Spenden.
 Ort: St. Lukas Kirche Kreuzberg der Berliner Stadtmission Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin
und Mo. 8.10., 19 Uhr
 Ort: Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V. Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

Mi. 10.10., 17-20 Uhr
Patientensymposium Osteoporose: Veranstaltung anlässlich des Welt-Rheuma-Tages
 Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Begegnungshalle, Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

Mi. 10.10., 18.30-20 Uhr
»Ernährung bei rheumatischen

Erkrankungen«
 Referentin: Gertrud Dirks, langjährige Leiterin der Selbsthilfegruppe Ernährung
 Ort: Rheuma-Liga Treffpunkt Charlottenburg (Untergeschoss AOK), Zillestr. 10, 10585 Berlin

Do. 25.10., 18.30-20.30 Uhr
10. Arthrosetag
 Ort: Messe Süd, Großer Saal, 14055 Berlin, Nahe S-Bahnhof Messe Süd (Eichkamp)

Mi. 31.10., 16.30-18 Uhr
Rheumatage Tempelhof:
»Ursachen für Schulter/Armbeschwerden und Möglichkeiten der konservativen Therapie. Was kann ich selbst tun, um Beschwerden zu lindern?«
 Referentin: Sylke Liesegang, Physiotherapeutin
 Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

NOVEMBER

Mo. 5.11., 15.30-17 Uhr
Arzt-Patienten-Gespräche:
»Rheuma und Schlaf«
 Referent: Dr. Christoph Schöbel, Charité
 Ort: Deutsches Rheuma-Forschungszentrum Berlin (DRFZ), Charité Campus Mitte, Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Di. 6.11., 15-18 Uhr
»Aktiv gegen Rheuma« – Pankower Rheuma-Tag
 Vorträge: Prof. Dr. med. Wolfgang Schmidt u.a.
 Ort: Reha-Tagesklinik im Forum Pankow, Hadlichstr. 19, 13187 Berlin

Fr. 16.11., 18 Uhr
»Freude am Tanz« – Benefizveranstaltung der Ballettschule Sabine Roth
 Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Begegnungshalle, Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

Do. 22.11., 17-19 Uhr
»Sport und Physiotherapie bei juvenilem Rheuma«
 Referentin: Ruth Suhr, Physiotherapeutin, Klinik für Pädiatrie, Charité.
 Ort: Charité Campus Virchow, Kinderrheumatologische Ambulanz, Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin

Mit freundlicher Unterstützung von AMGEN und SOBI.

Do. 22.11., 18-19.30 Uhr
»Berufstätig mit Rheuma und Behinderung – Hilfen durch den Integrationsfachdienst«
 Referentin: Nuray Eser
 Ort: Rheuma-Liga Treffpunkt Charlottenburg-Wilmersdorf, Zillestr. 10, 10585 Berlin (Untergeschoss des AOK-Gebäudes)

Sa. 24.11., 9-13 Uhr
»Arzt-Patienten-Seminar Morbus Bechterew und Psoriasis-Arthritis«
 Vorträge: Prof. Dr. Denis Poddubnyy u.a.
 Ort: Charité – Campus Benjamin Franklin (Hörsaal West und Kursräume), Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin

DEZEMBER

Sa. 1.12., 18 Uhr und
So. 2.12., 18 Uhr
Benefizkonzert: Weihnachtsoratorium von J.S. Bach
 Mit Solisten und der Berlin Sinfonietta anlässlich des 25-jährigen Chorjubiläums der Lukas Kantorei. Eintritt: Spenden.
 Ort: St. Lukas Kirche Kreuzberg der Berliner Stadtmission, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin

Sa. 8.12., 15-18 Uhr
Weihnachtsgala
 Selbsthilfe- und Kulturveranstaltung mit Bühnenprogramm, Kaffee und Kuchen u.a.
 Ort: Hotel Intercontinental, Saal Potsdam, Budapester Straße 2, 10787 Berlin

Stand: August 2018
 Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie immer auch unter www.rheumaliga-berlin.de oder per E-Mail in unserem Rundbrief

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

Die Veranstaltungen am 3.9., 26.9., 31.10. und 22.11. werden unterstützt durch:

BARMER

Sa. 24.11., 9-13 Uhr
**»Arzt-Patienten-Seminar:
 Morbus Bechterew und
 Psoriasis-Arthritis«**



Vorträge: „Fortschritte in der Behandlung des Morbus Bechterew“, Prof. D. Poddubnyy, „Fortschritte in der Behandlung der Psoriasis-Arthritis“, Dr. F. Proft, „Beratung und Selbsthilfe: Wie hilft eine Patientenorganisation? Angebote der Deutschen Rheuma-Liga Berlin und der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew“, H. Bundschuh, Deutsche Rheuma-Liga Berlin und P. Böhm, DVMB Landesverband Berlin-Brandenburg

Workshops: „Wenn nicht nur Gelenke wehtun: Fragen und Antworten zu den Augen, Haut und Darm“, Prof. Dr. U. Pleyer, Dr. G. Kokolakis, Prof. Dr. B. Siegmund,

„Bewegung, Bewegung, Bewegung... Alles rund um die Krankengymnastik und Physiotherapie“, Dr. A. Reißhauer

Kooperationsveranstaltung von: Charité – Universitätsmedizin Berlin, Rheumatologie, Deutsche Rheuma-Liga Berlin, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew Landesverband Berlin-Brandenburg

Ort: Charité – Campus Benjamin Franklin (Hörsaal West und Kursräume), Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin

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

Benefizveranstaltungen für das Generationenbad



Benefiz-Galakonzert

Samstag, 6. Oktober, 19.30 Uhr **St. Lukas Kirche Kreuzberg**
Montag, 8. Oktober, 19 Uhr **Begegnungshalle**

Mit Zvi Carmeli (Violine, Viola, Israel) und Deniz Demirci (Querflöte, Istanbul) mit Werken von Bach, Mozart, Saint-Saens, Ibert für Sopran, Querflöte, Violine/Viola und Klavier.

Benefizkonzert: Weihnachtssoratorium von J.S. Bach

Samstag, 1. Dezember, 18 Uhr **St. Lukas Kirche Kreuzberg**
Sonntag, 2. Dezember, 18 Uhr **St. Lukas Kirche Kreuzberg**

Mit Solisten und der Berlin Sinfonietta anlässlich des 25-jährigen Chorjubiläums der Lukas Kantorei.



»Freude am Tanz«:

Benefizveranstaltung der Ballettschule Sabine Roth

Samstag, 16. November, 18 Uhr **Begegnungshalle**

Die Kinder und Jugendlichen der Ballettschule Sabine Roth tanzen Ballett, Klassischer Tanz, Jazz, Folklore und Musical.

VERANSTALTUNGSORTE:

St. Lukas Kirche Kreuzberg
 Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin

Begegnungshalle der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.
 Eingang Mariendorfer Damm 159/161a, 12107 Berlin

Eintritt: Spenden.

ANMELDUNG UND INFORMATION: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23 oder beyer@rheuma-liga-berlin.de



Sibyllenbad

– Gesundheit, Wellness und orientalischer BadeTempel

Lang anhaltende Schmerzlinderung durch Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie

Seit fast 30 Jahren ist das Sibyllenbad für seine lang anhaltende Schmerzlinderung durch die Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie bekannt.



Die Therapie umfasst eine Serie von Einzelwannenbädern, in der Regel jeden Tag eines. Der Gast badet ca. 20 Min. bei 36° C mit einer anschließenden Nachruhe von noch einmal 20 Minuten. Die Therapie findet als Einzelbehandlung in einem unserer zehn gut durchlüfteten Räume mit Einzelwanne statt. In bzw. aus der Wanne helfen Ihnen unsere freundlichen Badehelferinnen. Jede Wanne verfügt über einen angrenzenden, exklusiven Ruhebereich für Ihre Nachruhe.

Physiotherapie und Massagen, Naturfango- und Bäderabteilung sowie Bewegungstherapie auch im Heilwasser runden das Angebot ab.

Über 900 Gästebetten – vom Reisemobilhafen und Campingplatz über Pensionen und Ferienwohnungen bis hin zum 4****Hotel mit Bademantelgang – bietet der romantische Kurort im bayerisch-böhmischen Bäderdreieck.



Sibyllenbad
– tut einfach gut!

Sibyllenbad
im Oberpfälzer Wald

Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie*

- Beratungsgespräch beim leitenden Badearzt
- Zehn Radon-Kohlensäure-Kombinationsbäder

PAKETPREIS PRO PERSON € 160,00

*Angebot für Selbstzahler als gesetzlich Versicherte. Die Privatpreise finden Sie auf www.sibyllenbad.de oder im Sibyllenbad-Katalog.

Kurmittelhaus Sibyllenbad
Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad
Kurallee 1 · 95698 NEUALBENREUTH
Tel. 09638 933-0 · Fax: 09638 933-190
info@sibyllenbad.de

Zweckverband Sibyllenbad
Ludwig-Thoma-Str. 14 · 93051 REGENSBURG
Tel. 0941 9100-0 · Fax: 0941 9100 1109

www.sibyllenbad.de



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

DKOU2018

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie

Berlin 23. – 26. Oktober

10. Arthrosetag



Teilnahme kostenfrei!

Do. 25.10.18, 18.30–20.30 Uhr
 Messe Süd, Großer Saal, 14055 Berlin
 (Nahe S-Bahnhof Messe Süd/Eichkamp; Einlass ab 18.15 Uhr)

18.30	Begrüßung durch die Kongresspräsidenten	Prof. Dr. med. Werner E. Siebert, Kongresspräsident DGOOC 2018, Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Windolf, Kongresspräsident DGU 2018, Dr. med. Gerd Rauch, Kongresspräsident BVOU 2018
	Grußworte	Rotraut Schmale-Grede, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Dr. med. Helmut Sörensen, Präsident Deutsche Rheuma-Liga Berlin, Rheumatologe
	Vortrag 1	„Neue Entwicklungen bei den Arthrosemittikamenten?“, Prof. Dr. med. Thomas Pap, Direktor des Instituts für Experimentelle Muskuloskeletale Medizin der Westfälischen Wilhelms-Universität in Münster
	Vortrag 2	„Verkalkung der Gelenke – ist das eine Ursache der Arthrosen?“, Prof. Dr. med. Andreas Niemeier, Stellvertretender Klinikdirektor der Klinik und Poliklinik für Orthopädie des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf
19.30	Pause	Mit Rheuma-Liga-Infostand und kleinem Imbiss
	Vortrag 3	„Die Polyarthrosen an der Hand“, Prof. Dr. med. Guido Heers, Chefarzt Allgemeine Orthopädie und Endoprothetik, Vitos Orthopädische Klinik Kassel
	Vortrag 4	„Mit der Endoprothese leben“, Dr. med. Ludwig Bause, Chefarzt der Klinik für Rheumaorthopädie im St. Josef-Stift Sendenhorst
	Wissenschaftliche Leitung Moderation	Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle, Rheumatologin, Vorstand Rheuma-Liga Berlin, Ehrenpräsidentin Deutsche Rheuma-Liga-Bundesverband, Prof. Dr. med. Wolfgang Rüter, Direktor der Orthopädischen Universitätsklinik im Klinikum Bad Bramstedt und der Klinik und Poliklinik für Orthopädie des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf

Volkskrankheit Arthrose – rund 8 Millionen alte und auch junge Menschen sind in Deutschland betroffen. Es gibt viele verschiedene Formen, zum Beispiel an der Wirbelsäule, in Hüft- oder Kniegelenken, aber auch in Schulter-, Hand- oder Fingergelenken. Informieren Sie sich!

ANMELDUNG UND INFORMATION: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23 oder beyer@rheuma-liga-berlin.de

Veranstaltung in Kooperation mit der Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V. sowie der Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie e.V. (DGOOC), dem Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) und der Gesellschaft für Unfallchirurgie e.V. (DGU).

Mit freundlicher Unterstützung von:



SANOFI GENZYME



Wassergymnastik:

Bewegen ohne Belasten – Jetzt auch in Weißensee!

Wassergymnastik bietet viele Vorteile: Im warmen Wasser werden Muskeln und Beweglichkeit spielerisch trainiert, ohne die Gelenke zu belasten. Die Übungen sind schonend – denn wenn man bis zu den Schultern im Wasser steht, wiegt man durch die Auftriebskraft nur noch 10 % des eigentlichen Körpergewichtes. Wassergymnastik-Kurse der Rheuma-Liga Berlin bieten Bewegung in Gruppen und werden durch geschulte Therapeuten durchgeführt. Sie sind auch für Nichtschwimmer geeignet, da die Kurse in stehetiefem Wasser stattfinden.



Aufgrund einer Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz kann die Rheuma-Liga Berlin nun auch Wassergymnastik in Weißensee anbieten.

Mo. 9-11.30 Uhr,
Di. 14-17.10 Uhr
Residenz Weißer See I
Berliner Allee 168
13088 Berlin

Mo. 11.30-13.15 Uhr,
Mi. 13.10-16.40 Uhr
Residenz Weißer See II
Berliner Allee 164
13088 Berlin

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

Aktiv gegen Rheuma im Bezirk Pankow: besuchen Sie auch unsere Veranstaltung am 6.11. Weitere Infos finden Sie auf S. 11.

NEU Schmerzbewältigung!

Schmerzen verschiedener Art und Intensität sind stetige Begleiter rheumatischer Erkrankungen. Das Schmerzempfinden wird allerdings entscheidend von der Einstellung des Patienten und seiner allgemeinen Befindlichkeit beeinflusst. Ziel des psy-

chologischen Schmerzbewältigungskurses ist es, verschiedene Möglichkeiten vorzustellen und einzuüben, die helfen, das Schmerzempfinden positiv zu beeinflussen und nicht mehr dem Schmerz hilflos ausgeliefert zu sein.

Termin: Sa. 29.9.18, 10-13 Uhr, dann vom 2.10.-6.11.18 jeweils dienstags.

Ort:
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
(Generationenbad),
ReiBeckstr. 6 A, 12107 Berlin

Wir suchen:

Physiotherapeuten/innen als Kursleitungen für unsere Bewegungsangebote!

Aktiv gegen Rheuma sein und Spaß dabei haben! Die Rheuma-Liga Berlin sucht motivierte Physio-/Ergotherapeuten (m/w) als Kursleitungen, die Funktionstraining (Warmwasser-/Trockengymnastik) und andere Bewegungsangebote selbstständig auf Honorarbasis für uns durchführen.

Die Kurse finden berlinweit zu unterschiedlichen Zeiten, aber auch an den Wochenenden, statt. Die Einsätze werden in Absprache mit Ihnen gestaltet. Zu allen relevanten Fragen zur Durchführung der Kurse begleiten Sie die Mitarbeiter der Rheuma-Liga fachkundig.



Ihre Aufgabe: Sie führen Funktionstraining (Warmwasser-/Trockengymnastik) auf Grund der ärztlichen Verordnung nach neuesten medizinischen und kran-

kengymnastischen Erkenntnissen durch. Die Einschränkungen durch die individuelle rheumatische Erkrankung der Patienten werden bei der Durchführung des Funktionstrainings entsprechend von Ihnen berücksichtigt.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf: Nora Kompa, Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 29 11, kurse@rheuma-liga-berlin.de

Freie Kursplätze in den Bezirken



Wassergymnastik

NEUKÖLLN

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

SPANDAU

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

Thermen am Pichelssee GmbH
Am Pichelssee 5, 13595 Berlin
dienstags 8-8.40 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Krankenhaus Bethel
Promenadenstr. 3-5
12207 Berlin
mittwochs 18.30-19.00 Uhr
Morbus Bechterew Gruppe

Fichteneck Sauna

Grunewaldstr. 14 a
12165 Berlin
montags 7.30-9.30 Uhr
dienstags 12-15 Uhr
freitags 7.30-9.30 Uhr

Immanuel Krankenhaus

Königstr. 63
14109 Berlin
mittwochs 16.45-20.30 Uhr
freitags 16.45-19.45 Uhr

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

NEU*

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
(Generationenbad),
Reißbeckstr. 6 A, 12107 Berlin

Auguste-Viktoria-Krankenhaus

Rubensstr. 125
12157 Berlin
freitags 18.30-20.45 Uhr
sonnabends 15.30-17 Uhr

WEISSENSEE

NEU

Residenz Weißer See I
Berliner Allee 168
13088 Berlin
montags 9-11.30 Uhr
dienstags 14-17.10 Uhr

NEU

Residenz Weißer See II
Berliner Allee 164
13088 Berlin
montags 11.30-13.15 Uhr
mittwochs 13.10-16.40 Uhr

Gelenk- und Wirbel-säulengymnastik

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Arno-Fuchs-Schule
Richard-Wagner-Str. 30
10585 Berlin
dienstags 19-20 Uhr

Bewegungsraum Blissestraße

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

Rheuma-Liga-Treffpunkt

Im AOK Nordost-Servicecenter (UG)
Zillestr. 10, 10585 Berlin
mittwochs 12.30-13.30 Uhr

NEUKÖLLN

Sportstudio Gym 80 Erdmann GmbH

Lahnstr. 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
Stadttrandstr. 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
Hockerguppe

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

NEU*

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
(Generationenbad),
Reißbeckstr. 6 A, 12107 Berlin

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unsere Mitgliederbetreuung.

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

Luisenstr. 11-13
10117 Berlin

Qigong

montags 15.30-17 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Ev. Markus-Gemeinde

Albrechtstr. 81a
12167 Berlin

Yoga

freitags 9-10.30 Uhr

Rheuma-Liga-Treffpunkt

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

Infrarot- und Kältekabinen:
Interessenten für die Anwendungen können sich gerne an die Mitgliederbetreuung wenden,
Tel. 32 290 29 10,
kurse@rheuma-liga-berlin.de

Weihnachtsgala

Schirmherrin Monika Diepgen und Präsident Dr. Helmut Sörensen laden ein:

Samstag, 8. Dezember 2018, 15-18 Uhr

Einlass 14.30 Uhr

Hotel InterContinental, Budapester Straße 2, 10787 Berlin

Verkehrsgünstig gelegen: S- und U-Bahnhof Zoologischer Garten, Bus 200



Programm: * Auftritt Überraschungsgast von Monika Diepgen *
Grußwort: Dr. Helmut Sörensen, Präsident Rheuma-Liga Berlin *
Auftritt der Kinder- und Jugendcompany der Ballettschule Roth *
Auftritt Instrumentalisten, Solisten und Chormusik * **Auslosung**
von Sachspenden durch Monika Diepgen * **Gemeinsames Weihnachtssingen** mit den Gästen, Klavierklänge durch Henry Weit *
Kaffee- und Kuchengedeck * u.v.m.

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

Wichtige Hinweise für die Anmeldung zur Weihnachtsgala:

- Anmeldung nur schriftlich, Formular unten.
- Selbsthilfegruppenmitglieder bitte nicht einzeln anmelden, wenn die Anmeldung über Gruppensprecher/-in erfolgt. Möglichst nicht einzeln zahlen bzw. nur mit Hinweis, welcher Gruppe dies zuzuordnen ist.
- Die Zahlung ist nur per Überweisung (Bank für Sozialwirtschaft, IBAN DE94 100205000 003389100, BIC BFSWDE33BER) möglich. **Stichwort »Weihnachtsgala« nicht vergessen!**

- Stornierungen sind nur bis zum 30.11.18 möglich. Danach kann keine Erstattung des Eintrittspreises mehr erfolgen.
- Der Versand der Eintrittskarten erfolgt ab Ende November, aber erst nach Eingang des Eintrittspreises: Mitglieder 15 Euro; Nichtmitglieder 20 Euro.
- Sie möchten ein Päckchen für Obdachlose mitbringen? Geeignet sind Geschenke wie warme Anziehsachen, Schals oder Handschuhe sowie haltbare Lebensmittel wie Kaffee oder Konserven.
- Falls Ihr Päckchen für Obdachlose ausschließlich für einen Mann oder eine Frau bestimmt ist, kennzeichnen Sie es bitte.

Wir laden Nichtmitglieder, die schon lange mit der Rheuma-Liga »liebäugeln«, herzlich ein, dem Verein beizutreten und von den Vorteilen der Mitgliedschaft – wie günstigem Eintritt zur Weihnachtsgala – zu profitieren. Möchten Sie Mitglied werden, so beantragen Sie dies bitte bei unserer Mitgliederbetreuung (Kontakt: agil, Seite 24).

Anmeldung zur Weihnachtsgala

Bitte per Post oder Fax an:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Daniela Beyer, Mariendorfer Damm 161a,
12107 Berlin, Fax-Nr. 030 32 290 29 39

Ich melde mich hiermit verbindlich an zur:

Weihnachtsgala am 8. Dezember 2018, 15-18 Uhr

Ich bestelle _____ Karten.

Name, Vorname _____

Adresse für Kartenversand _____

Telefon _____

E-Mail _____

Rheuma-Liga-Mitglied nein ja, Mitgl.-Nr. (PNR): _____

Ich bin Mitglied in der Gruppe: _____

Begleitperson: Mitglied? nein ja

Rollator nein ja

Rollstuhl nein ja

Teilnahmegebühren – unter Angabe der Veranstaltung – überweise ich umgehend auf das Konto der Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.: Bank für Sozialwirtschaft, IBAN DE94 100205000 003389100, BIC BFSWDE33BER

Besondere Hinweise: _____

Der Probetrieb läuft: Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie die besondere rheumagerechte Ausstattung!

Unser Generationenbad liegt zentral am U-Bahnhof Alt-Mariendorf, in der Reißbeckstraße 6a, 12107 Berlin. Neben Geschäftsstelle und Begegnungshalle gelegen, ist es ein wichtiger Teil unseres Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrums. In diesem Aqua-Thermal-Kryo-Center bietet die Rheuma-Liga Berlin zurzeit im Probetrieb für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen Bewegungskurse im warmen Wasser und im Gymnastikraum an. Auch können sich momentan die ersten Interessenten für Kälte-

und Infrarotwendungen vor- merken lassen.

Das Generationenbad wird von der LOTTO-Stiftung Berlin gefördert: Jedoch fehlen uns noch zahlreiche Ausstattungspositionen, wofür wir Ihre Unterstützung und Spenden benötigen. Auch bemühen wir uns um weitere Fördermittel, damit wir zur Eröffnung für die unterschiedlichen Anforderungen von Kindern und Erwachsenen mit Erkrankungen und Behinderungen die entsprechende Ausstattung vorsehen können. Die unten genannten

Preise sind Schätzungen aufgrund von ersten Angeboten, darin sind auch die Planungs- und Handwerkerleistungen mit enthalten.

Bitte helfen Sie uns! Wenn Sie selbst keine Möglichkeiten haben zu spenden, aber eine Idee für die Verbesserung der Ausstattung haben, sprechen Sie uns gern an! Wenn Sie mit Ihrer Spende eine ganz bestimmte Anschaffung ermöglichen wollen, geben Sie bitte bei dem Verwendungszweck zusätzlich die entsprechende Position an. Wir veröffentlichen alle Spender auf unserer Spendenwand. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie das nicht wünschen.



Spenden und Mitgliedsbeiträge sind bei der Einkommens- und Körperschaftssteuer absetzbar, da die Rheuma-Liga Berlin als gemeinnütziger Verein anerkannt und berechtigt ist, Spendenbestätigungen auszustellen (Freistellungsbescheid des Finanzamtes vom 17.7.17, Steuer-Nr. 27/663/54064).

Hinweis: Ab 2018 müssen mit der Steuererklärung keine Belege mehr eingereicht werden. Das Finanzamt kann die Unterlagen aber bei Bedarf anfordern.

Spendenkonto:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 100205000 003389103
BIC BFSWDE33BER
Verwendungszweck:
»Generationenbad 2018-4 A«

Position	Wert (geschätzt, in Euro)	bereits gespendet
Rheumagerechte Weggestaltung mit Beleuchtung und Befestigung der Wege	60.000.-	190.-
Beamer, Leinwände und Geräte für die barrierefreie mediale Nutzung insb. für Selbsthilfegruppen	15.000.-	0.-
Induktions- und Musikanlage im gesamten Gebäude	23.000.-	80.-
Inklusive Beschriftung im Gebäude u. a. durch Folien, Hinweisschilder ggf. in Blindenschrift	6.000.-	100.-
Für die Rheumakinder (und auch Erwachsene): Kindgerechte Ausstattung Infrarot- und Kryokabinen- und Gymnastikraum mit Ablagen, Vorhängen, Sitzmöglichkeiten, spezielle Therapiegeräte für Kinder und Jugendliche	9.000.-	0.-
Ausstattung der Küche / Café-Bereich	70.000.-	0.-
Fahrradständer, Hundeleinenhalter, Häuschen für Gartengeräte, Mülltonnen etc.	9.500.-	0.-
Einrichtung von behindertengerechten Parkplätzen	15.000.-	120.-



Wir danken für Ihr Engagement!

Eine Veranstaltung von:



Gefördert durch:



Welt-Rheuma-Tag 2018

Teilnahme kostenfrei!

Mi. 10.10.18, 17–20 Uhr

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Begegnungshalle,

Eingang Mariendorfer Damm 159/161 a, 12107 Berlin

17.00	Begrüßung: Dr. Helmut Sörensen , Präsident Rheuma-Liga Berlin
	„Die Wirkungen von Kortison auf den Knochen bei Rheuma“ Prof. Dr. Frank Buttgereit , Stellvertretender Klinikdirektor der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie (Charité, CCM), BIH Clinical Fellow, gefördert durch die Stiftung Charité
18.15	Pause: Mit kleinem Imbiss und Informationsangeboten
18.45	„Wie wichtig ist die Ernährung bezüglich Knochen und Gelenken bei Rheuma?“ Prof. Dr. Gernot Keyßer , Leiter Arbeitsbereich Rheumatologie des Universitätsklinikums Halle (Saale)
	„Wie funktioniert eigentlich eine Knochendichtemessung und deren Auswertung?“ Desirée Freier , Assistenzärztin an der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie (Charité, CCM)

Patientensymposium Osteoporose: Informationsveranstaltung mit medizinischen Vorträgen für Betroffene und deren Angehörige anlässlich des Welt-Rheuma-Tages 2018.

Die Vorträge werden live im Internet übertragen: www.rheuma-liga-berlin.de und www.rheuma-liga.de.

ANMELDUNG UND INFORMATION: Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23 oder beyer@rheuma-liga-berlin.de

Mit freundlicher
Unterstützung von:



Spielwiese: Quizfragen

- Was bedeuten die berühmten Worte von Julius Caesar "Alea iacta est"?
 A Der Würfel ist gefallen.
 B Die Entscheidung ist getroffen.
 C Das ist mein Urteil.
 D So soll es sein.
- Von wem stammt das Gemälde der Mona Lisa?
 A Picasso
 B van Gogh
 C Leonardo da Vinci
 D Monet
- Für was steht die Abkürzung "GmbH"?
 A Geschäft mit beschränkter Haftung
 B Gesellschaft mit bekannter Haftung
 C Gesellschafter mit beschränkter Haftung
 D Gesellschaft mit beschränkter Haftung
- Welche Stadt benutzt das Autokennzeichen "FF"?
 A Frankfurt / Oder
 B Fridingen am Fluß
 C Flensburg
 D Frankenberg
- Wie heißt Indiens Hauptstadt?
 A Neu-Delhi
 B Mumbai
 C Bangkok
 D Peking
- Wie lautete der frühere Name Istanbul?
 A Metropolis
 B Delphi
 C Herat
 D Konstantinopel
- Wie hieß der erste deutsche Bundeskanzler?
 A Ludwig Erhard
 B Konrad Adenauer
 C Willy Brandt
 D Helmut Schmidt
- Wie heißt der „Zeichentrickfilm-Elefant“ mit den großen Ohren?
 A Balu
 B Winnie Puuh
 C Dumbo
 D Bambi

Die Auflösung finden Sie wieder irgendwo in diesem Heft.

raetseldino.de

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, Daniela Winkels

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

Der Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. ist Mitglied in den nachfolgenden Einrichtungen: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin, LV Selbsthilfe, Regionales Rheumazentrum Berlin, aktiv in Berlin, Netzwerk Ehrenamt Neukölln, Europäischer Freundeskreis Julius-Stern-Institut

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 Bagatelierscheinung kann Ausdruck einer ersten Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Auflage: 12.000

Fotos: Malte Andersch, Jacqueline Hirscher, Mustafa Temel, Archiv Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., S. 3; #186092430 Schere ©Billion-Photos.com – Fotolia.com, S. 5; #195165306 ©kartxjm – Fotolia.com, S. 12; #125076363 ©Thomas Söllner, #41064891 ©flucas – Fotolia.com, S. 13; Hotel Smeraldo S. 14; #64686651 Fahrrad – iStock.com, S. 15; #172983654, #171280552 ©strichfiguren.de – Fotolia.com, S. 16; #71565601 Trocken-gymnastik ©Robert Kneschke – Fotolia.com, S. 18; Danke ©Nelos – Fotolia.com, S. 21/22; #165341662, #170284620, #171280710, #176744568 ©strichfiguren.de – Fotolia.com, S. 26; #24836938 Gedächtniskirche ©philipk76, #14226712 Rathaus Neukölln ©Max – 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: 21.10.18

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



Abano-Terme

Kurreisen nach Abano-Terme

Frau Ingeborg Esser
 Draisweg 12
 12209 Berlin

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

Ich interessiere mich für:

Kuraufenthalt (2/3 Wochen) geplant für 24. April 2019

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 zu Ort und Hotel finden Sie unter: www.smeraldoterme.it

Name	
Vorname	
Straße	
PLZ	Ort
Telefon	

Bitte ankreuzen: Einzelzimmer Doppelzimmer

Ehrenamt macht stark – machen Sie mit!

Für andere da sein – neue Aufgaben entdecken. Die Rheuma-Liga Berlin sucht Menschen mit Herz und Verstand. Menschen, die Spaß daran haben, mit anderen gemeinsam etwas zu bewegen.

- Sie werden von hauptamtlichen Mitarbeitern beraten und begleitet.
- Austauschtreffen und Fortbildungen bieten Ihnen Impulse.
- Sie entscheiden den zeitlichen Umfang Ihres Engagements.
- Sie erhalten Versicherungsschutz. Anfallende Fahrtkosten können übernommen werden.
- Ihr Engagement kann selbstverständlich bescheinigt werden.

In einem ausführlichen Erstgespräch klären wir Ihre und unsere Fragen, Wünsche und Vorstellungen über Ihr Mitmachen bei der Rheuma-Liga Berlin.



Ehrenamt im Generationenbad: Von Anfang an dabei!

Sind Sie neugierig? Verfügen Sie über Pioniergeist und sind nicht wasserscheu? Als Mitwirkende der ersten Stunde haben Sie die Chance, uns beim Ausbau des Betriebs in unserem Generationenbad zu unterstützen. Ihr Alter spielt dabei keine Rolle. Ihre Zeit ist wertvoll: Helfen Sie uns dabei, unsere Bewegungs- und Begegnungsangebote für Kinder und Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zu betreuen in einem Team unserer »Hausengel«!

Sie haben die Wahl:

- Am Empfang und Anmeldung
- In den Therapiebereichen (Bad und Therapieräume)
- Im Café-Bereich

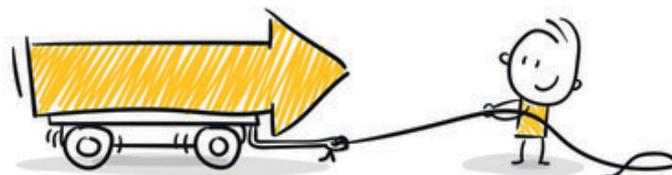
Wenn Sie ein- bis zwei Mal in der Woche Zeit haben und Lust dazu, unseren Kursteilnehmern dabei zu helfen, sich im Gebäude zu recht zu finden, bei der Benutzung der Fahrstühle und Umkleiden zur Seite zu stehen, Auskünfte

zu unserem Programm zu erteilen oder Infomaterial weiterzugeben, dann melden Sie sich bitte.

Wir lassen Sie dabei natürlich nicht allein. Sie arbeiten dort mit Kolleginnen und Kollegen zusammen. Sie werden viele nette Leute kennenlernen, die sich über Ihren Einsatz und Ihre Hilfe freuen.

Unterstützung bei Transporten gesucht

Sie fühlen sich fit genug, um Infomaterial zu Veranstaltungen der Rheuma-Liga Berlin zu fahren und wieder abzuholen?



Wir suchen Bürohelfer/-innen

in unserer Geschäftsstelle am Mariendorfer Damm und in den Bezirkstreffpunkten (Mitte und Charlottenburg-Wilmersdorf).

Aufgaben: Ablage, Kopier- und Sortierarbeiten, Briefversand, leichte PC-Arbeiten (Dateneingaben); Serienbriefherstellung.

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

Besuchsdienst

**Vieles kann der Mensch entbehren,
nur den Menschen nicht.**

Ludwig Börne (1786-1837)

Im Besuchsdienst besuchen Menschen mit rheumatischen Erkrankungen andere Betroffene. Besonders wichtig sind uns dabei der persönliche Kontakt und Austausch.

Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren und haben in der Woche ca. 1-2 Stunden freie Zeit zur Verfügung, die Sie gerne einem Menschen mit Rheuma schenken möchten?

Dann freuen wir uns auf Sie!

Ihre Aufgaben:

- regelmäßige Besuche im häuslichen Umfeld, bei Bedarf auch im Krankenhaus oder in Senioren- und Pflegeeinrichtung

- Gespräche führen
- Zuhören, Verständnis entgegenbringen
- vorlesen, Kartenspielen u.a. Gesellschaftsspiele
- gemeinsame Spaziergänge
- Begleitung zu kulturellen Veranstaltungen

Kontakt und Information:

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

Wir suchen einen handwerklichen „Kümmerer“ für unseren Rheuma-Liga Treffpunkt in Steglitz-Zehlendorf

Sie können mit dem Schraubendreher umgehen als auch den Pinsel schwingen und uns so hin und wieder bei kleinen Reparaturen im Treffpunkt helfen?

Sie sind auch eine „Transport-Biene“ und können gelegentlich Infomaterial von unserer Geschäftsstelle in Tempelhof anliefern? Hierzu können Sie den Rheuma-Liga-Bus oder den eigenen Pkw

(Fahrtkostenerstattung möglich) nutzen. Wenn Sie Lust und ca. 2-3 Stunden im Monat Zeit haben, dann freuen wir uns auf Sie. Den Einsatz können wir nach Bedarf abstimmen.



Patientenvertretung und Mitbestimmung

Helfen Sie uns, die Stimme für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen zu erheben! Hierzu sollten sie ein grundlegendes Interesse am sozial- und gesundheitspolitischen Geschehen mitbringen und sich in unserer

Arbeitsgruppe Soziales und Gesundheit informieren. Wir freuen uns, wenn Sie sich darauf aufbauend für die Rheuma-Liga Berlin auch in wichtigen Gremien der Mitbestimmung, u.a. bezirklichen Senioren- und Behindertenbeiräten engagieren.

Kontakt und Information:

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

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. Die Beratung findet in unseren Treffpunkten sowie in Arztpraxen und anderen Einrichtungen (siehe auch S. 21) statt.

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

Beratungsort:

Johanniter-Stift Berlin-

Tegel, Karolinenstr. 21,

13507 Berlin

Sprechzeit: 1. Mi, 15-16.30 Uhr

Kontaktstelle Pflege-Engagement Reinickendorf,

Wilhelmsruher Damm 116,

5. Etage, 13439 Berlin

Sprechzeit: 4. Mi, 14-17 Uhr

Spandau

Peter Böhm

Diplom-Psychologe

Tel. 32 290 29 62

boehm@rheuma-liga-berlin.de

Tel. Sprechzeiten: Mi 9-13 Uhr,

Do 15-18.00 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

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

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

Frank Benedikt

Sozialarbeiter (B.A.)

Tel. 32 290 29 54

benedikt@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten:

1.-3. Mo 14-17 Uhr*

Treffpunkt:

Reha-Tagesklinik im

Forum Pankow,

Hadlichstraße 19,

13187 Berlin

Lichtenberg

Frank Benedikt

Sozialarbeiter (B.A.)

Tel. 32 290 29 54

benedikt@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten: 1. u. 3. Di 14-16 Uhr

Beratungsort:

Kiezspinne Lichtenberg,

Schulze-Boysen-Str. 38,

10365 Berlin

Friedrichshain-Kreuzberg

Linda Meyer

Diplom-Sozialarbeiterin

Tel. 32 290 29 65

meyer@rheuma-liga-berlin.de

Tel. Sprechzeiten: Di 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr*

Marzahn-Hellersdorf

Frank Benedikt

Sozialarbeiter (B.A.)

Tel. 32 290 29 54

benedikt@rheuma-liga-berlin.de

Tel. Sprechzeiten: 2. Fr 15-17 Uhr*

Beratungsort:

Selbsthilfekontaktstelle

Alt-Marzahn 59A, 12683 Berlin

Treptow-Köpenick

Bertram Wittig

Sozialpädagogin (M.A.)

Tel. 32 290 29 51

wittig@rheuma-liga-berlin.de

Tel. Sprechzeit: Di 15-17.30 Uhr, Do 9-13 Uhr*

Neukölln

Bertram Wittig

Sozialpädagogin (M.A.)

Tel. 32 290 29 51

wittig@rheuma-liga-berlin.de

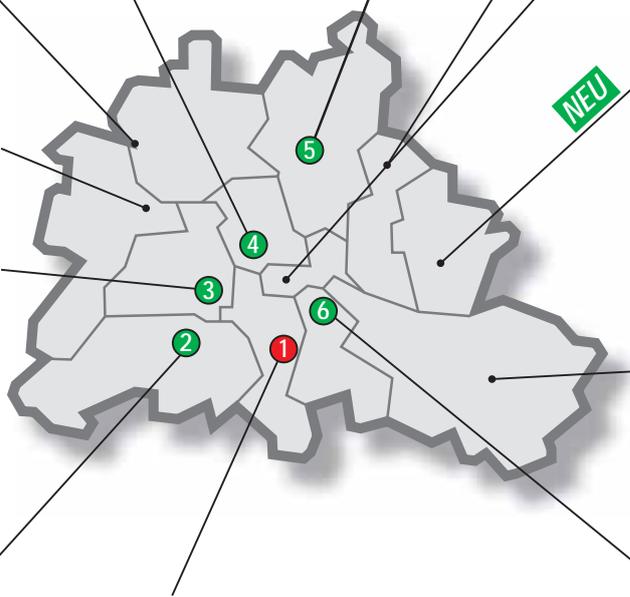
Sprechzeiten:

Di 15-17.30 Uhr, Do 9-13 Uhr*

Treffpunkt:

Bürgerzentrum Neukölln

Werbellinstraße 42, 12053 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

* 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.

Weitere Beratungsangebote

SOZIALE BERATUNG IN ARZTPRAXEN UND ANDEREN RHEUMATOLOGISCHEN EINRICHTUNGEN

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

- Praxis Dr. Loddenkemper/
Dr. Spies

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

MARZAHN-HELLERSORF

- Praxis Dr. Mielke

Kontakt: Tel. 32 290 29 54,
bendikt@rheuma-liga-berlin.de

PANKOW

- Immanuel-Krankenhaus Buch
- MVZ Parkklinik Weißensee

Kontakt: Tel. 32 290 29 54
benedikt@rheuma-liga-berlin.de

SPANDAU

- Praxis Dr. Viale Rissom

Kontakt: Tel. 32 290 29 62
boehm@rheuma-liga-berlin.de

STEGLITZ-ZEHLENDORF

- Praxis Dr. Karberg
- Praxis Dr. Schnorfeil
- Immanuel-Krankenhaus Wannsee

Kontakt: Tel. 32 290 29 52
bunds Schuh@rheuma-liga-berlin.de

TREPTOW-KÖPENICK

- Praxis Dr. Herzberg
- Praxis Dr. Remstedt

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

TEMPELHOF/SCHÖNEBERG

- Praxis Dr. Brand-Jürgens

Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 65
meyer@rheuma-liga-berlin.de

RHEUMAKRANKE KINDER

Soziale Beratung

Bertram Wittig

Tel. 32 290 29 51

wittig@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten:

Di 15-17.30 Uhr, Do 9-13 Uhr
und nach Vereinbarung

Treffpunkt Neukölln 6

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

Jeden 2. Mo 13.30-17 Uhr

SPZ Charité, Campus Virchow

Rheumafoon/Elternkreis

Angelika Kapp

Tel. 0178-134 68 44

Rheumakranke Kinder/ Elternkreis

Bertram Wittig, Kontakt s.o.

SPEZIELLE ALTERSGRUPPEN

Junge Rheumakranke im Alter von 18-35

Kontakt und Information:

Bertram Wittig

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

Tel. 32 290 29 65

meyer@rheuma-liga-berlin.de

Sprechzeiten:

Telefonisch:

Di 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr

Persönliche Beratung nach Vereinbarung

BERATUNG AUS EIGENER BETROFFENHEIT

Durch unsere Ehrenamtlichen findet Beratung aus eigener Betroffenheit zu Selbsthilfemöglichkeiten und den Angeboten der Rheuma-Liga 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 1. und 3. Di im Monat
9-11 Uhr

Sibylle Giroud

Treffpunkt Steglitz 2

Jeden 3. 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-Wannsee



- **Birgit Mietz-Dickes**
in der Praxis „MVZ iNUK“

- **Elke Seibt**
im Immanuel-Krankenhaus
Berlin-Buch und im MVZ Park-
klinik Weißensee

BERATUNGSANGEBOTE FÜR MITGLIEDER

Rechtsberatung

- **RA Dr. Robert Heimbach**
Jeden 1. Mo im Monat
16-18 Uhr im Treffpunkt Char-
lottenburg-Wilmersdorf ③
jeden 3. Mi im Monat,
16-18 Uhr
Treffpunkt Mitte ④
- **RA Ricarda Bormann**
Jeden 1. und 3. 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

- **Ursula Hoffmann**
(Versichertenälteste)
Jeden 2. u. 4. Di im Monat
16-18.15 Uhr
im Treffpunkt Steglitz-Zehlen-
dorf ②

- **Marianne Kellner**
(Versichertenälteste)
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

Pflegeberatung

Kostenlose, individuelle und neu-
trale Beratung rund um das The-
ma Pflege im Pflegestützpunkt
Mariendorf

Di 15-16 Uhr; Do 11-12 Uhr
Im Treffpunkt Tempelhof-
Schöneberg ①

Information und Anmeldung:
Emilie Heyroth
Tel. 206 73 181

Vorstandssprechstunde

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

Mitgliederwünsche

Sie haben wertvolle Anregungen,
Kritik oder Beschwerden? Wir ha-
ben jederzeit ein »offenes Ohr« für
Sie. Bitte wenden Sie sich 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 Krankheits-
bewältigung helfen und Lebens-
freude und Energie vermitteln:

- **Chor**
- **»Die Rheumameisen«**
Birgit Sommer
Tel. 464 85 32
- **»Lukas-Kantoreik«**
Christine Rosinsky-Stöckmann
Tel. 25 92 24 22

► Keramikarbeiten

- Wolfgang Bouvier
Tel. 692 73 49
- Doris Liebig
Tel. 36281464 /
0176 80 09 07 40
- Christa Dlugosch
Tel. 363 37 65

► Malen mit Musik

Bettina Schilling
Bildende Künstlerin
Tel. 218 32 37

► Rheuma-Liga Bus

Ausflüge für Selbsthilfegrup-
penmitglieder und andere In-
teressenten
Daniela Beyer,
Tel. 32 290 29 23

► Sitz-Tanzgruppe

Ingrid Eggert
Tel. 401 22 99

► Theatergruppe

Wenden Sie sich bei Interesse
an die Soziale Beratung,
Tel. 32 290 29 50, beratung@rheuma-liga-berlin.de

*Siehe auch »freie Kursplätze«
S. 16.*

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

VERSCHIEDENE THEMEN

Selbsthilfegruppen für türkische Frauen

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 52,
bunds Schuh@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe »Rheuma und Ernährung«

Gertrud Dirks, Tel. 23 13 12 37

+++ AKTUELL +++

BERLINWEIT

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 Treffen finden monatlich statt und werden per Doodle-Umfrage monatlich neu terminiert.

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 51,
wittig@rheuma-liga-berlin.de

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF



Selbsthilfegruppe Polymyalgia rheumatika

Neue Interessenten sind herzlich willkommen, nächster Termin ist der 26. September, 11-13 Uhr.

Neue Selbsthilfegruppe „Entzündliches Rheuma für Menschen über 65 Jahre“

Die Gruppe soll im Oktober 2018 beginnen, der erste Termin ist am Mittwoch, dem 16. Oktober, 15 – 17 Uhr. Wenn Sie an der Selbsthilfegruppe interessiert sind und gerne sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, dann freuen wir uns auf Sie.

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

MITTE



Neue 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 eingeladen. Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat 17.30-19 Uhr.

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 65,
meyer@rheuma-liga-berlin.de

Selbsthilfegruppe »Systemische Sklerose mitten im Leben«

Wenn Sie von dieser seltenen Erkrankung betroffen sind und sich darüber austauschen möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Die Gruppe sucht weitere Männer und Frauen, die mitten im Leben stehen, zum Erfahrungsaustausch und trifft sich jeden 3. Montag im Monat 17-18.30 Uhr.

Kontakt und Information:

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

NEUKÖLLN



Neuer Stammtisch für Eltern rheumakranker Kinder!

Sie sind ein Elternteil eines rheumakranken Kindes und möchten sich mit anderen Betroffenen in guter Atmosphäre über den Umgang mit der Erkrankung austauschen? Das erste Treffen findet voraussichtlich ab Januar 2019 statt.

Kontakt und Information:

Tel. 32 290 29 51,
wittig@rheuma-liga-berlin.de

PANKOW**Selbsthilfegruppe Pankow**

Seit vielen Jahren trifft sich die Gruppe in entspannt-fröhlicher Atmosphäre die Selbsthilfegruppe Pankow zum gegenseitigen Austausch über Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Die Treffen sind jeden 2. Mi. im Monat von 18.30-20 Uhr im 1. OG.

Ort: mit barrierefreiem Zugang der Selbsthilfekontaktstelle KIS, in der Schönholzer Str. 10 in Pankow statt und neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

Kontakt und Information:
Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54,
Benedikt@rheuma-liga-berlin.de

Neue Selbsthilfegruppe in Weißensee geplant

Möchten Sie sich in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen auszutauschen, Anregungen und Verständnis bei einer chronischen Erkrankung erhalten, Fragen von Gleichbetroffenen beantwortet bekommen und Optimismus für den Alltag gewinnen?

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

REINICKENDORF**Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Wenn Sie sich mit Ihrer Erkrankung auseinandersetzen möchten, sich mit anderen austauschen möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Die Gruppe sucht weitere Interessierte zum Erfahrungsaustausch und trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat 10-12 Uhr

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf geplant

Möchten Sie sich in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen austauschen und Optimismus für den Alltag gewinnen?

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

SPANDAU**Mitglieder für die »Skulpturen-Gruppe« gesucht**

Die Gruppe trifft sich wöchentlich montags von 14 bis 17 Uhr in der Obstallee 22c in Staaken und arbeitet unter Anleitung eines Bildhauers. Hierfür sowie für Material und Brennen fallen Kosten an.

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

STEGLITZ-ZEHLENDORF**Neue Selbsthilfegruppe Arthrose 50 plus - ab 2019 geplant-**

Wenn Sie an der Selbsthilfegruppe interessiert sind und gerne sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, dann freuen wir uns auf Sie.

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

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG**Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Interessentinnen sind herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat von 16-18 Uhr.

Ort: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Mariendorfer Damm
161a Zillestraße 10, 12107 Berlin
Kontakt und Information:
Tel. 32 290 29 65,
meyer@rheuma-liga-berlin.de

Des Rätsels Lösung

1. (A) Der Würfel ist gefallen.
2. (C) Leonardo da Vinci
3. (D) Gesellschaft mit beschränkter Haftung
4. (A) Frankfurt an der Oder
5. (A) Neu-Delhi
6. (D) Konstantinopel
7. (B) Konrad Adenauer
8. (C) Dumbo

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
E-Mail: zirp@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Schirmherrin: Monika Dieppen
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)

Presse, Öffentlichkeitsarbeit,
Veranstaltungen

Soziale Beratung,
Selbsthilfegruppen,
Ehrenamt

Im Internet:

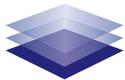
- ▶ www.rheuma-liga-berlin.de
- ▶ www.rheumaberatung.de

- ▶ 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
Hinweis: Vom Betreten des Geländes
„Mariendorfer Damm 159/161a“ außerhalb der
Zeiten von 8-17 Uhr wird abgeraten wegen der
Schließzeiten des elektronischen Tors.

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

- ▶ Tel. 030 32 290 29 50
E-Mail: beratung@rheuma-liga-berlin.de
Telefonische Sprechzeiten:
Mo-Do 9-13 Uhr
Do 14-17 Uhr

Schließtage:
17.9.18
30.10.18
20.12.18
27.-28.12.18



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

