



**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, 12.2.19

## Rundbrief Nr. 1

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) Berlin erklärt den 8. März zum gesetzlichen Feiertag
  - b) Am 16. Februar: „Berlin sagt Danke“: Aktionstag als Zeichen der Wertschätzung für Ehrenamtliche
  - c) Ein Dankeschön an unsere Ehrenamtlichen: Neujahrsempfang am 31.1.19
  - d) Ehrenamt bringt Freude und Anerkennung – machen Sie mit!
  - e) Neu: Wärme- und Kälteanwendungen im Generationenbad
  - f) Ehrenamt und Spenden: Gemeinsam aktiv für das neue Generationenbad!
  - g) Wir suchen Physiotherapeutinnen und -therapeuten als Kursleitungen für unsere Bewegungsangebote!
  - h) Neu: Schmerzbewältigung!
- 3) Neues aus den Bezirken: Beratung & Selbsthilfe, Ehrenamt und 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)

---

#### **Mi. 13.2.19, 18.30-20 Uhr – „Rheuma und Ernährung“**

Auch wenn es keine allgemeingültige Rheuma-Diät gibt: Das Essen spielt beim Rheumageschehen mit und kann die Erkrankung und ihre Auswirkungen positiv oder negativ beeinflussen.

**Referentin:** Gertrud Dirks, Expertin und langjährige Leitung der Rheuma-Liga-Selbsthilfegruppe Ernährung

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

#### **Sa. 23.2.19, 17 Uhr – „Junge Klassik“: Das Julius-Stern-Institut im Konzert**

Benefizkonzert zugunsten rheumakranker Kinder und Jugendlicher: Werke von Elgar, Mendelssohn-Bartholdy, Paganini, Sarasate u. a. Dirigentin: Catherine Larsen-Maguire; Moderation: Silke Mantteufel, kulturradio vom rbb. Unter der Schirmherrschaft von Michael Müller, Regierender Bürgermeister von Berlin.

**Spendenempfehlung:** 15 Euro pro Karte

**Ort:** Konzertsaal der Universität der Künste Berlin, Hardenbergstraße (Ecke Fasanenstraße), Berlin-Charlottenburg

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

**Mi. 27.2.19, 16.30-18 Uhr – Rheumatage Tempelhof: „Neue Entwicklungen bei Arthrose-Medikamenten“**

**Referentin:** Frau Prof. Dr. Jessica Bertrand, Otto-von-Guericke Universität Magdeburg

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

**Mo. 4.3.19, 15.30-17 Uhr – Arzt-Patienten-Gespräch: „Muskelerkrankungen bei Rheuma“**

**Referent:** Vincent Casteleyn, Charité, CCM

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

**Sa. 16.3.19, 15 Uhr**

**Benefizkonzert mit Klaviermusik von Bach bis Jazz**

*und einem Überraschungsgast bei Kaffee und Tee*

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

**Mi. 27.3.19, 16.30-18 Uhr – Rheumatage Tempelhof: „Wohnen im Alter“**

**Referentin:** Emilie Heyroth, Pflegeberaterin/Diplom-Pflegewirtin, Pflegestützpunkt Tempelhof-Schöneberg

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

**Mo. 1.4.19, 15.30-17 Uhr – Arzt-Patienten-Gespräch: „Neue Möglichkeiten der rheumatologischen Bildgebung“**

**Referentin:** Dr. Sarah Ohrndorff, Charité, CCM

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

**Mi. 3.4.19, 16.45-19 Uhr**

**„Ernährung und Naturheilkunde für rheumakranke Kinder und Jugendliche“**

**Referent:** Dr. Christian Kessler, Immanuel Krankenhaus Berlin

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

**Sa. 20.4.19, 15 Uhr**

**Benefizkonzert mit Klaviermusik von Bach bis Jazz**

*und einem Überraschungsgast bei Kaffee und Tee*

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

**Mo. 6.5.19, 15.30-17 Uhr**

**Arzt-Patienten-Gespräch: „Kortison – immer noch unverzichtbar“**

**Referent:** Prof. Dr. Frank Buttgereit, stellvertretender Klinikdirektor der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Rheumatologie und Klinische Immunologie (Charité, CCM)

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

**Fr. 10.5.19, 19 Uhr**

**Von Lucca nach Berlin: Opernkonzert mit Spritz**

Benefizveranstaltung: Bekannte Opernarien und -chöre mit Michelle Buscemi (Sopran), Franco Victor (Bariton), Lukas-Kantorei und Instrumentalensemble

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

Auch am **Sa. 11.5.19, 19.30 Uhr. Ort:** St. Lukas Kirche Kreuzberg der Berliner Stadtmission, Bernburger Str. 3-5, 10963 Berlin

**2) Verbandsnachrichten**

**a) Berlin erklärt den 8. März zum gesetzlichen Feiertag**

Berlin hat als erstes Bundesland den Internationalen Frauentag zum gesetzlichen Feiertag gemacht. Dies wurde am 24.1.19 im Abgeordnetenhaus beschlossen. Der Feiertag wird erstmalig bereits in diesem Jahr, also am 8.3.19, in Kraft treten. Die Rheuma-Liga Berlin begrüßt die Einführung eines weiteren Feiertages in Berlin. Gleichzeitig informieren wir darüber, dass unsere Geschäftsstelle am 8.3.19 geschlossen ist.

**b) Am 16. Februar: „Berlin sagt Danke“: Aktionstag als Zeichen der Wertschätzung für Ehrenamtliche**

Am 16. Februar 2019 findet zum vierten Mal der Aktionstag „Berlin sagt Danke“ statt. Der Berliner Senat, das Abgeordnetenhaus von Berlin und viele weitere Partner setzen damit ein Zeichen der Wertschätzung für freiwilliges Engagement in Berlin.

In der ganzen Stadt werden wieder zahlreiche Organisationen ihre Türen für freiwillig engagierte Berlinerinnen und Berliner öffnen. Das vielseitige Programm mit Angeboten von verschiedenen Kultur- und Freizeiteinrichtungen wird Ende Januar unter [www.berlin-sagt-danke.de](http://www.berlin-sagt-danke.de) veröffentlicht. Im vergangenen Jahr haben rund 100 Organisationen mit 160 Angeboten wie kostenlosen Führungen, Veranstaltungen, freiem Eintritt oder Kontingenten an Freikarten den Aktionstag unterstützt.

Unter dem Motto „Das Rote Rathaus sagt Danke“ lädt der Berliner Senat alle Freiwilligen der Stadt am 16. Februar von 10.00 bis 11.00 Uhr zum Frühstück in den Festsaal des Roten Rathauses ein. Es begrüßen der Regierende Bürgermeister Michael Müller und der Präsident des Abgeordnetenhauses Ralf Wieland. Im Anschluss können die Engagierten an kostenfreien Führungen durch das Rathaus teilnehmen oder zu den vielen Angeboten von Kultur- und Freizeiteinrichtungen aufbrechen, die in verschiedenen Teilen der Stadt auf sie warten.

**Weitere Informationen finden Sie unter:** [www.berlin-sagt-danke.de/aktionstag](http://www.berlin-sagt-danke.de/aktionstag). Dort kann sich auch für die Aktionen von „Berlin sagt Danke“ angemeldet werden.

Aus: E-Mail der Senatskanzlei vom 15.1.19

**c) Ein Dankeschön an unsere Ehrenamtlichen: Neujahrsempfang am 31.1.19**

Ein Zeichen der Wertschätzung für das Ehrenamt setzte die Rheuma-Liga Berlin mit ihrem traditionellen Neujahrsempfang am 31.1.19. Über 500 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind Tag für Tag in unserem Verein aktiv. Mit Tatkraft und Herzblut ermöglichen Sie wichtige Bewegungs-, Beratungs-, Begleitungs- und Begegnungsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen und deren Angehörige. Ihnen galt die Veranstaltung im großen Saal und Wappensaal des Berliner Rathauses stattfinden konnte.

Moderatorin Cornelia Baltscheit, stellvertretende Präsidentin der Rheuma-Liga Berlin, begrüßte herzlich das Publikum aus Ehrenamtlichen und Vertretern aus Politik, Gesundheits- und Sozialwesen. Danach spielten Anna Perl, Violine und Theresa Burggaller, Viola, Studierende des Julius-Stern-Instituts unter der Leitung von Frau Prof. Anita Rennert, eine wunderbare musikalische Eröffnung mit dem ersten Satz *Adagio – Allegro* aus Mozarts Duo B-Dur, KV 424.

Mit einem Interview stellte Michael Porzycski, Leitung Generationenbad, für die Rheuma-Liga Berlin den Aufgabenbereich „Ehrenamtliches Engagement im Generationenbad“ vor. Sympathisch und einfühlsam befragte er die Ehrenamtlichen Ute Illner, Sabine Nassl, Elke Oswald, Helga Pannicke und Renate Wagner zu ihrem Alltag im Generationenbad, ihrer Motivation und der Bedeutung der ehrenamtlichen Tätigkeit. Aus den Antworten wurde deutlich, wie wichtig dieses Engagement für den Betrieb der Therapiestätte ist, aber das auch die Ehrenamtlichen glücklich sind, weil sie ihre individuellen Fähigkeiten dort einbringen können und Wertschätzung erfahren. Wenn jemand mal fehle, berichtete Herr Porzycski, dass die Kursteilnehmenden schon mehrmals fragten: „Wo ist denn heute unser ehrenamtlicher Engel?“

Frau Baltscheit bedankte sich bei Elke Oswald, Helga Pannicke und Renate Wagner mit einem Blumenstrauß und den neue Patientenratgeber „Rheuma ist behandelbar“ von Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Rheumatologin, Ehrenpräsidentin des Rheuma-Liga-Bundesverbandes und Vorstandsmitglied der Rheuma-Liga Berlin. Ute Illner und Sabine Nassl blieben auf der Bühne und wurden – da sie bereits seit dem Anfang des Betriebs im Februar 2018 im Generationenbad aktiv sind – für ihr Engagement geehrt. Die Laudation sprach Frau Prof. Barbara John, Vorstandsvorsitzende des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Berlin. Sie hob hervor, dass es etwas ganz Besonderes sei, dass eine Selbsthilfeorganisation eine eigene Therapiestätte betreibe und dankte den beiden Damen für Ihre ehrenamtliche Unterstützung. Zusammen mit Dr. Sörensen, Präsident der Rheuma-Liga Berlin übergab sie jeder eine Urkunde, die Berliner Freiwilligenkarte, einen Blumenstrauß und einen Patientenratgeber. Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle signierte die Bücher für die Ehrenamtlichen im Anschluss an die Veranstaltung höchstpersönlich.

Bei einem kleinen Imbiss und anregenden Gesprächen klang ein angenehmer und informativer Abend aus. Die Rheuma-Liga Berlin dankt der Senatskanzlei für die Überlassung der Räumlichkeiten sowie allen Beteiligten und der Deutschen Rentenversicherung Bund für die Unterstützung der Veranstaltung.

#### **d) Ehrenamt bringt Freude und Anerkennung – machen Sie mit!**

Die Rheuma-Liga Berlin sucht Menschen mit Herz und Verstand. Menschen, die Spaß daran haben, mit anderen gemeinsam etwas zu bewegen. Wir haben bestimmt die richtige Aufgabe für Sie: Machen Sie mit!

- Sie werden von hauptamtlichen Mitarbeitern beraten und begleitet.
- Austauschtreffen und Fortbildungen bieten Ihnen Impulse.
- Sie entscheiden über 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.

Zurzeit suchen wir insbesondere Ehrenamtliche in folgenden Engagementfeldern: Hausengel im Generationenbad, Besuchsdienst, Experten aus Betroffenheit, Helfende Hände im Büro, Engagement für Kinder und Jugendliche mit rheumatische Erkrankungen, Standbetreuung, Rheuma-Liga-Bus, Hobbyfotografen u.v.m. Eine vollständige Auswahl, wie Sie uns im Ehrenamt unterstützen können, finden Sie auf [www.rheuma-liga-berlin.de/ehrenamt](http://www.rheuma-liga-berlin.de/ehrenamt)

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

### **e) Neu: Wärme- und Kälteanwendungen im Generationenbad**

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

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

#### **Infrarotkabine (Wärme)**

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 bei ca. -110 Grad Celsius. 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.

**Hinweis:** Die Angebote Kryosauna und Infrarotkabine bieten wir gerne zusammen mit dem Funktionstraining an. Mit genehmigter Verordnung „Funktionstraining“ der gesetzlichen Kostenträger betragen die monatlichen Kosten für Sie als Mitglied 75 Euro/Kryosauna und 43 Euro/Infrarotkabine. Bitte fragen Sie Ihren Arzt auch nach einer Unbedenklichkeitserklärung. Zur Förderung Ihrer Entspannung und Ihres Wohlbefindens stehen fachkundige Physiotherapeuten bereit. Weitere Kurszeiten sind angedacht, bitte melden Sie sich bei Interesse.

**Kontakt und Information:** Mitgliederbetreuung, Rolf Küster, Tel. 32 290 29 12, [kuester@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kuester@rheuma-liga-berlin.de)

### **f) Ehrenamt und Spenden: Gemeinsam aktiv für das neue Generationenbad!**

Für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen in Berlin beginnt eine neue hoffnungsvolle Zeit: Mit dem Generationenbad in Tempelhof eröffnete die Rheuma-Liga Berlin am 15.9.18 eine multimodale Therapiestätte, die unter anderem ein Warmwasserbecken, einen Gymnastikraum, sowie zwei Kälte- und Infrarotkabinen umfasst. Wir haben bereits zahlreiche neue dringend benötigte Gruppenbewegungskurse und andere Angebote ins Leben gerufen und möchten gerne zeitnah weitere Kurse und andere Angebote schaffen – mit einer Ausstattung, die es allen Kindern und Erwachsenen mit Erkrankungen und Behinderungen ermöglicht, teilzunehmen.

Sie können uns dabei unterstützen:

- Füllen Sie unser Generationenbad mit Leben! Sie können uns gerne in der Betreuung der Gäste unterstützen, auch wollen wir mit ehrenamtlicher Hilfe ein Selbsthilfe-Café oder Gruppen für „Freies Schwimmen“ aufbauen. Wenden Sie sich gerne an: Bertram Wittig, Tel. 32 290 29 51, [wittig@rheuma-liga-berlin.de](mailto:wittig@rheuma-liga-berlin.de)
- Für die weitere Ausstattung für alle unterschiedlichen Anforderungen von Kindern und Erwachsenen mit Erkrankungen und Behinderungen bitten wir weiterhin um Spenden: Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Bank für Sozialwirtschaft, Kennwort: „Spende Generationenbad RB Nr.1-19“, IBAN DE13 100205000 003389103, BIC BFSWDE33BER.

### **g) Wir suchen Physiotherapeutinnen und -therapeuten 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 selbständig 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 krankengymnastischen 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: Mitgliederbetreuung, Nora Kompa, Tel. 32 290 29 11, [kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de)

#### **h) 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 psychologischen 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:** Im Frühjahr 2019.

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

**Kontakt und Information:** Mitgliederbetreuung, Nora Kompa, Tel. 32 290 29 11, [kurse@rheuma-liga-berlin.de](mailto:kurse@rheuma-liga-berlin.de)

### **3. Neues aus den Bezirken: Beratung & Selbsthilfe, Ehrenamt und freie Kursplätze**

#### **a) Beratung & Selbsthilfe**

berlinweit

##### ➤ **Rheuma-Stammtisch**

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Atmosphäre am Stammtisch der Rheuma-Liga Berlin. Hier erhalten Sie Informationen von Betroffenen und der Rheuma-Liga. Gerne können Sie Ihre eigenen Erfahrungen und Ideen einbringen. Angehörige und Freunde sind herzlich willkommen.

**Treffpunkt & Uhrzeit:** Restaurant/Kneipe „Deichgraf“, Nordufer 10, 13352 Berlin-Wedding jeden letzten Mittwoch im Monat ab 19 Uhr (außer im Dezember)

**Kontakt und Information:** Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, [meyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:meyer@rheuma-liga-berlin.de)

##### ➤ **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 immer per Doodle-Umfrage abgestimmt.

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

##### ➤ **Neu! Stammtisch für Eltern rheumakranker Kinder**

Ihr Kind ist an Rheuma erkrankt und Sie möchten sich mit anderen Eltern in der gleichen Situation austauschen? Hier können Sie Erfahrungen besprechen, Anregungen erhalten und neue Wege finden. Wir planen die Gründung eines Stammtisches für Eltern rheumakranker Kinder.

Ort und Termine werden mit Beginn des ersten Stammtischtreffens festgelegt.

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

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)

➤ **Neue Selbsthilfegruppe: Menschen über 65 mit rheumatischen Erkrankungen**

Die Gruppe soll im Frühjahr 2019 beginnen und mittwochs von 14 bis 16 Uhr stattfinden.

**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)

➤ **Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Diese Gruppe soll im Frühjahr 2019 beginnen und donnerstags von 18 bis 20 Uhr stattfinden.

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

### Lichtenberg

➤ **Neue Selbsthilfegruppe „Arthrose“**

Der gemeinsame Austausch zu Alltags- und Krankheitsbewältigung steht im Mittelpunkt.

**Kontakt und Information:** Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, [benedikt@rheuma-liga-berlin.de](mailto:benedikt@rheuma-liga-berlin.de)

### Marzahn

➤ **Neue Selbsthilfegruppe in Marzahn**

Junge wie auch Ältere sind herzlich willkommen.

**Kontakt und Information:** Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, [benedikt@rheuma-liga-berlin.de](mailto:benedikt@rheuma-liga-berlin.de)

### Mitte

➤ **Gründungstreffen Selbsthilfegruppe „Psoriasisarthritis“**

Gelenkbeschwerden und Hauterscheinungen können den Alltag sehr beeinflussen. Wenn Sie von einer Psoriasisarthritis betroffen sind und sich mit Gleichgesinnten austauschen und von Erfahrungen anderer profitieren möchten, sind Sie herzlich eingeladen. Gründungstreffen am 11.3.2019 von 17-18.30 Uhr im Rheuma-Liga-Treffpunkt Mitte, Charité Campus Mitte, Eingang Ambulanz, III. Ebene, Raum 03 007 A, Luisenstraße 13, 10117 Berlin

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

➤ **Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie für Berufstätige**

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:** Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, [meyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:meyer@rheuma-liga-berlin.de)

➤ **Expert\*innen aus Betroffenheit zu Kollagenosen**

Haben Sie Interesse, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen mit Ihrer Kollagenose weiterzugeben? Die Rheuma-Liga Berlin wirkt in der medizinischen Ausbildung der Charité mit. Wir unterstützen in Seminaren den Studentenunterricht, um die Patientenperspektive einzubringen, die Kommunikation zwischen Arzt und Patient zu verbessern und die Früherkennung rheumatischer Erkrankungen zu fördern. Sie werden durch die Rheuma-Liga Berlin geschult, auf den Einsatz vorbereitet und in Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit begleitet.

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

## Neukölln

### ➤ **Neu: Rentenberatung im Treffpunkt Neukölln**

Beratung zum gesetzlichen Rentenrecht erfolgt durch Viviane Böstfleisch (Versichertenälteste) an jedem 1. Mittwoch im Monat, 10.30-12.30 Uhr. Für Beratung ist die telefonische Vereinbarung eines Termins erforderlich. Bitte halten Sie Ihre Versichertennummer bereit.

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Neukölln im Bürgerzentrum Neukölln, Werbellinstr. 42, 12053 Berlin

**Kontakt und Information:** Soziale Beratung, Tel. 32 290 29 50, [beratung@rheuma-liga-berlin.de](mailto:beratung@rheuma-liga-berlin.de)

## Pankow

### ➤ **Neue Selbsthilfegruppe in Weißensee**

Haben Sie Interesse, sich in Ihrem Bezirk mit anderen auszutauschen? Die Gruppe trifft sich jeden 4. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr.

**Kontakt und Information:** Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, [benedikt@rheuma-liga-berlin.de](mailto:benedikt@rheuma-liga-berlin.de)

## Reinickendorf

### ➤ **Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Die Gruppe sucht weitere Interessierte zum Erfahrungsaustausch und trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat 10-12 Uhr

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

### ➤ **Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf geplant**

Haben Sie Interesse, sich in Ihrem Bezirk mit anderen rheumakranken Menschen auszutauschen?

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

## Spandau

### ➤ **Mitglieder für die „Skulpturen-Gruppe“ gesucht**

Die Gruppe trifft sich wöchentlich montags von 14 bis 17 Uhr und arbeitet unter Anleitung eines Bildhauers. Hierfür, sowie für Material und Brennen fallen Kosten an, die von den Teilnehmern getragen werden.

**Ort:** Obstallee 22 c, 13593 Berlin

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

## Steglitz-Zehlendorf

### ➤ **Neue Selbsthilfegruppe Arthrose 50plus geplant-**

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 Steglitz-Zehlendorf, Schützenstraße 52, 12165 Berlin

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

## Tempelhof-Schöneberg

### ➤ **Selbsthilfegruppe Fibromyalgie**

Neue Interessentinnen und auch Interessentinnen, die schon einmal reingeschnuppert haben und es nochmal probieren möchten sind herzlich willkommen. Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat von 16-18 Uhr

**Ort:** Rheuma-Liga-Treffpunkt Tempelhof-Schöneberg, Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

**Kontakt und Information:** Linda Meyer, Tel. 32 290 29 65, [meyer@rheuma-liga-berlin.de](mailto:meyer@rheuma-liga-berlin.de)



### 3) Freie Kursplätze

#### a) Wassergymnastik

<b>Bezirk</b>	<b>Therapiestätte</b>	<b>Kurszeiten</b>
Marzahn-Hellersdorf	Aqua- und Reha-Zentrum Schultrich GmbH II Blumberger Damm 158, 12619 Berlin	freitags 8.10-8.40 Uhr
Neukölln	Physio-Therapiezentrum GbR Werbellinstr. 42, 12053 Berlin	donnerstags 17-18.40 Uhr freitags 17.40-19.55 Uhr
Neukölln	Krankenhaus Neukölln Rudower Str. 48, 12351 Berlin	mittwochs 13.45-15.15 Uhr donnerstags 19.15-20 Uhr
Pankow	Residenz Weißer See I Berliner Allee 168, 13088 Berlin	montags 9-11.30 Uhr dienstags 14-16:30 Uhr
Pankow	Residenz Weißer See II Berliner Allee 164, 13088 Berlin	montags 11.30-13.15 Uhr mittwochs 13.10-16.40 Uhr
Reinickendorf	Sauna am Pfingstberg Am Pfingstberg 32, 13465 Berlin	freitags 11.40-12.10; 18-19.10 Uhr
Spandau	Thermen am Pichelssee GmbH Am Pichelssee 5, 13595 Berlin	montags; dienstags 8-8.40 Uhr
Steglitz-Zehlendorf	Wassermeloni Grunewaldstr. 14a, 12165 Berlin	montags 8-9.30 Uhr freitags 7.30-8.30 Uhr
Steglitz-Zehlendorf	Krankenhaus Bethel Promenadenstr. 3-5, 12207 Berlin	mittwochs 18.30-19 Uhr Morbus Bechterew Gruppe donnerstags 18-21 Uhr freitags 18.15-19 Uhr
Steglitz-Zehlendorf	Immanuel Krankenhaus Königstr. 63, 14109 Berlin	mittwochs 16.45–20.30 Uhr donnerstags 18.15-21 Uhr freitags 16.45–19.45 Uhr
Steglitz-Zehlendorf	Theodor-Wenzel-Werk Potsdamer Chaussee 70, 14129 Berlin	dienstags 12-14 Uhr mittwochs 17.15-18.45 Uhr donnerstags 15-18.45 Uhr freitags 15-18 Uhr

## b) Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik

Bezirk	Therapiestätte	Kurszeiten
Pankow	Tao Gesundheitszentrum Streustr. 3, 13086 Berlin	mittwochs 13.30-14.30, 17-18 Uhr
Neukölln	Sportstudio Gym 80 Erdmann GmbH Lahnstraße 52, 12055 Berlin	montags 15-16 Uhr dienstags 14-15; 15-16 Uhr
Spandau	Ev. Waldkrankenhaus Spandau Stadtrandstraße 555-561, 13589 Berlin	dienstags 18-19; 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	donnerstags 9.15-10.15 Uhr
Steglitz-Zehlendorf	Theodor-Wenzel-Werk Potsdamer Chaussee 70, 14129 Berlin	donnerstags 16-17 Uhr Hockergruppe
Tempelhof-Schöneberg	Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Generationenbad) Reißbeckstr. 6a, 12107 Berlin	Wenden Sie sich bitte an uns bei Interesse

## c) Angebote für Körper und Seele

Bezirk	Therapiestätte	Kursart	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
Tempelhof-Schöneberg	Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V. (Generationenbad) Reißeckstr. 6a, 12107 Berlin	Kryokabine (Kälte)	mittwochs 14.30-15.30 Uhr
		Infrarotkabine (Wärme)	mittwochs 14-15 Uhr
		Schmerzbewältigung	Wenden Sie sich bei Interesse gerne an uns

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



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