



Liebe Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

Der Sommer war ja dieses Jahr mal wieder ein richtiger Sommer. Viel Sonne, schön warm – manchmal etwas zu warm – aber leider zu wenig Regen. Ach da war ja auch noch Corona, die haben wir im Sommer ja fast ganz vergessen. Und jetzt, wenn die Feste wieder kräftiger gefeiert werden und wir enger beisammen sitzen, da steigt die Inzidenzzahl wieder. Kitzingen war ja sogar ein paar Tage unter 200. Ich gehe jetzt wieder mit Maske im Supermarkt einkaufen und meine 4. Impfung habe ich schon, also wieder weiter aufpassen.

Anstelle von einer Busreise haben wir an der frischen Luft bei passendem Wetter eine weitere Floßfahrt auf dem Altmain unternommen. Elfriede sei Dank für Ihre Organisation. Im Herbst werden wir wieder mit den Therapiegruppen und ggf. auch einige private Aktivitäten in Gruppen oder einzeln starten um fit zu bleiben. Bei den Wassertherapiegruppen stellen Sie sich bitte auf etwas kühlere Wassertemperaturen ein. Die Hallenbäder müssen auch sparen! Heiße Dusche und heißer Tee helfen.

Ja, was ist sonst im Herbst angesagt? Wir wollen wieder mal eine Adventsfeier im Richthofen-Circle planen und hoffen, dass wir diese Veranstaltung dann auch wieder durchführen können. Eine Veranstaltung, so wie vor Coronazeiten mit Jubilarehrung, Musik, Beiträgen und natürlich unser bekanntes Kuchenbuffet. Es gibt auch schon einen Arbeitskreis, der sich mit Gestaltung und Organisation der Adventsfeier befasst. Diese Arbeitsgruppe sucht noch Mitstreiter, haben Sie nicht ein bisschen Zeit und helfen bei der Planung. Es ist nicht anstrengend nur gemütlich, man erfährt viel Neues bei einer Tasse Kaffee.

Und da bin ich wieder bei meinem Lieblingsthema „Verstärkung im Leitungsteam“. Wir haben in dem Team schon einige über 80 Jahre und dann rücken andere Gesichtspunkte in den Vordergrund und man kann es nicht verdenken, wenn der eine oder die andere zurücktreten. Und was dann? Keine Nachfolge da – dann lösen wir die AG auf. Das war die Situation vor etwa 20 Jahren und dann musste aus dem Stand mit ein paar Interessierten ein neues Team aus dem Boden gestampft werden. Das muss sich nicht wiederholen. Denken Sie daran wenn Sie wieder in Ihre Therapiestunde gehen. Wenn Sie nicht mitmachen, dann kann es bald mit der Therapiestunde vorbei sein. Melden Sie sich, Sie können ja auch erst einmal schnuppern.

Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und vergessen Sie Ihre Gripeschutzimpfung nicht.

Viele liebe Grüße

*Peter Dodt
Teamsprecher*

Ehrung vom Landesverband München

Für 10 Jahre ehrenamtliche Tätigkeit im Leitungsteam der AG Rheuma-Liga Kitzingen/Volkach wurden **Elfriede Röbling und Angela Mertins** geehrt. Herzlichen Glückwunsch vom gesamten Team.

Aktuelles

- Am Samstag, den 08. Oktober 2022 findet von 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr **die 1. Freiwilligenmesse im Innen- und Außenbereich des Dekanats-Zentrums und der Feuerwehr Kitzingen statt.** Die Veranstaltung soll den Stadt- und Landkreisbürgern ermöglichen, sich über die vielfältige Bandbreite des Engagements im Ehrenamt und der Freiwilligenarbeit zu informieren.
- **Im Rahmen der Aktionswochen 60+ findet am Donnerstag, den 13. Oktober 2022 im Landratsamt Kitzingen, Großer Sitzungssaal, von 17.00 Uhr bis ca. 18.30 Uhr ein Vortrag statt.** Referent: Dr. Oliver Dodt (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie) Das Thema:

„Suizid bei älteren Menschen – Fakten und Prävention“

Eine Anmeldung ist erforderlich unter
Telefonnummer 09381/847034 Frau Röbling und
Telefonnummer 09321/24597 Frau Mertins.
Der Vortrag ist kostenfrei.

- Nach zweijähriger Pause (Pandemie) wollen wir heuer unsere Adventsfeier mit Jubilarehrung, am Freitag, 25. November 2022 von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Richthofen-Circle wieder stattfinden lassen. Um besser planen zu können, bitten wir Sie, sich für die Adventsfeier anzumelden unter Telefonnummer 09321/8283 Frau Hofmann und Telefonnummer 09321/24597 Frau Mertins. Über Kuchenspenden würden wir uns freuen.

Hinweis:

Besuch der Strahlentherapie-Klinik-Mainfranken in Veitshöchheim.

Am **28. Februar 2023** um 17.00 Uhr findet eine Besichtigung mit Führung der Strahlentherapie-Klinik statt. Ca. 50 Personen können teilnehmen. Anschließend ist eine Brotzeit angedacht. Anmeldungen unter der Telefonnummer 09381/847034. Information unter <https://strahlentherapie-main-franken.de/>

Nachlese zu unseren Unternehmungen im Jahr 2022

Nachdem die romantische Floßfahrt an der Mainschleife im Jahr 2021 so gut angekommen war, hat die Rheuma-Liga auch heuer wieder eine Floßfahrt gebucht. Circa 60 Personen sind am 30. August 2022 um 11 Uhr gestartet. Gutes Wetter, gute Laune und Stimmung waren einzigartig. Dazu beigetragen hat auch Franz Lang mit seiner Musik. Für das leibliche Wohl war gesorgt. Wir danken Elfriede Röbling für die Organisation.

Bonuslauf der der VR Bank Kitzingen

Der Bonuslauf der VR-Bank Kitzingen konnte in diesem Jahr am 06. Juni 2022 nach 2-jähriger Pandemie wieder in gewohnter Weise in einem gemeinsamen Lauf stattfinden. Wir von der Rheuma-Liga waren mit 26 Mitgliedern dabei. Damit haben wir für unsere Kasse einen Bonus von 260,00 Euro erlaufen. Herzlichen Dank allen Teilnehmern und an die VR-Bank Kitzingen für den Bonus. Wir hoffen, dass auch im nächsten Jahr wieder etliche Mitglieder bereit sind mitzulaufen. Nochmals ganz herzlichen Dank allen Teilnehmern.

Annegret Sauer

Die gute Tat

Auch dieses Jahr möchten wir auf die Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ wieder aufmerksam machen. Bekleben Sie einen Schuhkarton mit Weihnachtspapier und füllen sie ihn mit Kleinigkeiten (z.B. für die Schule, Kosmetik für Mädchen usw.) auf. Keine Lebensmittel! Dann bringen Sie den Karton nach Großlangheim zu Renate Streng. Diese kümmert sich dann um die Verteilung. Auch Geldspenden werden angenommen. Näheres bei Christa Hofmann Telefonnummer 09321/8283.

Ein Rätsel „Woher kommt die Redensart“

Die Achillesferse. Eine schwache oder verwundbare Stelle.

Hat man einen Menschen an seiner schwächsten, verwundbarsten Stelle getroffen, so war dies seine Achillesferse. Laut der griechischen Sage machte die Meeressäugin Thetis ihren Sohn Achille unverwundbar, indem sie ihm in den Fluss Styx tauchte. Die Ferse, an der sie ihn hielt, blieb jedoch verwundbar.

Gesundheit und Wohlfühlen

Die letzten 10 Tage des Jahres haben es in sich. Lichtmangel und Weihnachtsstress sowie die nasskalte Witterung stellen einen echten Anschlag auf die Gesundheit dar. Hinzu kommen üppiges Essen, Alkohol und süße Naschereien – alles Zutaten, die den Blutdruck steigen lassen. Wie wäre es, Weihnachten ohne die fette Gans oder den opulenten Truthahn zu feiern.

Planen Sie stattdessen doch ein leckeres Fischgericht als Blutdrucksenker. Die Omega-3-Fettsäuren, die sich in Meeresfischen wie Lachs und Makrele finden, werden von unserem Stoffwechsel in hochaktive Reglerstoffe umgewandelt und wirken sich sehr positiv auf den Blutdruck aus.

Wetterregel aus dem 100-jährigen Kalender

"Baum blüt" im November gar, noch nie ein gutes Zeichen war.

Ein Ritual



Das ganze Rheuma-Liga-Team der AG Kitzingen/Volkach grüßt Sie herzlich und wünscht Ihnen eine gute Zeit, verbunden mit Gesundheit und Freude im Kreis unserer Gemeinschaft.

Am 21. September war der Welttag der Dankbarkeit.

*Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die dankbaren,
die glücklich sind.*