

Mariendorfer Damm 161a 12107 Berlin

Ansprechpartner:

Malte Andersch
Veranstaltungen/
Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 030 32 290 29 24
Fax 030 32 290 29 39
andersch@rheuma-liga-berlin.de
www.rheuma-liga-berlin.de

Berlin, 6.12.19

Sonderrundbrief Nr. 3

Sehr geehrte Damen und Herren,

zum Jahresende und auch im neuen Jahr organisieren wir wieder zahlreiche Informations- und Kulturveranstaltungen sowie weitere interessante Angebote. Mit dem vorliegenden Sonderrundbrief erhalten Sie eine aktuelle Auswahl, eine vollständige Übersicht im Internet unter: www.rheuma-ligaberlin.de. Melden Sie sich einfach zu einem oder mehreren interessanten Terminen oder Angeboten bei uns an.

Gemeinsam bewegen wir mehr: Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!

Im aktuellen Sonderrundbrief lesen Sie:

- 1) Veranstaltungen
- 2) Ehrenamt
- a) Ehrenamt bringt Freude und Anerkennung machen Sie mit!
- b) Hausengel gesucht: Ehrenamtlich aktiv im Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum
- 3) Sonderkurse
- a) Aktiv gegen den Rheumaschmerz mit Wärme- oder Kälteanwendungen!
- b) TaiChi: Rheuma-Liga Berlin startet neues Angebot für Körper und Seele

1) Veranstaltungen

Information und Anmeldung erbeten, soweit nicht anders angegeben, bei Daniela Beyer, Tel. 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

✓ Sa. 7.12.19, 9-14 Uhr – Arzt-Patienten-Seminar: Axiale Spondyloarthritis (Morbus Bechterew) und Psoriasis-Arthritis

Programm: Begrüßung durch Prof. D. Poddubnyy, I. Behl sowie Vorträge: Spondyloarthritiden, Prof. J. Sieper; Psoriasis-Arthritis, Dr. Proft; Impfungen bei Patienten, Prof. T. Schneider; Einfluss von Ernährung, Prof. A. Michalsen und Workshops: Der "schwache" Knochen. Diagnostik und Therapie der Osteoporose, Dr. B. Muche; Bildgebung bei SpA und PsA – Interaktive Falldiskussion Ihrer Befunde, Prof. K.-G. Hermann; Beratung und Selbsthilfe: Wie hilft eine Patientenorganisation?, H. Bundschuh, P. Böhm

ACHTUNG! Veranstaltung wurde verlegt vom Campus Benjamin Franklin in die: Charité – Universitätsmedizin Berlin, Campus Charité Mitte, Hörsaal der Inneren Medizin + Seminarräume 3 und 4, Virchowweg 9, Charitéplatz 1, 10117 Berlin

✓ Sa. 14.12.19, 15-18 Uhr – Weihnachtsgala

Programm: Überraschungsgast von Monika Diepgen; Chorbeitrag; Kinder- und Jugendcompany der Ballettschule Roth; Klavierklänge; Grußwort: Dr. Helmut Sörensen, Präsident Rheuma-Liga Berlin;

Auslosung von Sachspenden durch Monika Diepgen; Gemeinsames Weihnachtssingen mit den Gästen; Kaffee- und Kuchengedeck

Eintrittspreis: Mitglieder 15 Euro; Nichtmitglieder 20 Euro.

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

Information und Anmeldung (nur schriftlich): bei Daniela Beyer, siehe oben. Für diese Veranstaltung gibt es noch einige Restkarten

✓ Sa. 22.2.20, 17 Uhr – "Junge Klassik": Das Julius-Stern-Institut im Konzert Benefizkonzert für Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen

Das Kammerorchester und Solisten des Julius-Stern-Instituts der UdK Berlin Harry Curtis, Dirigent – Werke von Mendelssohn, Mozart, Piazzolla, Sollima, Vivaldi u.a.

Moderation: Silke Mannteufel, kulturradio vom rbb

Spendenempfehlung: 15 Euro pro Karte

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

Information und Kartenreservierung: bei Daniela Beyer, siehe oben

✓ Sa. 18.4.20, 10-13 Uhr – Sjögren-Tag 2020

Informationsveranstaltung mit medizinischen Vorträgen für Betroffene und deren Angehörige.

Das Programm wird von Prof. Dr. Thomas Dörner zusammengestellt. Informationen hierzu wird es Anfang 2020 geben.

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

2) Ehrenamt

a) 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 für folgende Aufgaben: Hausengel im Rheuma-Liga-Gesundheitszentrum, 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

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

b) Hausengel gesucht: Ehrenamtlich aktiv im Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum

Sind Sie neugierig und nicht wasserscheu? Sind Sie kommunikativ und achtsam, haben Sie Spaß im Umgang mit Menschen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem Team des Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrums: Wir freuen uns auf Sie!

Am Empfang:

- Begrüßung und Empfang der Badegäste
- Auskünfte erteilen zum Ablauf des Badebetriebes

- Weitergabe von Informationsmaterialien
- Entgegennahme und Prüfung von Anmeldeunterlagen
- Hinweise geben, damit Gäste sich im Gebäude zurecht finden
- Begleitung in die Räumlichkeiten, bei Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Unterstützung bei Verwaltung und Organisation:

- Datenaufnahme von Interessenten (für die Beratung, Kursbuchung etc.)
- Mithilfe bei der Organisation der Gymnastikgruppen und des Badebetriebes

Im Haus:

- Ansprechpartner im Umkleidebereich zu Fragen der Haus- und Badeordnung
- Auf Einhaltung der Sauberkeit achten
- Hilfe bei Fragen zum Schließen und Öffnen der Garderobenschränke

Im Begegnungsraum:

- Begrüßung und Betreuung der Gäste
- Nachlegen von Getränken und Geschirr (aus der Begegnungshalle)
- Nachlegen von Infomaterial
- Ordnung des Mobiliars
- Erklärung des Wasserspenders und des Kaffeeautomaten

Helfer/-innen im Eltern-Kind-Café (zurzeit Freitag nachmittags):

- Kinderbetreuung: z. B. Basteln, Malen, Spielen
- Weitergabe von Informationen an Eltern und Jugendlichen

Handwerkliche Unterstützung:

- Durchführung kleinerer Reparaturen
- Wartung und Instandhaltungsmaßnahmen
- Regelmäßige Überprüfung der Heizungsanlage und Schwimmbadtechnik
- Kontrollieren der Wasseranschlüsse und Abflüsse
- Achten auf Ordnung und Sicherheit, auch in den Rand- und Abendzeiten

Unser Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum wächst stetig: Helfen Sie uns bitte dabei, den Betrieb in unserer Therapiestätte auszubauen.

Wo? Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum, Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin

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

3) Sonderkurse

a) Aktiv gegen den Rheumaschmerz mit Wärme- oder Kälteanwendungen!

Infrarotkabine (Wärme): Die Anwendung in einer Infrarotkabine dauert circa 20 Minuten und kann ein wichtiger Bestandteil der Rheuma-Therapie sein. Die Temperatur beträgt ca. 37 Grad Celsius. Die Behandlung kann Verspannungen lösen, Schmerzen lindern, die Abwehrkräfte stärken, die Durchblutung regulieren und das körperliche Wohlbefinden erhöhen.

Termine: Mi. 14-15 Uhr

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.

Termine: Mi. 14.30-15.30; Do. 18-19 Uhr

Hinweis: Die Angebote Kryosauna und Infrarotkabine bieten wir zusammen mit Funktionstraining/Trockengymnastik an. Mit genehmigter Verordnung betragen die monatlichen Kosten für Sie als Mitglied 75 Euro/Kryosauna und 43 Euro/Infrarotkabine. Bitte fragen Sie Ihren Arzt auch nach einer Unbedenklichkeitserklärung.

Die Anwendung wird wöchentlich durchgeführt, es stehen fachkundige Therapeuten bereit. Weitere Kurszeiten sind angedacht, bitte melden Sie sich bei Interesse.

Ort: Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum, Reißeckstr. 6a, 12107 Berlin

Kontakt und Information: Mitgliederbetreuung, Rolf-Gábor Küster, Tel. 32 290 29 12, kuester@rheuma-liga-berlin.de

b) TaiChi: Rheuma-Liga Berlin startet neues Angebot für Körper und Seele

TaiChi (Taiji) ist eine Bewegungskunst, die ihren Ursprung im China des 17. Jahrhundert hat. Diese Kunst dient heute der Lebenspflege, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. TaiChi fördert dabei die Motorik und vitalisiert den gesamten Körper. Das Einzigartige daran ist die Verknüpfung von Entschleunigung, Konzentration und Entspannung bei körperlicher Bewegung, Aufrichtung und Zentrierung. In unserem fortlaufenden Seminarangebot werden Anfänger und Interessierte Schritt für Schritt in diese alte Bewegungskunst eingeführt. Kursinhalt sind TaiChi-Basis-Übungen aus chinesischer Tradition, Qigong-Elemente und eine 7er-Kurzform. Den Kursabschluss bilden eine meditative Konzentrationsübung und eine kurze Fragerunde.

Dozentin: Dr. Ulrike Middelhoff

Treffpunkt: Auguste-Viktoria-Krankenhaus, Haus 17, Rubensstr. 125, 12157 Berlin

Termin: Mi. 19-20 Uhr Teilnehmergebühr: 60 €

Termine: 15.1.; 22.1.; 29.1.; 5.2.; 12.2.; 19.2.; 26.2.; 4.3.; 18.3. und 25.3.20

Mindestteilnehmerzahl: 7 Personen, max. 20 Personen

Anmeldung: Nora Kompa, Mitgliederbetreuung, Tel. 32 290 29 11, kompa@rheuma-liga-berlin.de

Weitere Informationen unter: www.entspannung-mit-system.de

Angebot in Kooperation mit Mirko Lorenz | Keep Moving, Wilhelmsaue 7, 10715 Berlin (www.Taiji-Therapie.de)

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

