



Deutsche Rheuma-Liga | Berlin e.V.

agil

40. Jahrgang
Preis 5,- €

3-2024



Foto: #53643763, ©2xSamara.com, stock.adobe.com

Welt-Rheuma-Tag
Mitgliederversammlung
12.10.2024

Aktionstag
Arthrose
24.10.2024

Preisverleihung
Stiftung Wolfgang Schulze
18.11.2024

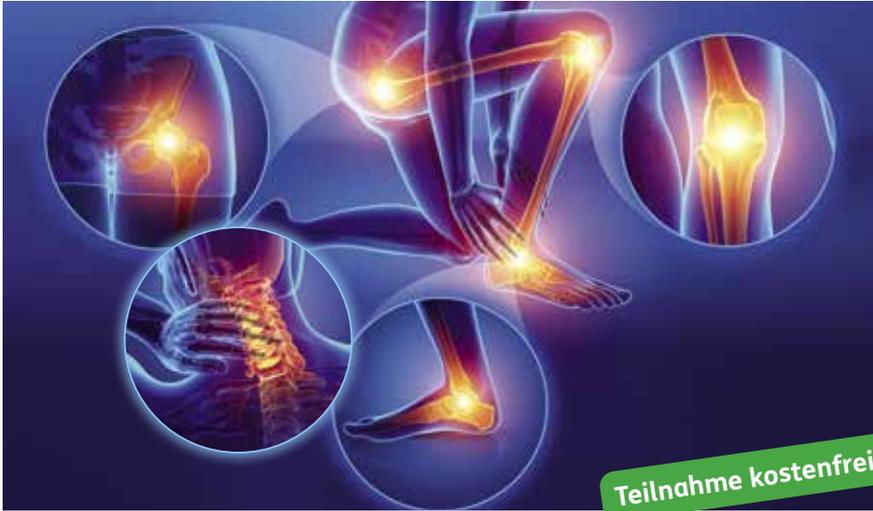
Vorankündigung

Aktionstag „Arthrose“

Wenn die Gelenke schmerzen, wann hilft eine Operation?

Publikumstag auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU)

Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit! Melden Sie sich noch heute an und teilen Sie die Informationen mit anderen Interessierten.



Teilnahme kostenfrei!

Programm

ab 15 Uhr: Aktionstag mit Ständen im Foyer: Beratung, Bewegungsübungen und Fragerunde mit medizinischen Experten

Ort: Foyer der Messe Berlin, Eingang Süd

ab 16:30 Uhr: Informationsveranstaltung für Betroffene, Angehörige und Interessierte mit Vorträgen Ort: Messe Berlin, Eingang Süd, Großer Saal (Halle 1.2a)

Grußworte der Kongresspräsidenten

Grußworte der Rheuma-Liga

Nichtoperative Maßnahmen für Hüfte und Knie

Prof. Dr. Karsten Dreinhöfer, Berlin

Indikation zum künstlichen Gelenkersatz an Hüfte und Knie

Prof. Dr. Klaus-Peter Günther, Dresden

Pause mit Möglichkeit der persönlichen Fragestellung durch die Gäste an die Referierenden, Bewegungs-

übungen sowie Rheuma-Liga-Info-stand und kleiner Imbiss

Schmerzen in der Schulter – operative und nichtoperative Maßnahmen

Prof. Dr. Ulrich Brunner, Hausham

Schmerzen im Ellenbogen – operative und nichtoperative Maßnahmen

Dr. med. Kathi Thiele, Berlin

Wissenschaftliche Leitung:

Prof. Dr. Karsten Dreinhöfer, Berlin,
Prof. Dr. Ralph Gaulke, Hannover

Veranstaltung im Rahmen des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) 2024 in Kooperation mit dem Deutschen Rheuma-Liga Bundesverband e.V. sowie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) und dem Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU).

Donnerstag, 24. Oktober 2024, 15:00–19:30 Uhr

Ort: Messe Berlin, Eingang Süd, Großer Saal (Halle 1.2a).

Anmeldung und Information:

Tel. 32 290 290 oder veranstaltungen@rheuma-liga-berlin.de

Inhalt

- 4 Gesund und beweglich mit unseren neuen Yoga-Kursen – Entspannung im Alltag erleben
- 4 Gesund und beweglich mit unseren Gymnastikkursen – Funktionstraining alltagsnah
- 5 Kursübersicht Funktionstraining
- 6 Wärme wirkt und Kälte hilft – Jetzt ausprobieren!
- 6 Besuch von Franziska Becker – Staatssekretärin für Sport
- 7 Gemeinsam statt einsam! – Einsamkeit und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

- 7 Besuchsdienst
- 8 Kurzbericht zum Kinderfest auf dem Campus Virchow
- 9 Veranstaltungen
- 10 Mitgliederwünsche und Vorschläge
- 10 In eigener Sache: Digitalisierung
- 11 Einladung Mitgliederversammlung
- 12 Soziale Beratung in den Bezirken
- 12 Soziale Beratung für mehr Lebensqualität

- 13 Selbsthilfegruppen
- 13 Expertinnen und Experten aus Betroffenheit
- 14 Zusammenarbeit mit der Kinder-Rheuma-Stiftung und der Rheuma-Liga Berlin: Ein Erfolgsmodell
- 14 Stammtisch
- 15 Spendenaufruf
- 16 Kontakt

Liebe Mitglieder,

es tut sich einiges in der Rheuma-Forschung und -Versorgung. Das bedeutet zunächst Veränderung. Veränderung tut gerade Menschen mit rheumatischen Erkrankungen oft nicht gut, da sie sich darauf einstellen müssen. So kann es passieren, dass Sie den Eindruck haben, dass vieles nicht funktioniert. Ich kann Ihnen jedoch versichern, dass wir uns auf allen Ebenen dafür einsetzen, dass Veränderungen keine Verschlechterungen bedeuten, sondern zu Verbesserungen führen. Warum – so fragen Sie sicherlich zu Recht – klappt es dann nicht? Warum dauert mein Antrag so lange? Warum bekomme ich keinen Arzt Termin? Warum werden Termine abgesagt, sodass ich mich allein gelassen fühle? Es gehört leider zu unserem Alltag, dass solche Erfahrungen vorkommen und keine Regierung oder Organisation dies vollständig verhindern kann. Wer das verspricht, sollte besonders kritisch beäugt werden. Die Rheuma-Liga hat sich seit ihrer Gründung bemüht, Defizite in der Versorgung von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen aufzudecken und zu bekämpfen. Hierzu sind wir auf den Austausch mit Ihren Erfahrungen und Ihren Erwartungen angewiesen.

Vielleicht möchten Sie Sportangebote wieder aufnehmen, die Sie früher gern ausgeübt haben, die aber jetzt nicht mehr funktionieren. Vielleicht möchten Sie sich in einem der vielen Berliner Museen an Führungen beteiligen, wobei aber auf den Grad Ihrer Behinderung mehr Rücksicht genommen werden müsste. Vielleicht wollten Sie eine schöne Bus- oder Dampferfahrt machen oder sich kreativ betätigen? Oft scheitern diese Angebote, weil sie nicht auf die Belange von Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ausgerichtet sind. Auch einige unserer Angebote scheitern, weil wir nicht genügend Interessierte erreichen oder Räume finden, vor allem in einigen Bezirken, wo wir noch nicht so umfassend präsent sind wie in den Bezirken mit eigenen Treffpunkten. Überlegen Sie sich wie Sie sich mit Ihre Erfahrungen und Vorschlägen einbringen können.

Unser Vorstand hat sich Gedanken gemacht, wie wir uns für die nächsten Jahre noch besser aufstellen können. Denn nächstes Jahr feiern wir unser 50-jähriges Bestehen. Neben einem

Rückblick wird es aber auch darum gehen, wie wir uns in den nächsten Jahren besser bemerkbar machen können. Da sind diejenigen, die sich dank der Erfolge in der Rheumaforschung mit deutlich mehr schmerzfreien Zeiten ihren bisherigen Aktivitäten widmen können als früher. Aber sie kommen nicht immer zu und, obwohl wir als erster Ansprechpartner helfen können, wie man langfristig mit einer chronischen Erkrankung umgeht. Aber auch die Anzahl derjenigen, die dank der Rheumaforschung älter werden, nimmt zu. Auch hier gilt: Wer rastet, der rostet. Bewegungsmangel führt nicht nur für Herz und Kreislauf zu Problemen, sondern ist ein nachgewiesener Risikofaktor für Demenz. „Fit im Alter trotz Rheuma“ sollte als Motto für Körper und Seele nicht Ihr schlechtes Gewissen ansprechen, sondern Sie motivieren, mit anderen gemeinsam Ihre Fitness mit Spaß und Freude zu erhalten oder zu verbessern. Damit das gelingt, braucht der Vorstand, braucht „Ihre“ Rheuma-Liga Sie mit Ihren Ideen und vielleicht auch mit Ihrem Einsatz.

Wir hoffen sehr, dass wir ab November ein neues Projekt starten können im Rahmen des sogenannten „Partizipationsfonds“. Was das genau ist, was wir uns für Sie überlegt haben und was es Neues in der Rheuma-Forschung gibt, können Sie in diesem Herbst bei unseren Veranstaltungen erfahren: am **12.10.** (Mitgliederversammlung), **24.10.** (Aktionstag Arthrose) und bei der Preisverleihung für die neuesten Rheuma-Forschungsergebnisse am **18.11.24.** Aber auch alle anderen Veranstaltungen und Angebote legen wir Ihnen ans Herz mit der Bitte, diese Informationen weiterzugeben und uns durch Werbung neuer Mitglieder zu unterstützen, gern auch mit Ihrer Zeit und mit Spenden. Ob analog oder digital – wir bleiben für Sie der erste Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Rheuma – bringen Sie sich ein.

Ihr
Dr. Helmut Sörensen
Dr. Helmut Sörensen



DR. HELMUT SÖRENSEN
Präsident der Deutschen
Rheuma-Liga Berlin

Gesund und beweglich mit unseren neuen Yoga-Kursen – Entspannung im Alltag erleben

Yoga ist eine hervorragende Methode, um Gesundheit und Beweglichkeit zu fördern, insbesondere für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und Bewegungseinschränkungen. Durch gezielte Asanas und Atemübungen werden Körper und Geist gestärkt, die Gelenke mobilisiert und die allgemeine Fitness verbessert. Yoga unterstützt nicht nur dabei, Verspannungen zu lösen, sondern fördert auch innere Ruhe und Entspannung, was besonders für Menschen mit chronischen Schmerzen wertvoll ist. Ein großer Vorteil von Yoga liegt in der Vielseitigkeit der Übungen, die sanft und individuell angepasst werden können. Achtsame Bewegungen und bewusste Atmung tragen dazu bei, die Beweglichkeit zu erhöhen und Schmerzen zu lindern. Zudem reduziert Yoga Stress und steigert so die Lebensqualität spürbar.



lers leitet die Kurse. Sie bringt umfangreiche Kenntnisse im Umgang mit Menschen mit Bewegungseinschränkungen in der orthopädischen Rehabilitation mit und kann individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingehen. Dadurch wird Yoga für alle möglich gemacht. Die regelmäßige Teilnahme fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern bietet auch die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und aktiv in einer Gruppe zu sein.

Ort: *rheumarium*, Reißeckstraße 6a, 12107 Berlin

Melden Sie sich zu unseren neuen Yoga-Kursen an und erleben Sie, wie positiv regelmäßige Yoga-Praxis auf Ihre Gesundheit wirken kann. Gemeinsam aktiv und entspannt – profitieren Sie von unseren Yoga-Kursen und genießen Sie mehr Beweglichkeit und Lebensqualität!

Anmeldung und Information:

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

Gesund und beweglich mit unseren Gymnastikkursen – Funktionstraining alltagsnah

Unsere Gymnastikkurse bieten eine effektive Möglichkeit, Gesundheit und Beweglichkeit zu fördern. Die Kurse finden im Gymnastikraum statt, was sie besonders alltagsnah und leicht zugänglich macht. Ein großer Vorteil unserer Gymnastikkurse ist ihre Vielseitigkeit: Die Übungen können individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt werden, was insbesondere für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen oder anderen Bewegungseinschränkungen von Vorteil ist. Durch gezielte Bewegungen und Dehnungen wird die Muskulatur gestärkt, die Gelenke werden mobilisiert und die allgemeine Fitness verbessert. Ein weiteres Highlight unserer Kurse ist die Kombination von Gesundheitsgymnastik mit Kälteanwendungen. Die Kälte wirkt entzündungshemmend, reduziert Schwellungen und fördert dadurch die Beweglichkeit. In Verbindung mit den gymnastischen Übungen schaffen wir so optimale Bedingungen für schmerzfreie und geschmeidige Bewegungen.

Unsere Gymnastikkurse lassen sich leicht in den Alltag integrieren, sei es morgens vor der Arbeit, in der Mittagspause oder abends. Die regelmäßige Teilnahme fördert

nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern bietet auch die Möglichkeit, in einer Gruppe aktiv zu werden und soziale Kontakte zu knüpfen.

Wir bieten spezialisierte Kurse an, die unterschiedliche Bedürfnisse abdecken:

Rückengymnastik: Stärkung der Rückenmuskulatur und Verbesserung der Haltung.

Hockergymnastik: Ideal für Menschen mit eingeschränkter Mobilität, die im Sitzen trainieren möchten.

BeinFit: Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Beinmuskulatur.

Unter Anleitung erfahrener Trainer erlernen Sie Übungen, die Sie auch zu Hause leicht umsetzen können. Die Gruppenatmosphäre motiviert zusätzlich und fördert den Austausch mit Gleichgesinnten. Gemeinsam aktiv und fit – nutzen Sie unsere Gymnastikkurse und steigern Sie Ihre Beweglichkeit und Lebensqualität!

Anmeldung und Information:

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

Kursübersicht Funktionstraining

Das ärztlich verordnete Funktions-training ist eine wesentliche Stütze für Kinder und Erwachsene mit rheumatischen Erkrankungen und wird berlinweit sowohl als Wasser- als auch als Trockengymnastik angeboten. Im Wasser können Sie von der Auftriebskraft profitieren, die Druck und Belastung auf die Gelenke reduziert. Mit Hilfe des Wasserwiderstandes, wird die allgemeine Muskelkraft und Ausdauer verbessert. Bei der Trockengymnastik können vermehrt alltagsnahe Bewegungen geübt und durch gezielte Kraft- und Dehnübungen Schmerzen und Muskeldefizite reduziert werden.

An folgenden Standorten bieten wir Funktionstraining an (Stand 02.08.2024):

Charlottenburg-Wilmersdorf:

Bewegungsraum Blissestraße:
Blissestr. 44 (Ecke Paretzer Str.),
10717 Berlin – TG

**Rheuma-Liga-Treffpunkt
Charlottenburg -Wilmersdorf:**
Zillestr. 14, 10585 Berlin – TG

KWA Stift im Hohenzollernpark:
Fritz-Wildung-Str. 22, 14199 Berlin
– WG

Marzahn-Hellersdorf:

**Aqua- und Reha-Zentrum
Schultrich GmbH II:** Freie Plätze!
Blumberger Damm 158,
12619 Berlin – WG

**Unfallkrankenhaus
Marzahn:** Freie Plätze!
Warener Str. 7, 12683 Berlin – WG

Frauzentrum Mathilde:
Stollberger Str. 55, 12627 Berlin – TG

Mitte:

**Charité –
Rheumatologische Tagesklinik:**
Luisenstr. 13, 10117 Berlin – TG

Kombibad Seestraße:
Seestr. 80, 13347 Berlin – WG

**Avantgarde body &
dance:** Freie Plätze!
Waldstr. 56, 10551 Berlin – WG

Neukölln:

**Evangelische Kirchengemeinde
Neu-Buckow:**
Marienfelder Chaussee 66–72
(Ecke Quarzweg), 12349 Berlin –TG

Gemeinschaftshaus Gropiusstadt:
Bat-Yam-Platz 1, 12353 Berlin –TG

**Vivantes Klinikum
Neukölln:** Freie Plätze!
Physikalische Therapie – Rudower
Str. 48, 12351 Berlin – WG

Pankow:

Tao- Heilzentrum:
Streustr. 3, 13086 Berlin –TG

**Jugend- Kultur und Nachbar-
schaftszentrum:**
Tollerstr. 31, 13158 Berlin – TG

Stadtteilzentrum Pankow:
Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin
– TG

Residenz Weißer See I: Freie Plätze!
Berliner Allee 168, 13088 Berlin –WG

**Residenz Weißer See
II:** Freie Plätze!
Berliner Allee 164, 13088 Berlin –WG

Parkklinik Weißensee:
Schönstr. 80, 13086 Berlin –WG

Reha Tagesklinik Pankow:
Berliner Str. 129, 13187 Berlin –WG

Potsdam-Babelsberg:

**Berufsbildungswerk
Potsdam:** Freie Plätze!
Steinstr. 80, 82, 84, 14480 Pots-
dam – WG

Reinickendorf:

**Medical Park Berlin Humboldt-
mühle:**
An der Mühle 2–9, 13507 Berlin – WG

Sauna am Pfingstberg: Freie Plätze!
Am Pfingstberg 32, 13465 Berlin –
WG

**Diakoniezentrum
Heiligensee, Gemeinschaftshaus:**
Am Dorfteich 26, 13503 Berlin – TG

Spandau:

Gesundheitsamt Spandau:
Im Spektefeld 27 A, 13597 Berlin
– TG

Katharinenhof im Uferpalais:
Brauereihof 19, 13585 Berlin – WG

Steglitz-Zehlendorf:
**Rheuma-Liga-Bezirkstreffpunkt
Steglitz-Zehlendorf:**
Schützenstr. 52, 12165 Berlin – TG

Theodor-Wenzel-Werk:
Potsdamer Chaussee 70,
14129 Berlin – TG

Ballett- und Gymnastikschule:
Lindenthaler Allee 11, 14163 Berlin
– TG

Krankenhaus Bethel: Freie Plätze!
Promenadenstr. 3–5, 12207 Berlin
– WG, TG

Residenz Lankwitz:
Dillgestr. 14a, 12247 Berlin – WG

Tempelhof-Schöneberg:

**Rheuma-Liga-Berlin-
Gesundheitszentrum
rheumarium:** Freie Plätze!
Reißbeckstr. 6a, 12107 Berlin – TG &
WG
– KK, Kältekabine, Infrarotkabine

Treptow-Köpenick:

**Praxis für Physiotherapie
Pascall Wellmann:**
Sterndamm 9, 12487 Berlin – TG

ARZ Fitness und Wellness:
Albert-Einstein-Str. 4, 12489 Berlin
– WG

Bildungszentrum Erkner e.V.:
Seestr. 39, 15537 Erkner – WG

Legende:

TG= Trockengymnastik
WG= Wassergymnastik
KK= Kinder- und Jugendkurse

Kontaktieren Sie gerne unsere Mit-
gliederbetreuung und lassen Sie sich
über freie Kursplätze beraten. Zu-
sätzlich besteht die Möglichkeit sich
auf die Warteliste setzen zu lassen.

Anmeldung und Information:

Mitgliederbetreuung
Tel. 32 290 29 10
Telefonische Sprechzeiten:
Mo-Do 09:00-13:00 Uhr
zusätzlich: Do 14:00-17:00 Uhr

Wärme wirkt und Kälte hilft – Jetzt ausprobieren!

Die Behandlung von rheumatischen Erkrankungen erfordert eine individuelle Herangehensweise, da jeder Mensch einzigartig ist. Wärme- und Kälteanwendungen sind bewährte Methoden zur Linderung von Schmerzen und zur Verbesserung der Beweglichkeit bei rheumatischen Beschwerden.

Wärme fördert die Muskelentspannung und verbessert die Gelenkbeweglichkeit. Durch die wohltuende Wirkung von Wärme können Schmerzen gelindert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Kälte wirkt entzündungshemmend, reduziert Schwellungen und lindert Schmerzen. Darüber hinaus kann die Behandlung mit Kälte das Immunsystem stärken und zu einem verbesserten allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Im rheumarium bieten wir Ihnen die Möglichkeit, die Vorzüge der Wärme- und Kältekabinen selbst zu erleben.



Zeiten: Unsere Wärmekabinen sind flexibel vor oder nach dem Funktionstraining nutzbar.

Unsere Kältekabinen (Eis-Sauna) sind zu folgenden Zeiten geöffnet:

- Mittwochs um 12:45 Uhr
- Donnerstags um 17:45 Uhr

Ort: *rheumarium*, Reißbeckstraße 6a, 12107 Berlin

Die Plätze sind begrenzt, daher empfehlen wir eine rechtzeitige Anmeldung, um sicherzustellen, dass Sie von der wohltuenden Wirkung der Wärmetherapie profitieren können.

Für weitere Informationen und zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an unsere Mitgliederbetreuung.

Erleben Sie die wohltuende Wirkung unserer Wärmekabinen – melden Sie sich noch heute an!

Anmeldung und Information:

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



Besuch von Franziska Becker – Staats- sekretärin für Sport

Am 19. Juli 2024 besuchte uns Staatssekretärin Franziska Becker, um sich über die Bedeutung des Sports für rheumakranke Menschen zu informieren. Wir danken ihr für ihr Engagement und freuen uns über den produktiven Austausch!



Staatssekretärin Becker mit Dr. Sörensen

Gemeinsam statt einsam! – Einsamkeit und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

Einsamkeit ist ein oft unterschätztes Problem, das weitreichende Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Studien zeigen, dass soziale Isolation nicht nur die psychische Gesundheit beeinträchtigt, sondern auch physische Beschwerden verstärken kann.

Insbesondere bei rheumatischen Erkrankungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates kann Einsamkeit eine Verschlimmerung der Symptome begünstigen. Einsamkeit führt zu erhöhtem Stress, der Entzündungsprozesse im Körper verstärken kann. Dies kann Schmerzen und Beschwerden bei rheumatischen Erkrankungen verschlimmern und die Beweglichkeit weiter einschränken. Um diesen negativen Auswirkungen entgegenzuwirken, ist soziale Interaktion und gemeinschaftliche Aktivität von großer Bedeutung.

Unser Verein bietet zahlreiche Angebote, um der Einsamkeit zu entfliehen und gemeinsam aktiv zu werden. Unsere **Kurse für Funktionstraining**, darunter **Wassergymnastik** und **Trockengymnastik**, bieten die Möglichkeit, in der Gruppe etwas für die Gesundheit zu tun und gleichzeitig soziale Kontakte zu knüpfen.

Neben den Bewegungsaktivitäten bieten wir **Selbsthilfegruppen** berlinweit an, in denen sich Betroffene rund um ihre Erkrankung austauschen und gegenseitig unterstützen können. Unser **Selbsthilfe-Café** im Rheumarium in Mariendorf ist Treffpunkt für gemeinsame Gespräche und Aktivitäten in einer entspannten Atmosphäre. Zusätzlich gibt es Freizeitangebote wie **Singen und Chor**, **Spielegruppen** sowie **Bustouren**, die für Abwechslung und Gemeinschaft sorgen.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit zum **ehrenamtlichen Engagement** in unserem Verein. Durch freiwillige Mitarbeit können Sie nicht nur anderen helfen, sondern auch selbst von der Gemeinschaft profitieren und neue Freundschaften schließen.

Gemeinsam statt einsam – nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote und tun Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes!

Kontakt und Information:

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

Besuchsdienst

Möchten Sie Kontakt haben und besucht werden?

Unser Besuchsdienst bringt Freude und Abwechslung in Ihren Alltag.

Sie können

- Ihre Themen besprechen und im Austausch sein,
- sich vorlesen lassen oder Lieder singen,
- gemeinsame spazieren gehen oder
- kleine Ausflüge ins Café oder Museum unternehmen.

Sie erhalten eine feste Gesprächspartnerin oder einen festen Gesprächspartner, der Sie einmal in der Woche besuchen kann.

Möchten Sie sich im Besuchsdienst engagieren?

Sie haben in der Woche 1-2 Stunden freie Zeit zur Verfügung, die Sie gerne einem Menschen mit Rheuma schenken möchten?

Dann melden Sie sich gerne bei uns.



Haben Sie Interesse?

Kontakt und Information:

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

Kurzbericht zum Kinderfest auf dem Campus Virchow

Ausgestattet mit Spielen, Preisen und natürlich vielen vielen Rheuma-Materialien durften wir am Samstag, den 13. Juli einen der begehrten Stände beim diesjährigen Kinderfest der Charité in Beschlag nehmen.

Während die Kinder beim Ringe werfen oder an unserer Wurfscheibe tolle Gewinne ergatterten, erhielt das ältere Publikum mit unserem Rheuma-Simulationshandschuh einen kleinen Einblick in das Leben von Rheumabetroffenen.

Nur die Wenigsten meisterten die Herausforderungen, die das Schuhe binden oder Bluse knöpfen mit steifen, geschwollenen Händen darstellten. Wer es schaffte, benötigte dafür starkes Durchhaltevermögen.

Bei unserem Rheuma-Quiz für jung & alt zeigte sich, dass Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises weiterhin zu häufig als Alterserscheinung abgetan werden und die Auswirkungen im Alltag, insb. bei jungen Betroffenen, kaum bekannt sind.

Umso mehr hat es uns gefreut, im Rahmen des Kinderfestes darüber aufklären und Unterstützungsmöglichkeiten vorstellen zu können.

Unser Dank geht an das Organisationsteam der Charité sowie alle Besucherinnen und Besucher, die diesen Tag zum Erfolg gemacht haben.

Wir sehen uns im nächsten Jahr!

Kontakt und Information:

Jeanine Ahrens Dorf, Tel. 32 290 29 51
ahrens dorf@rheuma-liga-berlin.de



Veranstaltungen

STAND: ENDE AUGUST 2024

Informationen, Anmeldung zu Veranstaltungen, Rundbrief: veranstaltungen@rheuma-liga-berlin.de
Für die hier angebotenen virtuellen Veranstaltungen benötigen Sie einen Online-Zugang.
 Eine aktuelle Veranstaltungsübersicht finden Sie unter: www.rheuma-liga-berlin.de

Freitag, 20. September, 09:00–13:00 Uhr

Berliner Freiwilligentage: Gartenaktion

Im Rahmen der Berliner Freiwilligentage veranstalten wir wieder eine Mitmachaktion. Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer können sich dafür gern bei uns melden um im Garten mitzuhelfen.

Ort: rheumarium, Reißbeckstr. 61, 12107 Berlin

Samstag, 21. September, 15:00–16:00 Uhr

Berliner Freiwilligentage: Workshop: „Stimm- und Atemtechniken“

Ort: Rheuma-Liga Berlin – Begegnungshalle
 Eingang Mariendorfer Damm 159/161, 12107 Berlin

Samstag, 21. September, 15:30–17:00 Uhr

Operngala mit Spritz

Erleben Sie ein ganz besonderes Ereignis mit Arien und Chören von Händel, Mozart, Puccini, Rossini, Bellini, Verdi u.a.m. mit Solisten, Lukas Kantorei und Lukas Sinfonietta

Ort: Rheuma-Liga Berlin – Begegnungshalle
 Eingang Mariendorfer Damm 159/161, 12107 Berlin

Donnerstag, 26. September, 14:00–16:00Uhr

Berliner Freiwilligentage: Workshop: „Gesundes Backen“

Wir möchten gesunde und antientzündliche Ernährung fördern und laden Sie zum gemeinsamen Backen ein.

Ort: Selbsthilfe-Café im rheumarium, Reißbeckstr. 6a, 12107 Berlin

Samstag, 12. Oktober, 10:30–14:30Uhr

Welt-Rheuma-Tag 2024

51. Mitgliederversammlung (s. S. 22)

Gemeinsam stark gegen Rheuma – Gemeinsam die Zukunft gestalten!

Ort: Rheuma-Liga Berlin – Begegnungshalle
 Eingang Mariendorfer Damm 159/161, 12107 Berlin

Donnerstag, 24. Oktober, 15:00–19:30 Uhr

Aktionstag „Arthrose“ (s. auch S. 2)

Ort: Messe Berlin, Eingang Süd, Großer Saal (Halle 1.2a).

Montag, 04. November, 17:00–18:00 Uhr

Arzt-Patienten-Gespräch: Faszien-Therapie bei Rheuma – warum es wichtig ist und was ich tun kann

Referentin: OÄ Dr. Anett Reißhauer, Physikalische Medizin und Rehabilitation Charité Berlin | Nach einem einleitenden Vortrag steht die Referentin für Ihre Fragen zur Verfügung. Teilnahme digital über Zoom.

Mittwoch, 13. November, 19:00–20:00 Uhr

RheumaAktiv: Die Kraft der Bewegung

Online Q&A für junge Betroffene & Eltern. Rheuma & Sport – geht das überhaupt? Sollte ich mein Kind vom Schulsport befreien lassen? Kann ich trotz Rheuma meine Lieblingssportart ausüben? Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Florian Milatz (Charité) und unsere Erfahrungsexpertin Nina Broich-Glagow. Teilnahme digital über Zoom.

Montag, 18. November, 18:00–20:00 Uhr

Preisverleihung Stiftung Wolfgang Schulze

unter der Schirmherrschaft von
 Parlamentspräsidentin Seibeld

Ort: Abgeordnetenhaus von Berlin

Freitag, 29. November, 18:00–20:00 Uhr

Puccini: Messa di Gloria – Jubiläums- und Adventskonzert (öffentliche Generalprobe mit freiem Eintritt)

Programm siehe auch 30. November 2024

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

Samstag, 30. November, 18:00–20:00 Uhr

Puccini: Messa di Gloria – Jubiläums- und Adventskonzert

Wir feiern 30 Jahre Konzerte in der St. Lukas Kirche mit der Messa di Gloria von Puccini. Deutsche Uraufführung geben mit dem Werk „4 Antifone“ von Antonio Bellandi, der anwesend sein wird. Interpret(en) Deniz Demirci, Sopran Anne-Lisa Nathan, Alt, NN, Tenor, Benjamin Guilbaud, Baß NN., Trompete, NN., Hörner, Viktoria Hartmann, Violine, Tatyana Rogovskaya, Vladimir Ott, Viola Sibylle König, Violoncello Lukas Kantorei; Leitung: Gerd Rosinsky, Eintritt 16€ / 12 € (erm.)

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

Samstag, 14. Dezember, 14:00–16:00 Uhr

Weihnachtsgala in der Begegnungshalle

Mit Solisten, Lukas Kantorei und gemeinsamen Singen von Weihnachtsliedern mit der Bitte Päckchen für Obdachlose mitzubringen/abzugeben.

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

Mitgliederwünsche und Vorschläge

Liebe Mitglieder,
wir freuen uns, eine neue Rubrik in unserer Mitgliederzeitschrift vorzustellen: Mitgliederwünsche und Vorschläge. In dieser Rubrik haben Sie die Möglichkeit, Ihre Ideen und Wünsche an unseren Verein zu äußern. Ob es sich um neue Sportangebote, Freizeitaktivitäten oder andere Anliegen handelt – wir sind gespannt auf Ihre Anregungen!

So funktioniert's:

1. Wünsche äußern:

Schreiben Sie uns, welche Aktivitäten oder Angebote Sie sich wünschen.

Möchten Sie eine bestimmte Sportart ausprobieren oder haben Sie eine Idee für eine neue Freizeitaktivität? Lassen Sie es uns wissen!

2. Allgemeine Vorschläge:

Egal ob es um Veranstaltungen, Workshops oder andere Vereinsaktivitäten geht – Ihre Meinung zählt!

3. Eigene Angebote:

Haben Sie besondere Fähigkeiten oder Kenntnisse, die Sie gerne mit anderen Mitgliedern teilen möchten? Wir unterstützen Sie gerne dabei, eigene Angebote und Kurse auf den Weg zu bringen.

Ihre Stimme zählt:

Ihre Rückmeldungen sind uns sehr wichtig. Wir werden alle eingehenden Vorschläge sorgfältig prüfen und versuchen, so viele Wünsche wie möglich umzusetzen. Ihre Ideen helfen uns, unser Angebot noch besser auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

Senden Sie Ihre Vorschläge bevorzugt per E-Mail an:
zirp@rheuma-liga-berlin.de

bzw. per Post an:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Mariendorfer Damm 161a, 12107 Berlin

Wir freuen uns auf Ihre Ideen und darauf, unseren Verein gemeinsam mit Ihnen weiterzuentwickeln!



In eigener Sache: Digitalisierung

Die Digitalisierung schreitet voran, und auch unser Verein möchte von den Vorteilen der digitalen Kommunikation profitieren. Um Ihnen aktuelle Informationen schneller und einfacher zukommen zu lassen, bitten wir Sie, uns Ihre E-Mail-Adresse und Handynummer zur Verfügung zu stellen.



Warum digitale Kommunikation?

- **Schnellere Informationen:** Erhalten Sie wichtige Vereinsnews, Veranstaltungsankündigungen und Updates direkt in Ihr E-Mail-Postfach oder auf Ihr Handy.
- **Umweltschutz:** Durch den Versand digitaler Nachrichten können wir Papier sparen und unseren ökologischen Fußabdruck verringern.
- **Aktualität:** Bleiben Sie stets auf dem Laufenden, auch wenn sich kurzfristig etwas ändert.
- **Kosteneinsparung:** Durch die Umstellung auf digitale Kommunikation können wir Druck- und Versandkosten einsparen und diese Mittel für weitere Vereinsaktivitäten und -angebote nutzen.

Schicken Sie uns eine E-Mail an zirp@rheuma-liga-berlin.de mit dem Betreff: „Digitale Kommunikation“ und teilen Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und Ihre Handynummer mit. Alternativ können Sie dies auch per Post mitteilen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Der Vorstand lädt herzlich ein zur

51. Mitgliederversammlung

Samstag, den 12. Oktober 2024, von 10:30-14:30 Uhr,

Begegnungshalle der Rheuma-Liga Berlin | Eingang Mariendorfer Damm 159/161, 12107 Berlin

Tagesordnung

- | | | |
|-------|----|--|
| TOP | 1 | Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit und Genehmigung der Tagesordnung |
| TOP | 2 | Jahresbericht des Vorstands und Jahresrechnung 2023 |
| TOP | 3 | Aussprache |
| TOP | 4 | Bericht der Kassenprüfer |
| TOP | 5 | Genehmigung der Jahresrechnung 2023 und Entlastung des Vorstands |
| TOP | 6 | Ehrungen |
| TOP | 7 | Wahl des Vorstands und der Kassenprüfer |
| TOP | 8 | Wirtschaftsplan 2025 |
| Pause | | |
| TOP | 9 | Parallele Themengruppen anlässlich des Welt-Rheuma-Tags:
1. Digitale Patientenakte
2. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht
3. Selbsthilfe und Ehrenamt |
| Pause | | |
| TOP | 10 | Mitgliedsbeitrag und Teilnahmegebühren |
| TOP | 11 | Ergebnisse der Arbeitsgruppen |
| TOP | 12 | Verschiedenes |

Die Unterlagen zur Mitgliederversammlung werden spätestens am 11.09.2024 unter www.rheuma-liga-berlin.de eingestellt bzw. können auf Wunsch zugeschickt werden.

Information und Anmeldung:

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

Im Anschluss lädt der Vorstand alle Mitglieder herzlich zu einem gemütlichen Austausch bei Kaffee und Kuchen in unserem neuen Selbsthilfe-Café ein.

Impressum

agil – Info des Deutschen Rheuma-Liga Berlin e.V.
ist die Informationsschrift von:
Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

Vorstand:

Präsident: Dr. Helmut Sörensen
Stellvertreterin: Cornelia Baltscheit
Schatzmeister: Harald Kussin
Schriftführerin: Karin Köppen
Beisitzer/-in: Prof. Dr. Thomas Dörner
Prof. Dr. Karsten Dreinhöfer
Prof. Dr. Erika Gromnica-Ihle
Britta Sommer
Daniela Winkels
Uwe Schmidt (kooptiert)
Sandra Sutti (kooptiert)
Schirmherrin: Monika Dieppen
Geschäftsführer: Gerd Rosinsky

Anschrift der Redaktion:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.,
Therapie-, Beratungs- und
Selbsthilfezentrum,
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 Redaktion 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 Bagatelldiagnose kann Ausdruck einer ersten Krankheit sein, und ihre Selbstbehandlung unter Umgehung des Arztes bedeutet ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko!

Auflage: 12.000

Gestaltung:

Westkreuz-Verlag GmbH, Berlin
Herstellung, Vertrieb und Anzeigen:
Westkreuz-Verlag GmbH,
Töpchiner Weg 198/200, 12309 Berlin,
Tel. 030-745 20 47, Fax 030-745 30 66,
druck@westkreuz.de, www.westkreuz.de
Ihre Anzeigenwünsche richten Sie bitte an
Mary Adler und Daniela Pielhau, Tel. 030-745 20 47,
anzeigen@westkreuz.de, entgegen.

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



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

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 statt.

Kontakt: Tel. 32 290 29 50 oder beratung@rheuma-liga-berlin.de.
Telefonische Sprechzeiten: Mo-Do 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr

1 → Tempelhof-Schöneberg

Therapie-, Beratungs- und Selbsthilfezentrum

Mariendorfer Damm 161 a
12107 Berlin
Eingang: durch die Hofeinfahrt
Sprechzeiten:
Di 9-13 Uhr und Do 14-17 Uhr*
Kontakt: Linda Meyer,
Tel. 32 290 29 65,
meyer@rheuma-liga-berlin.de

2 → Steglitz-Zehlendorf

Schützenstraße 52
12165 Berlin
Sprechzeiten: Di 12-16 Uhr*
Kontakt: Hilaria Bundschuh,
Tel. 32 290 29 52,
bundschuh@rheuma-liga-berlin.de

3 → Charlottenburg-Wilmersdorf

Zillestraße 14
10585 Berlin
Sprechzeiten:
Mi 9-13 Uhr und Do 15-18 Uhr*
Kontakt: i.V. Jeanine Ahrens Dorf,
Tel. 32 290 29 62,
ahrensdorf@rheuma-liga-berlin.de

4 → Mitte

Charité Campus Mitte

Luisenstr. 13
3. Ebene, Raum 007a
10117 Berlin
Eingang: Ambulanzen der Charité
Sprechzeiten:
Mo 9-11 Uhr und Mi 16-18 Uhr*
Kontakt: Sandra Bluhm,
Tel. 32 290 29 53,
bluhm@rheuma-liga-berlin.de

5 → Pankow

Reha-Tagesklinik im Forum Pankow

Berliner Str. 129
13187 Berlin
Sprechzeiten: Mo 15.30-17.30 Uhr*
Kontakt: Frank Benedikt,
Tel. 32 290 29 54,
benedikt@rheuma-liga-berlin.de

* persönliche Beratung nach Terminvereinbarung.

Das Angebot »Soziale Beratung« ist Bestandteil des Projektes »Wohnortnahe psychosoziale Beratung und Hilfen zur Selbsthilfe für rheumatische Menschen« und wird gefördert durch das Land Berlin im Rahmen des Integrierten Gesundheitsprogrammes.



Soziale Beratung für mehr Lebensqualität

Soziale Beratung bietet...

Informationen und professionelle Unterstützung in Ihren persönlichen und sozialrechtlichen Angelegenheiten, die mit Ihrer Erkrankung und Behandlung in Zusammenhang stehen. Die Beratung wird in einem persönlichen Gespräch von Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern durchgeführt und ist für Betroffene und Angehörige wohnortnah und kostenfrei. Unser Ziel ist es, die für Sie bestmögliche Lebensqualität zu erreichen

Vertrauliche Hilfe heißt ...

Alle Gespräche unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

Wir beraten unabhängig von ethnischer Herkunft, Geschlecht, Religion oder Weltanschauung. Auf Wunsch ist die Beratung anonym.

Wir beraten Sie zu Fragen wie

- Rheuma- was bedeutet das für mich und was kann ich tun?
- Den Alltag meistern aber wie?
- Welche Anträge kann ich zu meiner Entlastung stellen?
- Welche Angebote gibt es noch?

Kontakt & Information:

Tel. 32 290 29 50
Mo-Do 9-13 Uhr, Do 14-17 Uhr
pers. Beratung n. Terminvereinb.
beratung@rheuma-liga-berlin.de

Soziale Beratung für Kinder mit rheumatischen Erkrankungen

Jeanine Ahrens Dorf, Tel. 32 290 29 51
ahrensdorf@rheuma-liga-berlin.de
Sprechzeiten: Di 13-17.00 Uhr
pers. Beratung nach Terminvereinb.

Weitere Beratungsangebote für Mitglieder

Rechtsberatung

Beratung zum Sozialrecht
RA Ricarda Bormann
RA Dr. Robert Heimbach

Rentenberatung

Beratung zum gesetzl. Rentenrecht
Viviane Böstfleisch
Ursula Alexander
(Versichertenälteste)

Selbsthilfegruppen

Sie können sich einer unserer ca. 30 Selbsthilfegruppen anschließen. Hier sind Sie in Kontakt mit anderen Betroffenen, um hinzuschauen, sich auseinanderzusetzen und besser mit Ihrer Erkrankung zu leben. Betroffene können mitfühlen, mitreden und empfinden, was Sie gerade bewegt. Es ist eine große Chance für sich selbst, in Austausch zu gehen. Durch gegenseitiges Verstehen, Mut zusprechen, durch Erfahrungsaustausch über die Erkrankung, über Behandlungsmöglichkeiten und durch gegenseitige Unterstützung ist Stärkung möglich. Machen Sie den nächsten Schritt und nehmen Kontakt auf. Hier finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe und neue Lösungen.

Selbsthilfegruppe Rheumatoide Arthritis

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

Selbsthilfegruppe Psoriasis Arthritis

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

Selbsthilfegruppe Kollagenosen

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

Selbsthilfegruppe systemische Sklerose

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

Selbsthilfegruppe Vaskulitis

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

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie „Den Alltag gestalten“

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

Selbsthilfegruppe Rheuma & Fatigue # digital

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

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie # digital

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

Selbsthilfegruppe Fibromyalgie Charlottenburg

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

Selbsthilfegruppe Arthrose

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

Selbsthilfegruppe Rheuma & Ernährung

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

Selbsthilfegruppe Walk & Talk

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

Austauschtreffen

Sjögren-Syndrom # digital

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

Expertinnen und Experten aus Betroffenheit

Werden Sie aktiv und verbessern Sie die Kommunikation zwischen Arzt und Patient und fördern die Früherkennung von rheumatischen Erkrankungen. Geben Sie als rheumakranker Mensch Ihre Erfahrung und Ihr Wissen als Experte aus Betroffenheit in der medizinischen Ausbildung weiter. Sie zeigen in sehr kleinen Seminargruppen, welche Auswirkungen ihre Krankheit auf den Körper und ihren Alltag hat. Anhand Ihrer Erfahrungen als Betroffener lernen studierende Mediziner die Rheumatologie lebensnah kennen.

Wir suchen Verstärkung für unser Experten-Team bei den

- entzündlichen Gelenkerkrankungen wie rheumatoide Arthritis, axiale Spondylarthritis und Psoriasis Arthritis und



- Kollagenosen (Systemische Sklerose, systemischer Lupus, Sjögren-Syndrom, Dermatomyositis)

Sie werden durch die Rheuma-Liga geschult und auf den Einsatz vorbereitet. Ihnen stehen Ansprechpartner zur Verfügung und begleitend

findet regelmäßig ein Erfahrungsaustausch statt.

Kontakt:

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

Zusammenarbeit mit der Kinder-Rheuma-Stiftung und der Rheuma-Liga Berlin: Ein Erfolgsmodell

In dieser Ausgabe unseres Magazins freuen wir uns von einer besonders erfolgreichen und wichtigen Kooperation berichten zu können: der Zusammenarbeit mit der Kinder-Rheuma-Stiftung und der Rheuma-Liga Berlin. Diese Partnerschaft zielt darauf ab, die Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen mit rheumatischen Erkrankungen zu verbessern und ihnen sowie ihren Familien Unterstützung und Hoffnung zu bieten.

Kinder-Rheuma-Stiftung: Hoffnung und Hilfe für die Jüngsten

Die Kinder-Rheuma-Stiftung setzt sich seit vielen Jahren für Kinder und Jugendliche mit rheumatischen Erkrankungen ein. Sie bietet finanzielle Unterstützung für Familien, fördert Forschungsprojekte zur Entwicklung neuer Therapien und leistet Aufklärungsarbeit, um das Bewusstsein für die Bedürfnisse der Betroffenen zu schärfen.

Rheuma-Liga Berlin: Ein starkes Netzwerk für Betroffene

Die Rheuma-Liga Berlin unterstützt Menschen mit rheumatischen Erkrankungen jeden Alters durch Selbsthilfegruppen, Beratungsangebote und spezielle Sport- und Bewegungsprogramme. Sie bietet emotionale Unterstützung, individuelle Beratung und fördert die Mobilität der Betroffenen.

Gemeinsame Projekte und Aktionen

Unsere Kooperation mit der Kinder-Rheuma-Stiftung umfasst eine Vielzahl von gemeinsamen Projekten und Aktionen, die auf die besonderen Bedürfnisse unserer jungen Mitglieder abgestimmt sind. In diesem Jahr liegt der Förderschwerpunkt auf:

- Gruppenbewegungskurse für Kinder und Jugendliche mit Rheuma, insbesondere Warmwassergymnastik: Diese spezielle Gymnastik im warmen Wasser er-



möglicht es den jungen Patienten, sich ohne Belastung der Gelenke zu bewegen. Dies fördert nicht nur die körperliche Mobilität, sondern auch das Wohlbefinden und den Spaß an der Bewegung.

Diese Kooperationen wären ohne die Unterstützung und das Engagement unserer Mitglieder nicht möglich. Durch Ihre Beiträge und Spenden tragen Sie maßgeblich dazu bei, dass wir gemeinsam mit der Kinder-Rheuma-Stiftung und der Rheuma-Liga Berlin wichtige Projekte realisieren und betroffenen Kindern und Jugendlichen sowie ihren Familien Hoffnung und Unterstützung bieten können. Spenden können Sie hier [s. S. 15]



Anmeldung und Information:

Dominique Koester
Tel. 32 290 29 28
koester@rheuma-liga-berlin.de

Stammtisch

Vernetzen Sie sich in lockerer Atmosphäre mit anderen Betroffenen.

Menschen mit Rheuma treffen sich in offener und geselliger Runde 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.

Stammtisch Nordufer: Berufstätige & Rheuma

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

Stammtisch Nordost digital

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

Onlineaustausch RheuMamas

Jeanine Ahrens Dorf, Tel. 32 290 29 51,
ahrensdorf@rheuma-liga-berlin.de

Gemeinsam stark!

Liebe Mitglieder und Freunde der Rheuma-Liga Berlin, jeden Tag helfen wir Menschen, die von rheumatischen Erkrankungen betroffen sind, ihre Lebensqualität zu verbessern. Gemeinsam bieten wir nicht nur wichtige Informationen und Beratungen an, sondern auch ein starkes Netzwerk, das Betroffene unterstützt und stärkt. Doch all dies ist nur mit Ihrer Hilfe möglich.



Bitte helfen Sie uns jetzt:

- Bleiben Sie uns als Mitglied treu!
- Werben Sie Mitglieder!
- Helfen Sie uns mit Ihren Spenden: seien es monatliche Beträge oder einmalige Zuwendungen oder auch Anlassspenden (z.B. bei Geburtstagen oder anderen Ereignissen)!
- Wenn Sie Gutes tun möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Broschüre: „In gute Hände – verantwortungsvoll vererben – den eigenen Nachlass regeln“!

Wir danken Ihnen für Ihren Einsatz, Ihre Spenden und Ihr Engagement!

Besondere Unterstützung benötigen wir außerdem für:

- unsere Veranstaltungen und Informationen
- unseren Rheuma-Liga-Bus
- unser Selbsthilfe-Café
- unsere Angebote für die „Rheumakinder“ (Schwimmen, Reiten)

Spendenkonto:

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
DE17 3702 0500 0003 3891 03
BIC BFSWDE33BER
Verwendungszweck:
Agil 3/24

Kontakt und Information:

Gerd Rosinsky, Tel. 32 290 29 40

Ihre Spenden im Rahmen des § 10b (1) EStG (Einkommensteuergesetz) sind steuerbegünstigt im Sinne der §§ 52-54 der Abgabenordnung, der wir unterliegen. Es genügt, wenn Sie in Ihrer Steuererklärung unsere Steuer-Nr. (27/663/54064) sowie das Datum unseres letzten Freistellungsbescheides (22.08.2023) angeben.

SEPA-Überweisung

Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.

IBAN

DE 17 3702 0500 0003 3891 03

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)

BFSWDE33BER

Betrag: Euro, Cent

Kunden-Referenznummer – Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers – (nur für Zahlungsempfänger)

Spende Agil 3/24

noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen á 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen á 35 Stellen)

Angaben zum Kontoinhaber: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN

DE 16

Datum

Unterschrift(en)

Beleg für den Auftraggeber/ Einzahler-Quittung

Konto-Nr. des Kontoinhabers

Empfänger

Deutsche Rheuma-Liga Berlin e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE17 3702 0500 0003 3891 03
BIC BFSWDE33BER

EUR

Verwendungszweck

Spende

„Agil 3/24“
St.-Nr. 27/663/54064
Freistellungsbescheid vom 22.8.2023

(Quittung des Kreditinstitutes/Postbank bei Bareinzahlung)



