



Mitteilungsblatt Nr. 2/2024

September 2024

Auf ein Wort.....

Liebe Mitglieder der Rheuma-Liga Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

Der Sommer hat uns ganz schön im Griff. Es ist sehr heiß und schwül. Wer kann zieht sich bestimmt in kühlere Räume zurück und wartet auf die Abkühlung am Abend. Leider müssen wir zur Zeit nach dieser Schwüle mit Gewitter und Starkregen rechnen. So war es auch am 01. Juni 2024. Da hat es Kitzingen in voller Wucht mit Wassermassen erwischt. Wir werden es alle glauben müssen, dass solche Unwetter nicht nur in 100 Jahren vorkommen.

Nun wollen wir aber vorwärts blicken. Mit riesengroßen Schritten kommt der Herbst und dann auch die Advents- und Weihnachtszeit. Manche lachen darüber, aber es werden schon Lebkuchen gebacken.

Freuen Sie sich auf einen schönen Herbst, eine besinnliche Weihnachtszeit und vor allen Dingen auf Ihr Funktionstraining in der Trocken- und Wassergymnastik. Wie heißt es bei der Rheuma-Liga

„Beratung, Begegnung, Bewegung“

In diesem Sinne eine gute Zeit und viele liebe Grüße
Christa Hofmann
Teammitglied



Aktuelle Termine:

- * Im Oktober 2024 beginnt voraussichtlich wieder ein Chi-Gong Kurs mit Frau Johanna Lis. Näheres und Anmeldung bei Helga Rückert Tel.Nr. 09321/9254003.
- * **Herzliche Einladung zur Adventsfeier im Richthofen Circle am 29.11.2024**

Am Freitag vor dem 1. Advent also am 29.11.2024 um 14 Uhr wollen wir wieder unsere Adventsfeier mit Jubilarehrungen durchführen. Für das Kuchenbüffet steht der Wintergarten zur Verfügung. Damit das Büffet auch für alle Besucher ausreicht, freuen wir uns über Kuchen Spenden. Die Jubilar-Ehrungen werden im Laufe der Veranstaltung erfolgen. Eine separate Einladung erfolgt an die Jubilare.

Ein kleiner Hinweis:

Der Welttag der Dankbarkeit 2024 ist der 21. September 2024.

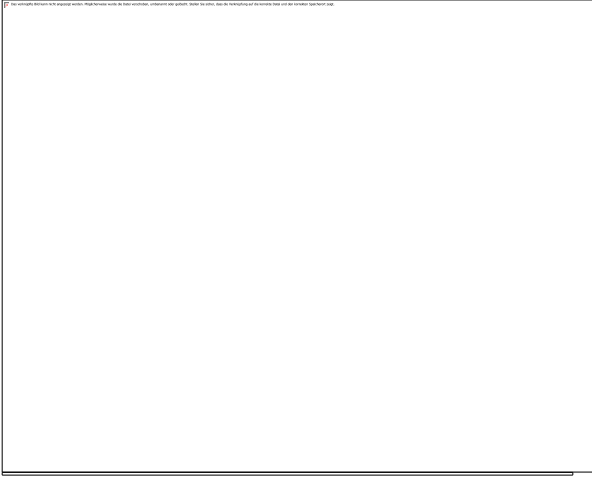
Rückblende vom Bonuslauf der VR Bank Kitzingen 2024

Auch in diesem Jahr hatte die VR Bank einen Bonuslauf ausgeschrieben. Wir hatten 25 Mitglieder zur Teilnahme angemeldet. Leider kamen kurz vor dem Startbeginn die dringenden Warnungen vor starkem Unwetter. Die VR Bank sagte vorsorglich den Lauf ab, versprach aber, für jeden angemeldeten Teilnehmer den Bonus an die Vereine auszuzahlen. Somit haben wir 250 Euro für die Vereinskasse erhalten, damit können wir die Kosten für die Feier, wie Sommerfest und Adventsfeier unterstützen. Wir bedanken uns ganz herzlich bei der VR Bank Kitzingen für den Bonus. Auch bei allen Mitgliedern die sich angemeldet hatten bedanke ich mich ganz herzlich. Ich hoffe, dass sich auch im Jahr 2025 wieder recht viele Mitglieder und Freunde der Rheuma-Liga anmelden werden. In diesem Sinne auf ein Neues im Mai 2025.
Annegret Sauer

Rezept für Rote-Bete-Zaziki

500 gr rote Bete, 200 gr Magerquark, 100 gr griechischen Joghurt, 4 Eßl. Mineralwasser, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer.
Rote Bete klein schneiden und alles mischen. Kann man mit Kartoffeln oder Weißbrot reichen. Guten Appetit!

Unser Sommerfest am 27. Juli 2024:



Schnell waren unsere Vorbereitungen getroffen und das verantwortliche Team konnte gemeinsam mit der AWO die zahlreichen Gäste begrüßen. Schön wars! Das Wetter hat gehalten und Kaffee und Kuchen haben geschmeckt. Für die Kuchenspenden herzlichen Dank. Die musikalische Begleitung durch Herrn Franz Lang lockerte den Nachmittag auf. Später gabs noch Bratwurst und Steaks. Ganz herzlichen Dank an Alle die mitgeholfen haben, besonders Frau und Herrn Meier von der AWO.

Hilfsangebot bei Problemen:

„Wir sind für Sie da“

Beim Krisennetzwerk Unterfranken erhalten Sie qualifizierte Hilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art.

Kostenfreier Anruf 0800/655 3000 täglich von 00 bis 24 Uhr oder unter www.krisendienste.bayern.

Pharmazeutische Dienstleistungen:

Die Medikationsberatung ist eine neue Dienstleistung in der Apotheke, um die Therapie mit Arzneimitteln wirkungsvoller und sicherer zu machen.

1x jährlich kostenfrei

für

Personen mit mindestens 5 verschriebenen Arzneimitteln
in der Dauermedikation

Organtransplantierte Patienten unter
Immunsuppression

Krebspatienten unter oraler Tumortherapie

In allen Apotheken.

Info für die Teilnehmer der Trocken- und Wassergymnastik:

Ab Juli 2024 können die ärztlichen Verordnungen der Trocken- und Wassergymnastik von den Krankenkassen der AOK Bayern, BKK-Verbund-Plus und der BKK-Faber-Castell plus Partner, direkt, ohne vorherige Genehmigung der Krankenkasse, bei den jeweiligen Betreuern abgegeben werden.

Dies gilt zur Zeit nur für die oben angeführten Krankenkassen.

Wetterregel/100 -jähriger Kalender:

Dezember, kalt mit Schnee, tut dem Ungeziefer weh.

Noch was Leichtes und Lustiges für den Sommer:

8-10 Eiswürfel in der Pfanne scharf anbraten, mit Salz/Pfeffer abschmecken.
Fertig!

Liebe Mitglieder,

nun ist der Sommer bald vorbei und es kommt mit riesengroßen Schritten der Herbst und Winter.

Wir wünschen Ihnen Allen eine gute, gesunde Zeit und freuen uns auf ein Wiedersehen vielleicht an unserer Adventsfeier am 29. November 2024.

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

*Leben ist das, was passiert,
während man eifrig beschäftigt ist,
andere Pläne zu machen.*

John Lennon

