



Deutsche | RHEUMA-LIGA

Landesverband Bayern e.V.



Info-Post

**Ihrer Arbeitsgemeinschaft
Kitzingen / Volkach**

Nr. 1/2012

Deutsche Rheuma-Liga

Buchbrunner Str. 7 b (Haus der AWO), 97318 Kitzingen

Telefon: 0 93 21/92 23 77 - Fax: 0 93 21/92 30 84

E-Mail: rheuma-liga-ag-kt@t-online.de

www.rheuma-liga-ag-kt.de

Sehr geehrte, liebe Mitglieder,

wer hat mit so schönen, warmen Frühlingstagen nach dem kalten Februar gerechnet? Genießen wir die wärmende Sonne wann immer es möglich ist und hoffen darauf, dass wir von extremen Wetterkapriolen verschont bleiben, damit die erwachende Natur keinen Schaden nimmt.

Seit über einem Jahr haben wir uns im Haus der AWO in Kitzingen in der Buchbrunner Straße 7 b eingeknistet. Dieses „Untervermieterdasein“ entwickelt sich - zumindest aus meiner Sicht - zu einer erfreulich guten Zusammenarbeit. Wir planen gemeinsame Aktivitäten, auch Busfahrten, wie beispielsweise in den nächsten Monaten zur Landesgartenschau nach Bamberg und zum Kloster Weltenburg. Wir haben damit eher die Gewissheit, dass der Bus ausgelastet ist und die entstehenden Kosten für alle verkraftbar sind. Ähnlich wollen wir mit dem Sommerfest verfahren. Sicherlich war das 30jährige Jubiläum der Rheuma-Liga im Glashaus des Cafes Harmonie wunderschön – aber auch teuer. Das können wir uns nicht jedes Jahr leisten. Wir werden deshalb das Sommerfest in den Garten des Hauses Margarete verlegen. Die AWO feiert und wir feiern einfach mit!

Bei der letzten Mitgliederversammlung der AWO hatte ich Gelegenheit, die Rheuma-Liga und ihre Aktivitäten vorzustellen. Die Teilnehmer zeigten großes Interesse an unseren Bewegungstherapien, und ich kann mir gut vorstellen, dass sich daraus weitere Teamarbeit ergibt sowie möglicherweise neue Mitglieder. Sicherlich müssen wir auch mit Renovierungskosten in diesem Haus rechnen, wie beispielsweise durch einen neuen Belag für den Trockentherapie-Raum. Die Umlage erfolgt üblicherweise auf die Miete. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir dies ohne Beitragserhöhung in die Reihe bekommen.

Mit dem Umzug ins AWO-Haus hätte uns nichts Besseres passieren können; denn wir haben mit der AWO einen in allen Belangen entgegenkommenden Partner. Herzlichen Dank an die gesamte Vorstandschaft für die gute und harmonische Zusammenarbeit.

Ich habe noch einen weiteren und persönlichen Grund ein Dankeschön loszuwerden. Kurz vor Weihnachten bekam ich anlässlich meines 70. Geburtstages zahlreiche Post und viele Glückwünsche, auch aus den Reihen der verschiedenen Therapiegruppen. Vielen Dank für all die guten Wünsche und anerkennende Worte und Zeilen.

Besuchen Sie uns in unserem Büro in der Buchbrunner Str. 7 b. Sie wissen ja, jeden 1. und 3. Donnerstag sind wir da, und meistens hat eine gute Fee auch Kaffee gekocht. Wenn Sie sich bewegen wollen, dann sind Sie immer montags ab 18.30 Uhr richtig. Ebenso sind Sie zu unserem Kaffeeplausch im Cafe Mainblick willkommen.

Ich hoffe, auch Sie bald einmal zu treffen und verbleibe

mit freundlichen Grüßen

Ihr Peter Dödt

Wichtige Termine:

18. April 10 bis 10.45 Uhr Beginn des 2. Krafttrainings für Senioren in Iphofen in der Praxis für Physiotherapie in der Alten Reichsstr. 35 (alte Post)
Anmeldung bei H. Golombek 09323/202
22. Mai 8.30 Uhr Busfahrt zur Landesgartenschau in Bamberg. Abfahrt Kitzingen am Bleichwasen.
Verbindliche Anmeldung bei Annegret Sauer bis 15. 5. 09321/31431
26. Juni 7.30 Uhr ab Kitzingen (Bleichwasen) Fahrt zu einem Fachvortrag in die Rheuma-Klinik nach Bad Abbach. Weiterfahrt nach Kelheim mit Schiff-Fahrt zum Kloster Weltenburg. Verbindliche Anmeldung bis 18. 6. bei Annegret Sauer 09321/31431
30. Juni 14 Uhr gemeinsames Sommerfest mit der AWO in der Buchbrunner-Str. 7 b

Weitere Termine und vorgesehene Aktivitäten:

20. September 19 Uhr im großen Sitzungssaal des Landrat samtes Vortrag im Rahmen der Seniorenwochen zum Thema „Rheuma – ergänzende Therapiemöglichkeit der traditionellen chinesischen Medizin“ durch Chefarzt Dr. Christian Schmincke, Klinik am Steigerwald Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren
29. September 9 bis 13 Uhr Vorstellung der Selbsthilfegruppen unter dem Motto „Kitzingen engagiert sich“ - Marktplatz bzw. in der Rathaushalle bei schlechter Witterung
10. Oktober Krafttraining für Senioren
23. + 24. Oktober jeweils von 14 bis 17 Uhr Erste-Hilfe-Kurs für Senioren. Anmeldung bei P. Dodt 09323/3379

Krafttraining für Senioren

Der erste spezielle Kurs für eine Gruppe der älteren Generation ist mit zehn Stunden abgeschlossen. Allen ist er gut bekommen und jeder hatte Gelegenheit, nach seinen Möglichkeiten die vorgegebenen Übungen auszuführen und seine Muskulatur entsprechend aufzubauen. Selbst der Muskelkater hielt sich in Grenzen.

Diese positive Erfahrung hat die Vorstandschaft ermuntert, einen weiteren Kurs anzubieten; denn Bewegung, das wissen alle Rheumiker, ist das Beste gegen den Schmerz. Die Kosten belaufen sich für 10 Stunden auf € 56,--. Anmeldung unter der Telefonnummer 09323/202.

Busfahrt zur Landesgartenschau in Bamberg

Ein Besuch der Weltkultur- und traditionellen Gartenstadt Bamberg lohnt in diesem Jahr besonders durch die Landesgartenschau. Sie beginnt am 26. April und steht unter dem Motto „Treffpunkt Natur“. Viele neue Attraktionen können bestaunt werden und bieten Jung und Alt ein ganz spezielles, abwechslungsreiches Erlebnis. So wird dieses Ereignis auch unter „Blumen, bestes Bier und ganz viel Franken“ angekündigt. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen und fahren Sie mit uns in die sehenswerte Stadt Bamberg. Kosten € 20,-- einschließlich Eintritt Gartenschau. Ihre Anmeldung nimmt Annegret Sauer bis 15. 05. entgegen.

Fachvortrag in Bad Abbach mit Ausflug nach Weltenburg

Am Dienstag, 26. Juni starten wir um 7.30 Uhr am Bleichwasen in Kitzingen, zunächst nach Bad Abbach. Dort erwartet uns in der Rheumaklinik ein Fachvortrag. Anschließend geht es Richtung Kelheim weiter zu einer Schiff-Fahrt ins älteste und in eines der schönsten barocken Klöster Bayerns nach Weltenburg. Gegründet um das Jahr 617 hat das oberhalb des Donaudurchbruchs gelegene Areal eine äußerst wechselvolle Geschichte. Es verfügt außerdem über einen der schönsten Biergärten Bayerns. Der Ausflug kostet € 10,-- für Mitglieder/€ 15,-- für Nichtmitglieder. Ihre verbindliche Anmeldung nimmt Annegret Sauer unter der Telefonnummer 09321/31431 bis 18. 06. entgegen.

Erste-Hilfe-Kurs für Senioren

Wir starten erneut, denn er kam im letzten Jahr nicht zustande, weil wir diese Schulung für alle sehr wichtig und notwendig erachten. Dieser Kurs wird Ihnen Sicherheit vermitteln, im Ernstfall richtig zu reagieren und die dann notwendige Entscheidung zu treffen. Sicherlich liegt auch bei Ihnen der letzte Erste-Hilfe-Kurs Jahre zurück, und mit dem Älterwerden können sich mehr Probleme einstellen, die eine schnelle und sichere Reaktion erfordern - oftmals lebenswichtig. Deshalb zögern Sie nicht und nehmen Sie die Gelegenheit wahr, wieder Bescheid zu wissen, was im Ernstfall zu tun ist. Am 23. und 24. Oktober, jeweils von 14 bis 17 Uhr, findet dieser Kurs im Rotkreuz-Haus in Kitzingen, Schmiedelstr. 3, statt. Anmeldungen nimmt bis 15. Oktober Peter Dodt entgegen 09323/3379.

Rückblende:

Jubilarehrung im November

1. Vorsitzender Peter Dodt konnte am 25. November 2011 zahlreiche Mitglieder ehren und ihnen danken:

zum 25jährigen

Roland Polednie-Scherer

zum 20jährigen

Luise Tasch, Rosemarie Schneider, Rosina Wagner,
Monika Trinklein und Luzie Pelzer

zum 10jährigen

Hannelore Hein, Inge Schreiber, Robert Ziller, Rudolf Schwarz,
Elisabeth Weichsel, Eduard Deindörfer, Hubert Popp, Alfons Knauer, Roberta Bauer, Franziska Troll und Margareta Finzel

Auch an dieser Stelle besten Dank für Ihre Treue zu unserer Selbsthilfegemeinschaft.

Nicht vergessen wollen wir die große Hilfe bei dieser Veranstaltung durch unser Mitglied Helga Reinhold, die mit guten Ideen und viel Engagement den Tischschmuck bereits im Sommer bastelte, immerhin über 80 Nikolaäuse. Herzlichen Dank für diese tolle Unterstützung und auch für die Ku-chenspenden aus den Reihen unserer Mitglieder.

70. Geburtstag des 1. Vorsitzenden

Am 16. Dezember feierte unser 1. Vorsitzender Peter Dodt seinen 70. Geburtstag. Die Vorstandschaft gratulierte ihrem „Häuptling“, wie er sich selbst gerne bezeichnet, sehr herzlich. Denn er ist ein anerkannter Boss, immer ansprechbar, hilfsbereit, enorm engagiert, wenn es um seine Rheumis geht, kontaktfreudig, und er weiß, wie an Geldmittel für unsere Kasse zu kommen ist. Dies alles unterstrich Hedi Wirsching in einer launigen Laudatio und verband die Hoffnung, dass er der Arbeitsgemeinschaft noch recht lange erhalten bleibt; denn er ist der absolut richtige Mann an der richtigen Stelle

Aktiv gegen Rheumaschmerz: Bewegung geht durch's Land

Mit dem Welt-Rheuma-Tag im Oktober 2011 startete die Deutsche Rheuma-Liga eine bundesweite zweijährige Kampagne. Gemeinsam mit rheumatologischen Berufs- und Fachverbänden informierte sie über Bewegungsangebote und Schmerzbewältigung. Die Kampagne wurde ins Leben gerufen, um die Bedeutung der Bewegung zu unterstreichen. Denn es gehört längst der Vergangenheit an, dass entzündliche Rheumatiker ins Bett gehören. Die Erfahrung mit einer dosierten Bewegung ist medizinisch geprüft und bringt auch für diese Patienten positive Effekte. Die Bewegungstherapie soll dazu führen, die Muskulatur richtig zu trainieren. Denn ein trainierter Muskel hilft auch dem kranken Gelenk. Diese Erkenntnis trifft auch bei Arthrose zu; denn bei Verschleiß und Knorpelabbau in den Gelenken ist ein starker Muskel, der das Gelenk bewegt und stützt, besonders wichtig. Auch für Osteoporose- und Fibromyalgie-Betroffene ist Bewegung eine entscheidende Behandlungssäule.

Die Aktion soll besonders diejenigen ansprechen, die bislang zu wenig für sich tun: Runter vom Sofa ist die Devise - Rheuma braucht Bewegung! Das ist unsere Botschaft gerade an die Ängstlichen und Resignierten.

Ihre Arbeitsgemeinschaft bietet Ihnen ausreichend Möglichkeiten, Ihre Therapiewünsche zu berücksichtigen. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf: 09321/922377 (Anrufbeantworter, wir rufen zurück).

Der aufgeklärte Patient

Wir wissen aus vielen Gesprächen mit unseren Mitgliedern, welch lange und zähe Wege sie oft hinter sich haben, bis ihre Beschwerden zu einer

Diagnose führen. Oftmals müssen sie bei ihrem Hausarzt den Wunsch einer fachärztlichen Behandlung mit Nachdruck durchsetzen. Doch dann steht ihnen meist eine lange Wartezeit bevor, bis sie beispielsweise bei einem Rheumatologen zur Erstuntersuchung einen Termin erhalten. Damit Sie sich schneller zurecht finden, nennen wir Ihnen die hier im Umfeld praktizierenden Fachärzte: Dr. Friedrich Hartmann und Dr. Frank Deininger, Haugerpfarrgasse 7, Würzburg, 0931/53585, Dr. Marek Barczak, Ludwigstr. 29, Würzburg, 0931/13616, Wolfgang Reichel, Krankenhausstr. 1, Uffenheim, 09842/2500. Darüber hinaus besteht sowohl in der Uniklinik als auch im Juliusspital ein rheumatologischer Fachbereich zur ambulanten Behandlung. Sie sollten auch wissen, dass Sie das Recht haben, eine zweite Meinung einzuholen. Der behandelnde Arzt muss Ihnen dafür sämtliche Unterlagen zur Verfügung stellen. Oftmals ist auch hier Durchsetzungsvermögen gefragt – doch es geht um Ihr Recht!

Mitgliedsbeiträge

Wir erinnern wieder all jene an die Zahlung des Mitgliedsbeitrags in Höhe von € 25,-, die keine Abbuchung wünschen. Bitte überweisen Sie in Kürze den Jahresbeitrag auf das Konto der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Bayern, Kontonummer 7833300 (BLZ 70020500) Bank für Sozialwirtschaft, München.

Unterstützung bei Demenzerkrankten

Familienmitglieder, die mit viel Engagement und Liebe ihre demenzerkrankten Angehörigen pflegen, sind oft über ihre Grenzen hinaus belastet. Ihnen bietet sich sowohl im Kitzinger als auch im Volkacher Raum fachliche Unterstützung. Wenden Sie sich bei Bedarf an den Demenz-Servicestelle Kitzingen beim Caritasverband, Schrankenstr. 10, Telefonnr. 09321/22030. Ansprechpartnerin ist Petra Dlogosch, jeden Donnerstag ab 9 Uhr. Ein Gesprächskreis für pflegende Angehörige trifft sich jeden letzten Donnerstag im Monat in der Schrankenstrasse.

Allgemeines und Wissenswertes aus den Informationsbriefen VI und I/2012.des Landesverbandes München

Seminar für junge Rheumakranke

Leben mit „Rheuma“ bedeutet insbesondere für junge Menschen eine Be-

einträchtigung des gesamten Lebensbereichs. Daraus können sich Konflikte und Spannungen im Alltag ergeben. Wie es gelingen kann, Hürden abzubauen und eine positive Grundhaltung gegenüber Konflikten zu erhalten, wird den betroffenen jungen Rheumatikern im Seminar „Wachsen an Konflikten“ vermittelt. Es findet vom 4. bis 6. Mai 2012 im Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, 86150 Augsburg statt. Information und Anmeldung Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Bayern e. V. Fürstenrieder Str. 90/I, 80686 München.

Neue Materialien für Menschen mit Behinderung

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat die CD-ROM, die mehrere Broschüren mit Informationen für Menschen mit Behinderung beinhaltet, neu aufgelegt. Darauf zu finden sind: der „Ratgeber für behinderte Menschen“, „Das Gesetz zur Gleichstellung behinderter Menschen“, das „SGB IX“, die „Rehabilitation und Teilhabe“ und der „Bericht zur Lage der Behinderten 2009“.

Ebenfalls neu aufgelegt wurde die CD-ROM mit Informationen zur Adressdatenbank zu Angeboten der medizinischen und beruflichen Rehabilitation. Die CD-ROM's können beim Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS), Wilhelmstraße 49, 10117 Berlin, Telefon: 03018 527-0, Telefax: 03018 527-1830, E-Mail: info@bmas.bund.de bestellt werden.

Rundfunkgebühren fürs Internet

Seit 01.01.2007 werden von der GEZ Gebühren für internetfähige PCs erhoben. Sie fallen allerdings nur dann an, wenn kein weiteres Gerät wie Radio oder Fernseher angemeldet ist. Dies gilt sowohl im privaten wie im geschäftlichen Bereich.

Ihnen allen wünschen wir viele sonnige Tage, die Ihre rheumatischen Probleme etwas erleichtern sollen und

grüßen Sie sehr herzlich
Ihr Rheuma-Liga-Team
Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach

*Wenn wir Zufriedenheit nicht in uns selbst finden,
ist es zwecklos, sie anderswo zu suchen.*
(La Rochefoucauld)