



Mitteilungsblatt Nr. 2/2023

Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

Buchbrunner Str. 7b (Haus AWO), 97318 Kitzingen
Telefon: 09321/922377 – Fax: 09321/923084
E-Mail: rheuma-liga-ag-kt@t-online.de
www.rheuma-liga-ag-kt.de

Auf ein Wort.....

Oktober 2023

Liebe Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

Es ist immer gut am Anfang eines Gespräches oder Ähnlichem über das Wetter zu reden. Denn diesen Sommer können wir ja über das Wetter nicht groß klagen. Na ja, dem Einen war es zu warm und zu trocken und dem Anderen war es gerade recht, der konnte viel im Freien unternehmen.

Aber da waren ja auch die Gärtner und die Landwirte, denen war es zu heiß, zu wenig Wasser bzw. zu wenig Regen. Ich habe mich an den heißen Tagen vor der Sonne versteckt und meinem Rheuma ist die Wärme und Bewegung in der warmen Luft recht gut bekommen. Jetzt sind auch Gott sei Dank wieder fast alle Hallenbäder offen und unsere Therapiegruppen können wieder tätig werden.

Für die Teilnehmer in den Gruppen ist es recht schön so einfach mitzumachen. Man geht ins Hallenbad, unterschreibt in den Listen, zahlt den Eintritt und im Bad wartet schon die Therapeutin, man macht seine Übungen und fühlt sich dann ganz wohl.

Haben Sie schon mal nachgedacht welche Arbeiten im Hintergrund ablaufen, von denen Sie garnichts mitbekommen, welche Vorbereitungen erforderlich sind, damit Sie als Teilnehmer in der Therapiegruppe dem Funktionstraining nachgehen können? Ob in Kitzingen, Volkach, Iphofen oder Dettelbach, da sitzen Mitglieder aus der Rheuma-Liga die führen Listen. Die machen auch Abrechnungen damit die Therapeuten ihr Geld bekommen. Überlegen Sie doch einmal, ob Sie nicht auch etwas Zeit für Ihre Rheuma-Liga aufbringen können.

Ja, kommen wir lieber zum Thema Wetter zurück. Jetzt wird in Kürze die Uhr wieder umgestellt, dann ist es abends wieder früher dunkel. Es wird kühler und regnerischer und wir müssen wieder heizen.

Aber es gibt doch wieder Lichtblicke: Am Buß- und Betttag, dem 22. November 2023, findet um 14 Uhr im Dekanatszentrum die „Musik am Nachmittag“ statt. Wo man die Karten bekommt sehen Sie unter dem Punkt Aktuelles. Und dann ist da ja auch noch unsere Adventsfeier mit Jubilar-Ehrung. Sind Sie nicht auch bald dran?

Ihnen alles Gute, bleiben Sie gesund und vergessen Sie Ihre zusätzlichen Bewegungseinheiten und das Impfen gegen Grippe und Corona nicht.

Viele liebe Grüße

**Peter Dodt
Teamsprecher**

Aktuelle Termine:

- **22. November 2023** Musik am Nachmittag um 14 Uhr im Dekanatszentrum in Kitzingen. Kostenlose Karten sind bei den jeweiligen Ansprechpartnern von Trocken- und Wassergymnastik, sowie bei der Stadt Kitzingen erhältlich.
- **01. Dezember 2023** Adventsfeier der Rheuma-Liga um 14 Uhr im Richthofen-Circle in Kitzingen, mit Jubilar-Ehrungen.

Hierzu ergeht herzliche Einladung.

Kuchenspenden werden gerne entgegen genommen.

Rückblick

Beim diesjährigen Bonuslauf der VR Bank am 03.06.2023 sind 40 Personen für die Rheuma-Liga Kitzingen/Volkach mitgelaufen. Das Wetter hat gepaßt und die Strecke war gut zu schaffen. Nach dem Ziel haben wir noch eine freudige Überraschung erlebt. Die Gruppe der Rheuma-Liga wurde als eine von 10 Vereinen mit ausgelost, einen Sonderbonus von Euro 250 zu erhalten. Somit haben wir insgesamt einen Bonus von Euro 650 für die Kasse der Rheuma-Liga erlaufen. Ich danke allen Teilnehmern ganz herzlich. Der VR-Bank sagen wir ein großes Dankeschön für den großzügigen Bonus.

Annegret Sauer

Unser erster Tagesausflug am 13.06.2023 nach der Pandemie führte uns an den Brombachsee. Mit 52 Personen vollbesetzten Bus ging es bei schönstem Wetter über Ansbach nach Ramsberg zum großen Schiff Namens „ Trimaran“. Wir wurden auf dem Schiff als Gruppe gleich zum Mittagessen eingeteilt. Es hat alles geschmeckt und die Schifffahrt haben wir alle genossen. Nach 1 ½ Stunden war der See umrundet und es ging wieder in den Bus und fuhren zur nächsten Etappe nach Ellingen zum Schloß. Hier haben wir in 2 Gruppen eine 1/stündige Führung durch das Deutschordenschloß genossen.

Auch die dazugehörige Kirche wurde besichtigt. Wir waren alle begeistert von den eleganten Räumen und der gepflegten Anlage.

Anschließend ging es in die Schloßbrauerei und einer erfrischenden Maß Bier. Nach diesem Genuß und einem erklärenden Film über die Zubereitung von der Bierherstellung gabs noch eine Führung durch die Brauerei.

Mit all diesen tollen Eindrücken ging es dann zur Heimfahrt.

Das Fazit von Allen: Es war ein schöner gelungener Ausflug.

Annegret Sauer

Mitteilungen des Landesverbandes München:

Änderung der Bankverbindung für die Zahlung der Mitgliedsbeiträge.

Die Bank für Sozialwirtschaft (BfS) hat eine Systemumstellung. Die Landesgeschäftsstelle unterhält bei der BfS auch Girokonten. Durch die Systemumstellung bekommt jedes Girokonto eine neue IBAN zugeteilt.

Die neue Bankverbindung für die Zahlung der **Mitgliedsbeiträge** lautet:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE63 3702 0500 0007 8333 00

BIC: BFSWDE33XXX.

Dies betrifft nur Mitglieder die ihren Mitgliedsbeitrag selbst überweisen.

Hinweis vom Landesverband:

„Rheuma – Bleiben Sie mobil“

Gemeinsam mit dem ZAR Regensburg veranstaltet die Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V. eine Patientenveranstaltung zum Welt-Rheuma-Tag 2023.

Unter dem Motto „Bleiben Sie mobil“ sind interessante Vorträge, Infostände und Führungen geplant. Erfahren Sie mehr zum Umgang und den Therapiemöglichkeiten mit Rheuma und Osteoporose und nutzen Sie die Möglichkeit, direkt mit den Expertinnen und Experten vor Ort ins Gespräch zu kommen und Ihre Fragen zu stellen.

Termin: Mittwoch, 18. Oktober 2023 von 17.. - 19.30 Uhr

Ort: ZAR Regensburg, Dr. -Gessler-Straße 29, 93051 Regensburg

Anmeldung: bis zum 09. 10.2023 unter info@zar-regensburg.de. Die Teilnahme ist kostenlos.

Vorsicht Trickbetrug: vom Polizeipräsidium Unterfranken

Gesundes Misstrauen ist
keine Unhöflichkeit

Verwandte fordern
sofortige finanzielle Hilfe?
Seien Sie misstrauisch!

Der Anrufer macht Druck?
Das ist Teil der Masche.
Legen Sie einfach auf.

Übergeben Sie nie Geld oder
Schmuck an Unbekannte!

Die echte Polizei fordert niemals
Vermögen von Ihnen, um
Ermittlungen durchzuführen!

Ihnen kommt etwas verdächtig vor?
Im Zweifel auflegen und
Die Polizei anrufen!

Wellness-Tipp aus einem Kalender Monat August.

Einfach strahlend, wie unser „Esszimmer“ schön gepflegt bleibt.

- Halbjährlich zum Zahnarzt, um Probleme rechtzeitig zu erkennen.
- Zwei- bis dreimal täglich gewissenhaft die Zähne reinigen. Jeweils mindestens zwei Minuten lang, besser länger.
- Ob oszillierend-rotierend oder mit Schall – das Putzen mit einer elektrischen Zahnbürste reinigt im Schmitt gründlicher als das Putzen mit einer Handzahnbürste.
- Zweimal im Jahr eine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.
- Bei Verfärbungen hellt ein Zoom-Bleaching die Zähne schnell und schonend auf.
- Mit Veneers, also hauchdünnen Verblendschalen aus Keramik, lassen sich kleine Fehlstellungen behandeln.

Zum Schluss noch ein Rezept

Garnelen-Rührei mit Kresse für 4 Personen

Zutaten:	300 gr kleine Garnelen	1 Kästchen Kresse
	8 Eier	3 Essl. Milch
	1 Essl. Rapsöl	Salz, Pfeffer
	1 Tl Estragon getrocknet	

Garnelen abspülen und abtropfen lassen. Kresse-Blättchen abschneiden. Eier mit Milch aufschlagen, in einer großen Pfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze langsam unter Rühren stocken lassen. Dabei die Garnelen zugeben und in der stockenden Eimasse garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren Estragon und Kresse-Blättchen darüberstreuen. Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten. **Guten Appetit!**

Wir wünschen Ihnen Allen eine gute, gesunde Zeit und freuen uns auf ein Wiedersehen an unserer Adventsfeier am 01. Dezember 2023.

Herzliche Grüße
Ihr Rheuma-Liga-Team
Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

*Alles was Du brauchst ist Hoffnung und Kraft.
Die Hoffnung dass alles irgendwann besser wird
und die Kraft bis dahin durchzuhalten.
unbekannt*

