

agil



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

- **Ein Herz für Kinder:**
Unterstützen Sie unsere Kinderkurse!
- **»Junge Klassik«:**
Benefizkonzert am 22.2.20, 17 Uhr
- **»Weihnachtsgala«:**
Kultur und Selbsthilfe im Mittelpunkt





Liebe Mitglieder,

heute erhalten Sie das erste Agil im neuen Jahr. Der Vorstand und ich wünschen Ihnen nur das Beste, Glück, Freude und vor allem natürlich Gesundheit für 2020!

Wir blicken auf ein erfolgreiches Jahr 2019 zurück. Es ist uns gelungen, unser neues Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum erfolgreich zu starten: wöchentlich über 700 Kinder und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen bewegen sich nunmehr in unserem eigenen Haus. Die Warmwasser- und Trockengymnastikkurse sind sehr wirksam und helfen dabei, sich mobil zu halten, um sich ohne Belastungen wieder bewegen zu können. Die Wirksamkeit wird durch die Regelmäßigkeit erreicht: Mit eiserner Disziplin, kommen Sie, liebe Mitglieder, Woche für Woche in eine unserer über 80 wohnortnahen Einrichtungen und tun etwas für sich – und das trotz oder gerade wegen Ihrer Schmerzen. Vor allem freuen wir uns, dass wir für unsere jüngsten Mitglieder einen Ort haben, in dem sie sich auch dank der vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer wohl fühlen, für Viele ist es eine Art Heimat geworden. Auch die wirkungsvollen Kälte- und Infrarotkabinen verschaffen Vielen Erleichterungen und sorgen für mehr Beweglichkeit. Schön ist auch, dass nach den Anwendungen viele von Ihnen noch zusammenbleiben, um die Gemeinsamkeit in der Gruppe zu genießen.

Hier können wir Sie auch unterstützen: wenn Sie als Gruppe sich bewusst und kontinuierlich treffen, um sich im Gespräch auszutauschen, dann werden wir im Jahr 2020 wieder und stärker als bisher von den Krankenkassen

für die wichtige Selbsthilfearbeit unterstützt. Davon können Sie auch profitieren, da wir dann auch mit Ihnen und Ihrer Gruppe im Austausch sind gerade in den Situationen, in denen der eine oder andere in Ihrer Gruppe vor seinen vielen Problemen sich alleingelassen fühlt. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie für Ihre Gruppenarbeit Unterstützung benötigen! Denken Sie dabei vor allem auch an diejenigen, die vielleicht vorübergehend oder gar nicht mehr in Ihre Gruppe gehen. Hier können wir Sie in diesem Jahr noch mehr unterstützen mit unserem Besuchsdienst.

Wir haben ferner eine Qualitätsprüfung abgelegt und zum vierten Mal mit Bravour bestanden. Das schafft Vertrauen: als eine von nur wenigen Selbsthilfeorganisationen können wir ein dementsprechendes Zertifikat vorweisen. Das ist nicht nur für unsere Zuwendungsgeber wichtig, sondern auch für Sie, liebe Mitglieder, Spender und Förderer! Daher wollen wir uns heute und hier bei allen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit im Jahr 2019 bedanken, die zu diesem sehr guten Ergebnis beigetragen hat!

Ihr ehrenamtlicher Vorstand sorgt dafür, das Zusammenwirken von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern erfolgreich zu organisieren und in unserer Gesellschaft darauf hinzuwirken, dass Ihre Interessen auch gehört werden:

- Wir möchten mit unserer Stiftung Wolfgang Schulze dazu beitragen, die Rheumaforschung zu unterstützen. Denn Sie und wir wollen die Ursachen der über 100 Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises herausfinden.

- Wir wollen uns dafür einsetzen, dass es genügend Rheumatologen gibt, die wohnortnah für Sie noch schneller die rheumatische Erkrankung feststellen: innerhalb von 6-9 Wochen ist weiterhin das Ziel!
- Wir engagieren uns dafür, dass es genügend wohnortnahe Therapiebäder gibt, damit Sie Ihre Bewegungen in Ihrer Gruppe weiterführen können.

Liebe Mitglieder, unsere Arbeit für Sie ist aber erfreulicherweise keine Einbahnstraße. Getreu dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“ sind Sie aufgefordert, sich am Vereinsleben zu beteiligen. Nutzen Sie unsere Angebote, kommen Sie zahlreich zu unseren Veranstaltungen und bringen Sie sich ein: nutzen Sie „Ihre“ Gruppen oder fragen an, wenn Sie selber eine Gruppe gründen möchten. Helfen Sie mit, anderen Menschen zu helfen! Im Vertrauen darauf, dass wir Ihre Spenden auch wirksam einsetzen, wollen wir in unserem schönen Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum die Außenanlagen fertig stellen und ein Selbsthilfecafé einrichten. Fördergelder hierfür haben wir in Aussicht. Für die erforderlichen Eigenmittel bitten wir Sie weiterhin um Ihre Spenden! Vielen Dank!

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Jahresbeginn mit viel Gesundheit und hoffentlich bald einem Wiedersehen zum Beispiel bei unserem Benefizkonzert am 22.2.2020,

Dr. H. Sörensen

Ihr
Dr. Helmut Sörensen
Präsident

4



Kultur und Selbsthilfe im vollen Saal
Potsdam

6

14. Preisverleihung
der Stiftung Wolfgang
Schulze



8



Unterstützen Sie unsere
Kinderkurse!

11

Rheuma-Liga-Berlin-
Gesundheitszentrum:
Kryo- und Infrarot-
angebote



WIR ÜBER UNS

- 04** Kultur und Selbsthilfe im vollen Saal Potsdam
[22. Weihnachtsgala im Hotel InterContinental](#)
- 05** Bewegung und Information:
[Patiententag beim DKOU](#)
[Welt-Rheuma-Tag](#)
- 06** 14. Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze
[Auszeichnungen für hervorragende Rheuma-Forschung](#)
- 07** Ehrenamt
[Bericht aus den Vorstandssitzungen](#)
[Ausflüge mit dem Rheuma-Liga-Bus](#)
[Machen Sie mit!](#)
[Ein Herz für Kinder](#)
- 09** Kurzmeldungen
[Mitgliedsbeitrag, BVV, Aktiv-hoch-R](#)
[Sie fragen, wir antworten!](#)

BEWEGUNG

- 10** Freie Kursplätze in den Bezirken
[Wasser-, Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik – Angebote für Körper und Seele](#)
- 11** Kryokabine & Infrarotkabine
[Kälte- und Wärme-Angebote](#)
[Teilnehmer-Interview](#)
- 12** Kinder und junge Menschen
[Warmwassergymnastik-Angebote](#)
[„Zusammen stärker...“](#)
- 13** Veranstaltungsankündigungen
[Benefizkonzerte](#)
[Junge Klassik](#)
[Sjögren-Tag 2020](#)
- 15** Veranstaltungskalender

SELBSTHILFE

- 16** Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum
[Gutes tun gegen den Rheumaschmerz!](#)
- 18** Rückmeldebogen
[Datenabgleich](#)
- 19** Spielwiese
[Rätsel, Impressum, Erbschaftsbroschüre](#)
- 20** Beratung
[Soziale Beratung, Beratungsangebote](#)
[Freizeit und Kreativität](#)
- 22** Selbsthilfegruppen

Kultur und Selbsthilfe im vollen Saal Potsdam

22. Weihnachtsgala im Hotel InterContinental

Selbsthilfe und Kultur – das passt zusammen!
 Besuchen Sie auch das Benefizkonzert „Junge Klassik“ am 22.2.20, 17 Uhr. Weitere Informationen auf Seite 14.

Am 14.12.19 waren über 700 Gäste ins Hotel InterContinental gekommen, um einen Nachmittag voller künstlerischer Höhepunkte bei Kaffee und Kuchen zu genießen. Viele brachten Geschenke für Obdachlose mit. Für die Unterstützung bedankt sich die Rheuma-Liga Berlin bei allen Beteiligten sowie den Firmen: Hotel Smeraldo/ Abano (Italien), Hotel InterContinental, Butter Lindner, ALBA Berlin, AMC, Chamäleon, Hertha BSC, Pfefferberg Theater, Universal, Zoologischer Garten Berlin, Blumen Petrovic und Westkreuz.



Dr. Helmut Sörensen dankte allen Beteiligten, insbesondere auch den Chören Rheuma-Meisen und St.-Lukas-Kantorei sowie dem Instrumentalensemble sowie der Opernsängerin Serena Sáenz und dem Tenor Alexander Simoes.



Cornelia Baltscheit bedankte sich bei Kai Genée vom Hotel InterContinental für die kostenfreie Überlassung des Festsaaals.



Der Bariton Bruno Meichsner sang Lieder und Arien von Wolf und Mozart.



Die Harfenistin Liz Léon begeisterte mit Musik von Händel und Saint-Saëns.



Phantasievolle Tanzaufführung der Ballettschule Roth.



Monika Diepgens Überraschungsgast, Sängerin Ingrid Ihnen-Haas (r.), überzeugte mit eindrucksvollen Chansons.



Weihnachtszauber: Anne-Lisa Nathan (l.) und Tabita Iwamoto.

Bewegung und Information: Patiententag beim DKOU

Vorträge zu den neuesten Erkenntnissen und Behandlungsverfahren von PD Dr. A. Trampuz, Prof. Dr. G. Matziolis, Prof. Dr. A. Halder und Prof. K.-P. Günter rund um die weltweit häufigste Gelenkerkrankung Arthrose sowie einen politischen Beitrag von Dr. A. Gassen bot der diesjährige Patiententag. Er fand am 24. Oktober 2019 erstmalig als

Bestandteil des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) in Berlin mit rund 200 Gästen statt. Die wissenschaftliche Leitung übernahmen zum elften Mal Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Rheumatologin, Ehrenpräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband und Vorstand Rheuma-Liga Berlin und Prof. Dr. Wolfgang

Rüther, Vize-Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädische Rheumatologie. Für die Unterstützung dankt die Rheuma-Liga Berlin dem DKOU, der DRV Bund, MSD, Novartis, Sanofi, den SANA-Kliniken Sommerfeld, dem Heilbad Jachymov sowie dem Kommunikationsfonds der LV Selbsthilfe Berlin, gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen im Land Berlin.

Weitere Informationen?

Ausführliche Berichte zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.rheuma-liga-berlin.de unter „Aktuelles“.



Wissenschaftliche Leitung: Frau Prof. Dr. Gromnica-Ihle und Prof. Dr. Rüther.

Frau Schmale-Grede, Präsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband und Dr. Sörensen, Präsident Rheuma-Liga Berlin sprachen Grußworte.

Auftaktveranstaltung zum Welt-Rheuma-Tag

Vor knapp 200 Gästen fand am 11. Oktober 2019 in der Begegnungshalle der Rheuma-Liga Berlin eine hochkarätig besetzte Informationsveranstaltung statt. Moderiert wurde sie von Frau Prof. Dr. Gromnica-Ihle, sie wurde live im Internet übertragen und ist auf YouTube abrufbar. Schirm-

herrin der Veranstaltung war Dilek Kalayci, Senatorin für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung. Für die Unterstützung dankt die Rheuma-Liga Berlin der Charité-Universitätsmedizin Berlin, dem Deutschen Rheuma-Forschungszentrum Berlin und der Deutschen Rheuma-Liga Bundesver-

band, dem Bundesministerium für Gesundheit, der DRV Bund, den Firmen Amgen, Biogen, Heilbad Jachymov, Janssen-Cilag, Lilly, MSD, Pfizer und Sanofi sowie dem Kommunikationsfonds der LV Selbsthilfe Berlin, gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen im Land Berlin.



Dirk Rothenpieler (Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung) sprach ein Grußwort.

Grußwort durch Marion Rink, Vizepräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband.

Die Gäste verfolgten ein hochinteressantes Programm mit Vorträgen von Prof. Dr. G.-R. Burmester, Prof. Dr. A. Michalsen, Frau Prof. Dr. K. Minden und Prof. Dr. D. Poddubnyy.

Bewerbungen

können eingereicht werden bis 31.3.2020.

Informationen zur Ausschreibung unter: www.rheuma-liga-berlin.de/forschung/stiftung-wolfgang-schulze

14. Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze Auszeichnungen für hervorragende Forschung in der Rheumatologie

Drei Preisträger und zwei Forschungsvorhaben wurden mit wichtigen Ergebnissen für die Rheuma-Forschung bei der 14. Preisverleihung der Stiftung Wolfgang Schulze in Berlin vorgestellt. Im Programm: Kurzvorträge der Preisträger, ausgezeichnet für hervorragende Forschung, Laudationes und kulturelles Programm mit anschließendem Empfang. Moderiert wurde die Veranstaltung durch Frau Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle, Ehrenpräsidentin Deutsche Rheuma-Liga Bundes-

verband, Vorstandsmitglied Stiftung Wolfgang Schulze und Deutsche Rheuma-Liga Berlin.

Die Veranstaltung war laienverständlich und wissenschaftlich auf dem höchsten Niveau. In den Vorträgen wurden neue Therapieansätze für die Verbesserung der Situation von Menschen mit ihren Schmerzerkrankungen deutlich.

Die Stiftung Wolfgang Schulze fördert neueste, interdisziplinäre Forschung zur Verbesserung der Lebenssituation rheumakrankter Menschen. Die Stiftung wurde von Wolfgang Schulze initiiert, der selbst an Rheuma erkrankt war. Wolfgang Schulzes Anliegen war, die Forschung auf dem Gebiet rheumatischer Erkrankungen voranzubringen, damit kein Mensch mit einer Autoimmunerkrankung mehr leiden soll. Sie wird durch die Rheuma-Liga Berlin verwaltet.



Im Bild v. l. n. r.: Dr. K. Mattukat, PhD A. C. Lino, Dr. K. Albrecht, PD Dr. X. Baraliakos und Dr. A. Ramming (alle Preisträger/Forschungsvorhaben) sowie Prof. Dr. J. Braun, Prof. Dr. E. Gromnica-Ihle, Prof. Dr. K. Minden, Dr. H. Sörensen, Prof. Dr. Th. Dörner, R. Schmale-Grede.

NEUES VOM VORSTAND

Bericht aus den Vorstandssitzungen

Liebe Mitglieder und Freunde,

in unserer Septembersitzung haben wir erfreut zur Kenntnis genommen, dass es am U-Bahnhof Alt-Mariendorf Hinweisschilder geben wird, die allen unseren Besuchern helfen werden, uns auf Anhieb zu finden. Herzlichen Dank an unseren Vizepräsidenten, Herrn Schmidt, der diese Beschilderung durch seinen besonderen Einsatz ermöglicht hat.



Wir haben die Termine für unsere Sitzungen festgelegt, die Jahresplanung 2020 vorbereitet und Themen für die im Frühjahr geplante Vorstandsklausur gesammelt.

Dank der stabilen wirtschaftlichen Entwicklung unseres Vereins und durch die Beantragung und Gewährung von zusätzlichen Mitteln zur Schließung einer sogenannten „Tariflücke“ haben wir beschlossen, unseren hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern eine Einmalzahlung zu gewähren. Darüber haben sich natürlich alle sehr gefreut.

Im November fand zuerst die Vorstandssitzung der Stiftung Wolfgang Schulze statt. Hier wurden wir durch unseren Schatzmeister, Herrn Kussin, über die äußerst positive Vermögensentwicklung des Stiftungsvermögens informiert. Wir haben dann über die Vorbereitung für die Ausschreibungen für den Forschungspreis und das Forschungsvorhaben für das Jahr 2020 gesprochen.

Nach einer kurzen Pause folgte unsere Vorstandssitzung. Hauptthema war die Entwicklung unseres Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrums (RLBGZ). Außerdem nahm die Vorbereitung auf die, wie wir heute wissen, sehr erfolgreiche Qualitätsprüfung, geraume Zeit in Anspruch.



Karin Köppen.

Was war noch? Wir können zum 15.1.2020 Frau Koester als neue Mitarbeiterin begrüßen, die in der Mitgliederbetreuung tätig sein und unseren Herrn Porzyccki im RLBGZ unterstützen wird.

Das war's für heute. Jetzt bleibt mir nur noch, allen Beteiligten für die wieder sehr erfolgreiche Zusammenarbeit in 2019 ein dickes Dankeschön auszusprechen und uns allen ein friedliches, gesundes und erfolgreiches neues Jahr zu wünschen.

Alles Liebe
Ihre Karin Köppen
Schriftführerin

Ausflüge mit dem Rheuma-Liga-Bus

Besuchen Sie Ziele in Berlin und Umgebung und lernen Sie Gleichgesinnte kennen! Ihr Busfahrer ist Herr Heinrich, der schon seit vielen Jahren Ausflüge für die Rheuma-Liga Berlin durchführt.

Mi. 1.4.20, 9.30 Uhr: Drei-Burgen-Fahrt (Burg Eisenhardt, Wiesenburg, Burg Rabenstein)

Mi. 6.5.20, 10 Uhr: Spargelessen in Beelitz

Mo. 11.5.20, 9.30 Uhr: Tangermünde

Mi. 3.6.20, 9.30 Uhr: Branitzer Park (Cottbus)

Do. 11.6.20, 9 Uhr: Wörlitzer Park

Mi. 1.7.20, 9 Uhr: Rühstedt (Storchendorf)

Mi. 5.8.20, 9 Uhr: Havelberg

Mi. 2.9.20, 9 Uhr: Waren/Röbel



Informationen zu Abfahrtsort und -zeit sowie der Teilnahme von Nicht-Mitgliedern bekommen Sie mit der Anmeldung.

Bitte beachten Sie, dass die Termine nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande kommen. Im Rheuma-Liga-Bus sind 7 Plätze und Platz für einen Rollstuhl vor-

handen. Die Kosten für die Busfahrt (i.H.v. 10 Euro) sowie Kosten für Mittagessen, Kaffee und ggf. Eintritte sind von allen Teilnehmern selbst zu tragen.

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

Ehrenamt bringt Freude und Anerkennung - machen Sie mit!

Werden Sie aktiv:

Auf www.rheuma-liga-berlin.de/ehrenamt finden Sie eine vollständige Auswahl!

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.

Wir suchen zurzeit besonders Ehrenamtliche in folgenden Engagementfeldern: Hausengel/Gartenhilfe im Rheuma-Liga-Gesundheitszentrum, Besuchsdienst, Experten aus Betroffenheit, Helfen-



de Hände im Büro, Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen, Standbetreuung, Rheuma-Liga-Bus u.v.m.

Kontakt und Information:

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

Ein Herz für Kinder: Unterstützen Sie unsere Kinderkurse!

Drei Fragen an Birgit Wunderlich (72 Jahre), ehrenamtlicher Hausengel im Eltern-Kind-Café des Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrums.

1. Wie alt sind die Kinder, die Sie bereuen?

„Es gibt Kinder mit rheumatischen Erkrankungen aus verschiedenen Altersgruppen: aus dem Vorschulalter, Grundschule, auch Heranwachsende und Jugendliche, die auf das Abitur zugehen.“

2. Wie sind Sie dazu gekommen, mit den Kindern zu arbeiten?

„Ich bin aus dem Fach, bin Erzieherin gewesen. Ich weiß gar nicht, ob ich schon in der Rheuma-Liga Mitglied war – ich hatte gelesen, dass jemand für betroffene Kinder gebraucht wird – das ist schon lange her.“

3. Was gefällt Ihnen an dieser Aufgabe?

„Es macht mir Spaß und es ist freiwillig: Ich mache das gerne, weil ich es mit den Kindern nett finde. Mir gefällt auch der Austausch – man lernt ja viele Leute kennen durch die Aufgabe. Es ist auch eine Form der Anerkennung, dass man gerne gesehen wird, wenn man hierherkommt. Am wichtigsten ist mir aber, dass ich zusammen mit den Kindern Spaß habe – wenn die Kinder vor den Kursen kommen, setze ich mich auch sofort zu ihnen.“

Haben auch Sie ein Herz für Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen?

Wir suchen Sie: leuchtende Kinderaugen sind der Dank!

Ihre Aufgaben: Betreuung von betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie deren Geschwistern während der Nutzungszeiten, allgemeine Information und Weitergabe von Informationsmaterialien zu den entsprechenden Angeboten der Rheuma-Liga Berlin.

Zeitlicher Umfang: 1-4 Einsätze im Monat im Rahmen der Kurse für Kinder und Jugendliche, die zurzeit Freitag nachmittags stattfinden.

Ort: Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum, Reißbeckstraße 6a, 12107 Berlin

Kontakt und Information:

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



KURZMELDUNGEN

Mitgliedsbeitrag 2020: Ermäßigungen müssen bis 31.1.20 beantragt werden

Die Rheuma-Liga Berlin bittet um Beachtung, dass gemäß unserer Mitgliedsbeitragsordnung etwaige Beitragsermäßigungen bis zum 31.1.20 unter vollständiger Vorlage aller Unterlagen bean-

tragt werden müssen. Gerne können Sie zur Prüfung Ihrer Unterlagen auch einen persönlichen Termin mit unserer Sozialen Beratung (Tel. 32 290 29 50) vereinbaren. Später eingereichte Unter-

lagen können für das laufende Beitragsjahr nicht mehr berücksichtigt werden.

Kontakt und Information:

Katrin Baumann, Tel. 32 290 29 22, baumann@rheuma-liga-berlin.de

Zum Jahresende 2019: BVV unterstützt Selbsthilfecafé der Rheuma-Liga Berlin

Anfang Dezember kam die freudige Nachricht der Bezirksverordnetenversammlung (BVV) Tempelhof-Schöneberg, dass noch Sondermittel zur Verfügung stehen für die bezirkliche Versor-

gung. Ein kurzfristig gestellter Antrag der Rheuma-Liga Berlin über 2.000 Euro wurde entsprechend bewilligt. Die Mittel dienen der Anschaffung von rheumagerechten Stühlen für das Rheuma-Liga-

Berlin-Gesundheitszentrum. Die Rheuma-Liga Berlin dankt der BVV ganz herzlich für diesen wichtigen Beitrag zur Versorgung von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen!

Aktiv-hoch-R: Der perfekte Mix für mich und mein Leben!

Das neue Bewegungsprogramm wurde vom renommierten Sportwissenschaftler Prof. Dr. Klaus Pfeifer (Universität Erlangen-Nürnberg) erstellt. Es vereint spielerische Elemente aus zahlreichen Bewegungsübungen und Sportarten. Neben professionell abgestimmten, gelenkschonenden Kraft- und Ausdauerübungen findet intensive Beratung und Begleitung der Teilnehmenden statt. Die gesetzlichen Kranken-

kassen haben aktiv-hoch-r als Präventionskurs zugelassen und übernehmen bis zu 80 Prozent der Kursgebühr. Unsere „Aktiv-hoch-R“-Kurse werden geleitet von Ulf Dreismann-Prange, Physiotherapeut. Bitte erfragen Sie die aktuellen Termine bei der Mitgliederbetreuung.

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



Kontakt und Information:

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

Sie fragen, wir antworten! Rund um Gruppenangebote und Mitgliedschaft

Wie komme ich an einen Funktionstrainingskurs?

- ① Ihr Arzt hat Ihnen Funktionstraining (Formular 56) verordnet. Wenn nicht, können Sie als Selbstzahler teilnehmen (Schritt 4 entfällt).
- ② Wenden Sie sich an die Mitgliederbetreuung und lassen sich unser aktuelles Kursprogramm zuschicken.
- ③ Danach melden Sie sich erneut bei der Mitgliederbetreuung und vereinbaren einen Therapieplatz.
- ④ Reichen Sie Ihre Verordnung bei Ihrer Krankenkasse und beginnen Sie den Kurs nach erfolgter Bewilligung.

Kontakt und Information:

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

Freie Kursplätze in den Bezirken

Wassergymnastik/ Funktionstraining

MITTE

Avantgarde body & dance
Waldstr. 56, 10551 Berlin
Fr. 10.45 Uhr

ZAR

Gartenstr. 5, 10115 Berlin
Do. 14-15 Uhr

NEUKÖLLN

Physio-Therapiezentrum
Werbellinstr. 42, 12053 Berlin
Mo. 15 Uhr,
Mi. 15.45 Uhr, 17 Uhr, 18.15 Uhr,
18.50 Uhr,
Do. 17 Uhr, 17.35 Uhr, 18.10 Uhr,
Fr. 17.50 Uhr, 18.15 Uhr, 18.50 Uhr,
19.25 Uhr

REINICKENDORF

Kombibad
Seestr. 80, 13347 Berlin
Mo. 13.30 Uhr
Sauna am Pflingstberg
Am Pflingstberg 32, 13465 Berlin
Fr. 11.40 Uhr, 12.10 Uhr, 19.35 Uhr

PANKOW

Residenz Weißer See I
Berliner Allee 168, 13088 Berlin
Mo. 9.30 Uhr, 11 Uhr, 11.30 Uhr,
12.05 Uhr, 12.40 Uhr,
Di. 14 Uhr, 16 Uhr, 16.30 Uhr
Residenz Weißer See II
Berliner Allee 164, 13088 Berlin
Mi. 14.20 Uhr, 15.30 Uhr, 16.05 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Krankenhaus Bethel
Promenadenstr. 3-5, 12207 Berlin
Do. 15.45, 19.30 Uhr
Immanuel-Krankenhaus
Königstr. 63, 14109 Berlin
Mo. 19 Uhr,
Di. 18.15 Uhr, 19.45 Uhr,
Mi. 18.15 Uhr, 19 Uhr, 19.45 Uhr,
Do. 16.45 Uhr, 17.30 Uhr, 19 Uhr,
Fr. 19 Uhr

Wassermeloni

Grunewaldstr. 14a, 12165 Berlin
Fr. 7.30 Uhr

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum
Reißeckstr. 6a, 12107 Berlin
Ab Feb. 20: Do. 14.25-14.55 Uhr
Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen
Kleinkinder
Fr. 16-17.30 Uhr
Kinder und Jugendliche
Fr. 17.30-19 Uhr
weitere Gruppen in Vorbereitung

Gelenk- und Wirbelsäulengymnastik/ Funktionstraining

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF

Bewegungsraum
Blissestr.44/Ecke Paretzer Str.,
10717 Berlin
Mo. 9-10, Fr. 9.30-11.30 Uhr



LICHTENBERG

Physiotherapie Uwe Wilms
Alfredstr. 24, 10365 Berlin
Mi. 16 Uhr

NEUKÖLLN

Sportstudio Gym 80
Erdmann GmbH
Lahnstr. 52, 12055 Berlin
Mo. 15 Uhr, Di. 14 Uhr

PANKOW

Tao-Heilzentrum
Streustr. 3, 13086 Berlin
Mi. 13.30 Uhr

SPANDAU

AOK Spandau
(Turnhalle der AOK Nordost Spandau)
Galenstr. 10, 13597 Berlin
Mo. 9.30-11.30, Do. 10-11 Uhr

Mauerritze

Mauerstr. 6, 13597 Berlin
Di. 12.30-13.30 Uhr
(Osteoporose-Gruppe)

Ev. Waldkrankenhaus

Stadtrandstr. 555-561, 13589 Berlin
Di. 18-19 Uhr, 19-20 Uhr

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Ev. Markus-Kirchengemeinde
Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin
Mi. 9 Uhr, 10 Uhr, 11 Uhr

Theodor-Wenzel-Werk

Potsdamer Chaussee 70, 14129 Berlin
Mo. 19 Uhr, Do. 16 Uhr
Hockerguppe

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum
Reißeckstr. 6a, 12107 Berlin
Wenden Sie sich bei Interesse gerne an uns

Angebote für Körper und Seele

MITTE

Rheuma-Liga-Treffpunkt
Luisenstr. 11-13, 10117 Berlin
Mo. 15.30-17 Uhr
Qigong

Residenz Ambiente

Am Friedrichshain 18,
10407 Berlin
Fr. 10-13 Uhr
Malen auf Seide, Samt und Wolle

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Ev. Markus-Kirchengemeinde
Albrechtstr. 81a, 12167 Berlin
Fr. 9-10.30 Uhr
Yoga

Rheuma-Liga-Treffpunkt

Schützenstr. 52, 12165 Berlin
Mo. 10-13 Uhr
Aquarellmalen

Mi. 18-19.30 Uhr

Atem und Bewegung

Mo. 10-13.30, Do. 9.15-11.30 Uhr
Feldenkrais

Mi. 9-10.30 Uhr

Heilkraft des Atems

Mi. 10.30-12.30 Uhr

Malen mit Musik

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum
Reißeckstr. 6a, 12107 Berlin
Kryokabine (Kälte),
Aktuell: Mi. 14.30-15.30,
Do. 18-19 Uhr
weitere Gruppen in Vorbereitung

Infrarotkabine (Wärme),

Aktuell: Mi. 14-15 Uhr, weitere Gruppen in Vorbereitung
Neu! Weitere Termine auf Anfrage unter 32 290 29 12.
Schmerzbewältigung
Wenden Sie sich bei Interesse gerne an uns

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

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum:

Werden Sie aktiv mit unseren Wärme- und Kälteanwendungen!



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.

Aus medizinischen Gesichtspunkten ist Menschen mit folgenden Merkmalen die Nutzung untersagt:

- ▶ Nesselsucht
- ▶ Kälteallergie
- ▶ offene Wunden
- ▶ hoher Blutdruck (>180 zu 100)
- ▶ Herzinfarktpatienten

Ort:

Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum, Reißbeckstr. 6a, 12107 Berlin

Kontakt und Information:

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



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.

Sieben Fragen an Hans Peter Lange, Teilnehmer des Kryokabinen-Kurses

1. Seit wann nehmen Sie am Kryokabinen-Kurs teil?

„Ich nehme seit Juni 2019 teil.“

2. Wie sind Sie zu dem Kurs gekommen?

„Mir geht es leider schon seit längerer Zeit wegen meiner rheumatoiden Arthritis sehr schlecht, deshalb habe ich bei der Rheuma-Liga Berlin angerufen und um Hilfe und Unterstützung gebeten.“

3. Hatten Sie vorher schon Erfahrungen machen können mit Kälteanwendungen?

„Ich habe bereits die Kältekammer im Immanuel-Krankenhaus kennengelernt in den Jahren 2012 und 2013.“

4. Wie war der erste Kurs für Sie?

„Das Gefühl war super, ich fühlte mich wie neu geboren und eine Schmerzreduzierung war sofort zu spüren.“

5. Wie beschreiben Sie die Wirkungen der Anwendungen hinsichtlich Ihrer Beschwerden?

„Ich spüre sofort eine vorübergehende Schmerzreduzierung.“

6. Nehmen Sie am anschließenden Funktionstraining teil? Wenn ja, wie fühlen Sie sich bei den Übungen nach dem Kabinengang?

„Ich nehme teil, aber muss schauen, wie ich die Übungen mit ma-

chen kann. Der Kursleiter ist super und unterstützt mich dabei.“

7. Die Kurse finden in Gruppen statt: Wie ist die Stimmung untereinander?

„Die Stimmung ist angenehm. Da die Kursteilnehmer ähnlich schmerzhaft Probleme haben, erfolgt unter anderem hierzu immer ein kleiner Austausch.“

Warmwassergymnastik: Bewegen ohne Belasten

Im Warmwasserbecken können sich Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen schonend im Wasser bewegen. Es besteht die Möglichkeit, Übungen auszuprobieren mit Bällen, Schwimmbrettern und anderen Gegenständen. Die Bewegung im Wasser trainiert Kraft und Ausdauer, erhöht Beweglichkeit und Koordination und verbessert die Kondition. Was benötigt Ihr Kind dazu? Badebekleidung, Badelatschen, Handtuch und Duschzeug.

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



Kurse: Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum, Reißbeckstr. 6A, 12107 Berlin

Kleinkinder: freitags 16-17.30 Uhr
Kinder und Jugendliche: freitags 17.30-19 Uhr

Gefördert durch:



»Zusammen stärker...«: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen

Mehr Selbstbewusstsein und Alltagskompetenzen sollen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre im Projekt

„Zusammen stärker...“ entwickeln. Die jungen Menschen werden dabei unterstützt, die eigenen Stärken, Wünsche und Talente, aber auch die Möglichkeiten und Angebote in der näheren Wohnumgebung zu entdecken. Einfühlsame und gut ausgebildete Ehrenamtliche

- ▶ begleiten die Kinder und Jugendlichen zu Therapie und Arztbesuchen
- ▶ besuchen die jungen Patienten im Krankenhaus oder bei akuter Krankheit zu Hause
- ▶ unterstützen sie in ihrer schulischen und beruflichen Entwicklung sowie der Freizeit



Sowohl Ehrenamtliche, als auch junge Menschen und die Angehörigen werden im Rahmen des Projektes durch eine Fachkraft begleitet und unterstützt.

Melden Sie sich, wenn Sie ein betroffenes Kind haben oder ehrenamtlich mitarbeiten möchten. Wir freuen uns auf Sie!

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

Unsere Benefizkonzerte



Samstag, 18.1.20, 15 Uhr
Samstag, 18.1.20, 19.30 Uhr
Sonntag, 19.1.20, 19.30 Uhr

Begegnungshalle
St. Lukas Kirche Kreuzberg
St. Lukas Kirche Kreuzberg

Romantische Flötenklänge

Werke für Querflöte und Klavier von Robert Schumann (Drei Romanzen), Franz Schubert (Sonate a-moll „Arpeggione“), Carl Reinecke (Undine) und Klavier solo, Frédéric Chopin (Begegnungshalle: Historischer Steinweg-Flügel).



Samstag, 14.3.20, 19.30 Uhr

St. Lukas Kirche Kreuzberg

Sinfonisches Konzert mit der Berlin Sinfonietta



Samstag, 21.3.20, 15 Uhr
Sonntag, 22.3.20, 16 Uhr

Begegnungshalle
St. Lukas Kirche Kreuzberg

Romantische Renaissance

Liebeslieder aus Amerika und Italien mit Alexandra Prince, Sopran



Samstag, 2.5.20, 15 Uhr

Begegnungshalle

Operngala mit Spritz

Mit Gästen aus Italien, der Lukas Kantorei und einem Instrumentalensemble. Nähere Infos (2. Konzert geplant) aktuell unter www.rheuma-liga-berlin.de

VERANSTALTUNGSORTE:

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

Eintritt: Spenden.

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

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

Abano Terme

Kurreisen nach Abano Terme

**Frau
 Ingeborg Esser
 Draisweg 12**

12209 Berlin

Zur Anmeldung senden Sie bitte diesen Abschnitt an Frau Esser. Sie können sie auch anrufen, um sich anzumelden oder zu informieren unter der Tel. 030/773 46 57. Frau Esser organisiert diese Reisen seit über 30 Jahren ehrenamtlich.

Ich interessiere mich für :

Kuraufenthalt (2/3 Wochen) geplant für 22. April 2020

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

Name

Vorname

Straße

PLZ

Ort

Telefon

Bitte ankreuzen: Einzelzimmer Doppelzimmer

Junge Klassik

Das Julius-
Stern-Institut
im Konzert



20 Jahre
Benefizkonzerte
Junge Klassik

Foto: JSI / Fotograf: Peter Adamik

Samstag, 22. Februar 2020, 17 Uhr

Konzertsaal der Universität der Künste Berlin, Hardenbergstraße/Ecke Fasanenstraße, Berlin-Charlottenburg

Benefizkonzert zugunsten von Kindern und Jugendlichen mit rheumatischen Erkrankungen

Schirmherrschaft: Michael Müller, Regierender Bürgermeister von Berlin

Werke von Mendelssohn, Mozart, Piazzolla, Sollima, Vivaldi u. a.

Das Kammerorchester und Solisten des Julius-Stern-Instituts der UdK Berlin

Dirigent: Harry Curtis

Moderation: Silke Mannteufel, rbbKultur

Kartenreservierung bei Daniela Beyer, Tel. 030 / 32 290 29 23, beyer@rheuma-liga-berlin.de

Um eine Mindestspende von 15 Euro pro Karte wird gebeten. Weitere Informationen: www.julius-stern-insitut.de



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.



LC Berlin-Potsdamer Platz



WESTKREUZ-DRUCKEREI
AHRENS KG BERLIN / BONN
PRINT · DESIGN · WEB



Universität der Künste Berlin

Wenn die Drüsen streiken: Sjögren-Tag 2020

18.4.20, 10-13 Uhr

Informationsveranstaltung mit medizinischen Vorträgen für Betroffene und deren Angehörige. Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. Thomas Dörner, Berlin.

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

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



Veranstaltungskalender 2020

JANUAR

Sa. 18.1.20, 15 Uhr

Benefizkonzert: Romantische Flötenklänge

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

Auch Sa. 18.1.20, 19.30 Uhr und So. 19.1.20, 19.30 Uhr

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

Mi. 29.1.20, 17-18.45 Uhr

Medikamentöse Therapien & neue Medikamente in der Kinderreumatologie

Mit Frau Prof. Dr. Kirsten Minden, Kinderreumatologin

Ort: DRFZ (Campusadresse Virchowweg 11/Seminarraum 1. Etage/Epidemiologie), Charitéplatz 1, 10117 Berlin

FEBRUAR

Sa. 22.2.20, 17 Uhr

„Junge Klassik“: Das Julius-Stern-Institut im Konzert

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

Spendenempfehlung: 15 Euro pro Karte

Mi. 26.2.20, 16.45-18.15 Uhr

Kommunikation für Eltern von Kindern mit rheumatischen Erkrankungen

Mit Arne Zels, Wirtschaftspsychologe, Vater eines betroffenen Kindes

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

MÄRZ

Mo 2.3.20, 15.30-17 Uhr

Fiebersyndrome: Arzt-Patienten-Gespräch zum Tag der seltenen Erkrankungen

Mit Dr. Martin Krusche, Charité

Ort: DRFZ, Charité Campus Mitte Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Sa. 14.3.20, 19.30 Uhr

Sinfonisches Benefizkonzert mit der Berlin Sinfonietta

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

Sa. 21.3.20, 15 Uhr

Benefizkonzert: Romantische Renaissance

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

Auch am So. 22.3.20, 16 Uhr

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

Mo. 23.3.20, 16.45-18.45 Uhr

„Reha für Kinder mit Rheuma und Sozialrecht“

Mit Dr. Ulrich Eggens, DRV, Bertram Wittig, Sozialpädagogin Rheuma-Liga Berlin

Ort: DRFZ (Campusadresse Virchowweg 11/Seminarraum 1. Etage/Epidemiologie), Charitéplatz 1, 10117 Berlin

Mi. 25.3.20, 16.30-18 Uhr

Rheumatage Tempelhof: „Wohnen im Alter“

Jenny Gnädig, Pflegestützpunkt Tempelhof-Schöneberg

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

APRIL

Mo. 6.4.20, 15.30-17 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräch

Aktuelle Infos: www.rheuma-liga-berlin.de

Ort: DRFZ, Charité Campus Mitte Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

Sa. 18.4.20, 10-13 Uhr

Wenn die Drüsen streiken: Sjögren-Tag 2020

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

Mi. 22.4.20, 16.45-19.45 Uhr

Ernährung und Naturheilkunde bei Kindern mit rheumatischen Erkrankungen

Mit Dr. med. Christian Kessler, Naturheilkunde, Immanuel Krankenhaus Berlin

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

Mi. 29.4.20, 16.30-18 Uhr

Rheumatage Tempelhof

Aktuelle Infos: www.rheuma-liga-berlin.de

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

MAI

Sa. 2.5.20, 15 Uhr

Benefizkonzert: Operngala mit Spritz

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

Mo. 4.5.20, 15.30-17 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräch

Aktuelle Infos: www.rheuma-liga-berlin.de

Ort: DRFZ, Charité Campus Mitte Charitéplatz 1, 10117 Berlin (Campusadresse: Virchowweg 12)

JULI

Sa. 4.7.20, 12 Uhr

Mitgliederversammlung

Hinweis: Die Tagesordnung und entsprechende Unterlagen werden spätestens vier Wochen vorher im Agil und im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de veröffentlicht **Um Anmeldung wird gebeten unter Tel. 32 290 29 22 oder mitglieder@rheuma-liga-berlin.de**

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

Stand:

Januar 2020

Eine vollständige Veranstaltungsübersicht erhalten Sie im Internet unter www.rheuma-liga-berlin.de oder per E-Mail mit unserem Rundbrief

Informationen, Anmeldung zu Veranstaltungen, Rundbrief:

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

Spenden: Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum

Hilfe zur Selbsthilfe: Gutes tun gegen Rheumaschmerzen!

Träume werden zu Tatsachen: dank Ihrer Spenden und der Unterstützung der LOTTO-Stiftung konnten wir ein völlig neues Warmwasserbecken, dazu einen Gymnastikraum und zwei Räume für die Anwendung von Kälte (Kryokabinen) und Wärme (Infrarotkabinen) eröffnen. Inzwischen finden in unserem Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum bereits 59 Funktionstrainingskurse statt (14 Trocken-/45 Wassergymnastik) mit insgesamt 675 Personen sowie zahlreiche andere Angebote. Besonders freuen wir uns über unsere vier Kurse für Kinder- und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen. Hier können 36 Kinder sich mit Spaß bewegen und ihre Krankheit vergessen – betreut werden sie liebevoll durch unsere ehrenamtlichen Hausengel.



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 8.11.18 Steuer-Nr. 27/663/54064).

Was die Ehrenamtlichen und auch Sie mit Ihrem Engagement ermöglicht haben, danken Ihnen die Kinder mit leuchtenden Augen und fröhlichem Lachen!



Für das Jahr 2020 fehlen uns noch folgende Beträge:

- ▶ Kinder- und rheumagerechtes **Therapiematerial** (u.a. Ruheliegen sowie eine Ballettstange im Gymnastikraum für die wichtigen Gleichgewichtsübungen): ca. 2.000 Euro
- ▶ **Wegbeleuchtung und Ruhebänke** für Fußgänger und Rollstuhlfahrer: ca. 5.000 Euro
- ▶ **Überdachter Fahrradständer** und Überdachung: ca. 4.000 Euro
- ▶ **Leuchtbildprojektoren** (Beamer), Leinwände und Mikrofone (für Selbsthilfe-Veranstaltungen): ca. 6.000 Euro
- ▶ **Selbsthilfecafé** (Herd, Spüle, Kühltruhen sowie rheumagerechte Möbel: Tresen, Tische, Stühle, Geschirr): ca. 10.000 Euro

Wir bitten Sie daher um eine Sonderspende und danken für Ihr Engagement!

Spendenkonto:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE13 100205000 003389103
BIC BFSWDE33BER
Verwendungszweck:
»Spende RLBGZ agil 1-20«

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



Wir danken für Ihr Engagement!

Sibyllenbad

– Gesundheit, Wellness und orientalischer BadeTempel



Lang anhaltende Schmerzlinderung durch Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie

Seit über 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 Reise-mobilhafen 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

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

Sibyllenbader Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie*

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

PAKETPREIS PRO PERSON € 180,00

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

*Wir freuen uns über
Ihre Mitwirkung!*

Liebes Mitglied,

unsere Mitgliedsbeitragsordnung sieht verpflichtend vor, dass Sie uns umgehend Änderungen ihrer persönlichen Daten (Adresse, Bankverbindung, Telefonnummer etc.) mitteilen. Das hilft, den Verwaltungsaufwand gering zu halten und unterstützt uns bei der Konzentration auf die wesentlichen Vereinsaufgaben. Vielen Dank!



**Rücksendung bitte nur bei Veränderung
Antwortschreiben zum Abgleich meiner Daten**

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Frau Katrin Baumann
Mariendorfer Damm 161a
12107 Berlin
Fax: 030 32 290 29 39

Mitglieds-Nr. (PNR):

Name:

Straße:

Telefon priv.:

E-Mail:

Grad der Behinderung:%

IBAN:

Bank:

geb. am:

Vorname:

PLZ/Ort:

Telefon dienstl.:

Fax:

Diagnose:

BIC:

Kontoinhaber:

**Ich möchte meinen Mitgliedsbeitrag zur Unterstützung der Deutschen Rheuma-Liga Berlin
ab freiwillig erhöhen auf:**

- 45,00 €/Jahr 100,00 €/Jahr oder
 50,00 €/Jahr in Höhe von € im Jahr

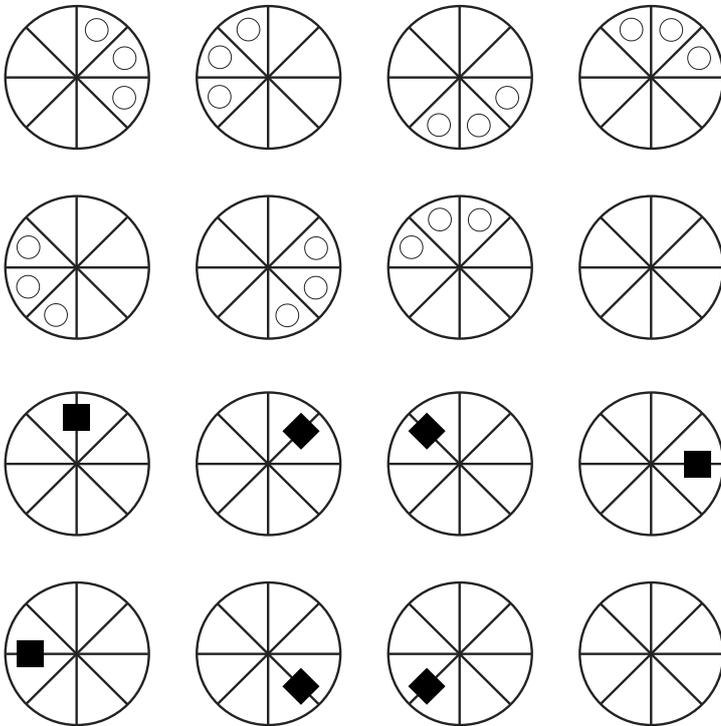
**Ich erteile Ihnen eine Einzugsermächtigung zu Lasten meines oben aufgeführten Kontos
(falls nicht bereits erfolgt):**

.....
Datum, Unterschrift

Spielwiese Logikrätsel

Finden Sie die fehlende Figur.

Zeichnen Sie bei den beiden unteren Logikrätseln, in die letzte Figur, die richtigen Symbole ein. (Die Lösung finden Sie wieder irgendwo im Heft.)



Gutes tun – über den eigenen Tod hinaus: Unsere Erbschaftsbroschüre

Kinder wie Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen brauchen Unterstützung im Umgang mit ihrer Krankheit. Wir sind für sie da – mit knapp 11.000 Mitgliedern sowie 500 ehrenamtlichen und 19 hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind wir eine starke Gemeinschaft. Wir engagieren uns für die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Rheuma – im Mittelpunkt unseres Wirkens stehen die 4 B: Begegnung, Begleitung, Betreuung und Beratung.

Mit einem Vermächtnis in Ihrem Testament können Sie einen Teil Ihres Vermögens für das spenden, was Ihnen über Ihren Tod hinaus wichtig ist: z. B. die Hilfe für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen oder die Förderung der Rheumaforschung. Wir sind als gemeinnützige Organisation von der Erbschaftsteuer befreit. Eine testamentarische Zuwendung kommt in vollem Umfang der Arbeit für die betroffenen Menschen zugute.

So legen Sie Ihr Vermögen in gute Hände. Bestellen Sie kostenlos und unverbindlich unsere Broschüre „In gute Hände – verantwortungsvoll vererben“. Darin erhalten Sie detaillierte Informationen zum Thema Testamentserstellung sowie zu den vielfältigen Möglichkeiten einer Zuwendung.

Wir beraten Sie gern auch persönlich!

Kontakt und Information:

Gerd Rosinsky, Tel. 32 290 29 40,
zirk@rheuma-liga-berlin.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 Selbsthilfezentrum,
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 Bagatellescheinung kann Ausdruck einer ernsten Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Auflage: 12.000

Fotos: Malte Andersch, Jacqueline Hirscher, Sabine Schreiber, Mustafa Temel, Archiv Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V., Cover, S. 5: #638620778 ©BraunS – iStockphoto.com, S. 8 o.: #164367160 ©strichfiguren.de – adobestock.com, S. 10: #6110171 ©diego cervo – adobestock.com, S. 3+12: #202533556 ©Monkey Business Images – shutterstock.com, S.13: Benefizkonzerte #185418844 ©hayo – adobestock.com, #35716051 ©lily – adobestock.com, #41064891 ©flucas – adobestock.com, #12507636 ©Thomas Söllner – adobestock.com, Hotel Smeraldo, S. 14: Foto: JSI/Fotograf Peter Adamik, unten: #271122901 ©sudowoodo – adobestock.com, S. 16: #223080759 ©New Africa – adobestock.com, Danke ©Nelos-Fotolia.com, S. 18: #141300088 ©Rawpixel.com-Fotolia.com, S. 22 Malen #80405044 ©Christine – adobestock.com, S.23 Gedächtniskirche #24836938 ©philipk76 – adobestock.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: 29.2.20

Für die Unterstützung bedanken wir uns:

Deutsche
Rentenversicherung
Berlin-Brandenburg

Spitzenverband

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

Beratungsort:

Mauerritze, Mauerstr. 6, 13597 Berlin

Sprechzeit: 3. Mo 16-18 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: Di 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

Sprechzeit: 2. Mo 10-12 Uhr

Beratungsort:

Selbsthilfekontaktstelle Alt-Marzahn 59A, 12683 Berlin

Treptow-Köpenick

Bertram Wittig

Sozialpädagoge (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

Sozialpädagoge (M.A.)

Tel. 32 290 29 51

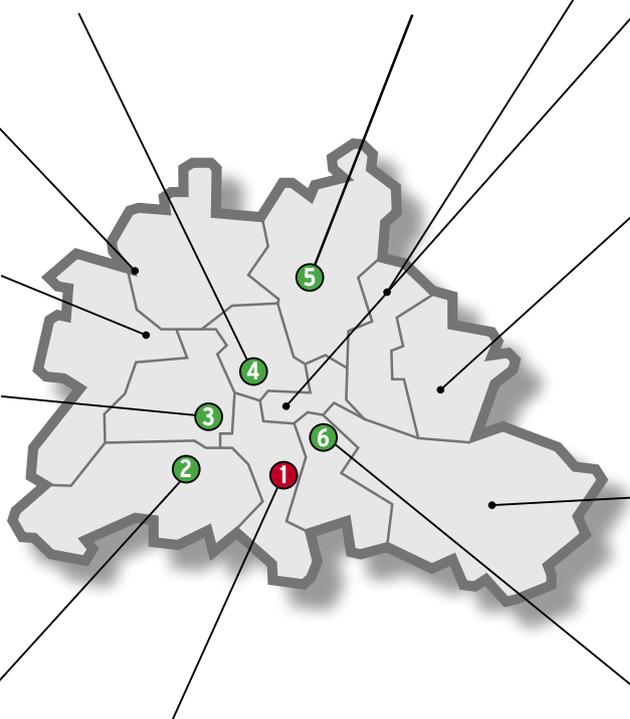
wittig@rheuma-liga-berlin.de

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

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. Brandt-Jürgens

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

KINDER MIT RHEUMA

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 nach Vereinbarung

Eltern-Kind-Café

Do 13.30-16 Uhr
Helios Klinik Berlin

Fr 15.30-17.15 Uhr, Rheuma-Liga-Berlin-Gesundheitszentrum



Rheumafohn/Elternkreis

Angelika Kapp
Tel. 0178-134 68 44

Betroffene Kinder/Elternkreis

Bertram Wittig, Kontakt s.o.

SPEZIELLE ALTERSGRUPPEN

Junge Menschen mit Rheuma 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

Menschen mit Rheuma 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

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

Rentenberatung:

Beratung zum gesetzlichen Rentenrecht
Hinweis: Bitte halten Sie Ihre Versichertennummer bereit.

- ▶ **Viviane Böstfleisch**
(Versichertenälteste)
Jeden 2. Di. im Monat,
13-15 Uhr
Treffpunkt Steglitz-Zehlendorf ②
Jeden 1. Do. im Monat,
14.30-16.30 Uhr
Treffpunkt Tempelhof-
Schöneberg ①
- ▶ **Ursula Alexander**
(Versichertenälteste)
Jeden 1. Mi. im Monat,
10.30-12.30 Uhr
Treffpunkt Neukölln ⑥
- ▶ **Marianne Kellner**
(Versichertenälteste)
Jeden 1. Mo. im Monat,
13-15 Uhr
Treffpunkt Tempelhof-
Schöneberg ①

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

Vorstandssprechstunde

Kontakt und Information:
Mitgliederbetreuung,
Tel. 32 290 290

FREIZEIT- UND KREATIVGRUPPEN

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

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



- ▶ **Malen mit Musik**
– Bettina Schilling, Tel. 218 32 37

- ▶ **Rheuma-Liga Bus**
Ausflüge für Selbsthilfegruppenmitglieder und andere Interessenten
– Daniela Beyer,
Tel. 32 290 29 23

- ▶ **Sitz-Tanzgruppe**
– Ingrid Eggert, Tel. 401 22 99

Siehe auch »freie Kursplätze« S. 10

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 regionale Gruppen und Gruppen zu speziellen Krankheitsbildern. Ferner gibt es Angebote für spezielle Altersgruppen und Selbsthilfegruppen zu bestimmten Themenfeldern.

VERSCHIEDENE THEMEN

Selbsthilfegruppen für türkische Frauen

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

Selbsthilfegruppe »Rheuma und Ernährung«

Gertrud Dirks, Tel. 23 13 12 37

BERLINWEIT

Rheuma-Stammtisch

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Atmosphäre. 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

Stammtisch für junge Menschen mit Rheuma

Sie sind jung und möchten sich in lockerer Atmosphäre mit anderen Betroffenen austauschen? Die Treffen finden monatlich statt und werden per Doodle-Umfrage abgestimmt.

Kontakt und Information:

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

Stammtisch für Eltern rheumakranker Kinder

Ihr Kind ist an Rheuma erkrankt und Sie möchten sich mit anderen Eltern in der gleichen Situation austauschen?

Kontakt und Information:

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

CHARLOTTENBURG-WILMERSDORF



Selbsthilfegruppe Polymyalgia rheumatika

Interessenten sind herzlich willkommen.

Kontakt und Information:

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

Neue Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag 18-20 Uhr.

Kontakt und Information:

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

LICHTENBERG

Neue Selbsthilfegruppe „Arthrose“

Interessenten sind herzlich willkommen.

Ort: Kiezspinne, Schulze-Boysen-Str. 38, 10365 Berlin

Kontakt und Information:

Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, benedikt@rheuma-liga-berlin.de

MITTE



Selbsthilfegruppe „Psoriasisarthritis“ gegründet

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Montag im Monat 17-18.30 Uhr. Interessenten sind herzlich willkommen.

Ort: Rheuma-Liga-Treffpunkt Mitte, Charité Campus Mitte, Eingang Ambulanz, III. Ebene, Raum 03 021, Luisenstraße 13, 10117 Berlin

Kontakt und Information:

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

PANKOW

Selbsthilfegruppe in Weißensee

Die Gruppe trifft sich jeden 4. Dienstag im Monat um 16.30 Uhr in der Park-Klinik Weißensee. Interessenten sind herzlich willkommen. **Kontakt und Information:**

Frank Benedikt, Tel. 32 290 29 54, benedikt@rheuma-liga-berlin.de

REINICKENDORF

Neue Selbsthilfegruppe in Reinickendorf geplant

Interessenten sind herzlich willkommen.

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

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Neue Selbsthilfegruppe Arthrose 50plus geplant

Interessenten sind herzlich willkommen.

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

TEMPELHOF-SCHÖNEBERG

Neue Selbsthilfegruppe für Angehörige

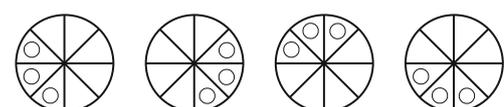
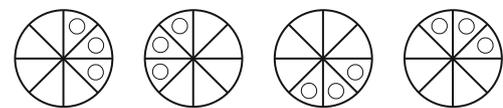
Wenn ein Mensch an Rheuma erkrankt, sind Familienmitglieder und Freunde auch betroffen. Als Angehöriger ist es nicht immer leicht, mit der veränderten Lebenssituation umzugehen. Es kann hilfreich sein, sich mit anderen auszutauschen, die in der gleichen Situation sind. Sie können mit Ihren Erfahrungen gehört werden und Verständnis finden. Sie können voneinander profitieren, sich informieren und neu orientieren. Sie sind herzlich eingeladen.

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

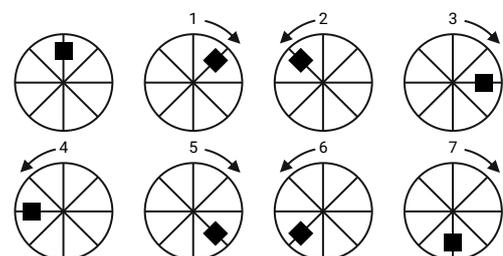
Kontakt und Information:

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

Des Rätsels Lösung



Die Kugelkette bewegt sich immer fünf Felder weiter nach rechts.



Das schwarze Quadrat springt immer ein Schritt nach rechts, zwei Schritte nach links, drei Schritte nach rechts, vier Schritte nach links und so weiter.

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
**Therapie-, Beratungs-
und Selbsthilfzentrum**
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 (außer 1. Fr im Monat)
Do 9-13 / 14-17 Uhr

- ▶ 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



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Schließtag: 22.5.20

