

DEMENZ VORBEUGEN!

Ein Thema was uns alle bewegt

Unter der Leitung von Claudia Kunz, einer erfahrenen Physiotherapeutin, bietet das Seminar „Demenz vorbeugen – dank einer ganzheitlichen Betrachtung“ eine umfassende Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten der Demenzprävention.

Im ersten Teil des Seminars wird die Erklärung verschiedener Demenzarten behandelt, um ein fundiertes Verständnis für die Vielschichtigkeit dieses Themas zu schaffen. Die Überlegung, bei welchen Demenzarten Einfluss genommen werden kann, wird eingehend behandelt, um praxisrelevante Ansatzpunkte herauszufinden.

Ein Schwerpunkt des Seminars liegt auf der Demenzprävention durch Bewegung. Der praktische Übungsteil ermöglicht es den Teilnehmern, Bewegung mit verschiedenen Aspekten wie Koordination und Motorik zu erleben und zu verstehen.

Ein weiterer wichtiger Faktor wird in der Demenzprävention durch Ernährung behandelt. Dabei werden verschiedene Ernährungskonzepte vorgestellt und praktisch ausprobiert, um die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Vorbeugung zu verdeutlichen.

Claudia Kunz führt die Teilnehmer durch eine praxisnahe Demenzpräven-



Claudia Kunz

tion mit Resilienz. Hierbei werden die sieben Säulen der Resilienz praktisch erarbeitet, um die Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Herausforderungen zu stärken.

Die Verbindung zwischen Stress und Demenz wird vertieft beleuchtet, um ein Bewusstsein für den Einfluss von Stressfaktoren auf die Entstehung von Demenz zu schaffen. Sinnvolle Trainingskonzeptionen werden vorgestellt, um den Teilnehmern konkrete Handlungsansätze zu bieten. Dabei wird aber auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Fröhlich und optimistisch werden wir durch das Seminar gehen.

Insgesamt bietet Claudia Kunz als Referentin nicht nur fundiertes Fachwis-

sen als Physiotherapeutin, sondern schafft es auch, die Theorie mit einer praxisorientierten Herangehensweise zu verbinden. Das Seminar „Demenz vorbeugen ganzheitlich“ vermittelt den Teilnehmern nicht nur ein tieferes Verständnis für Demenzprävention, sondern auch konkrete Werkzeuge, um wertvolle Maßnahmen in den Alltag zu integrieren. ←

Unser Seminar dazu:

S 22 |

DEMENZ VORBEUGEN

vom 25.10.-27.10.2024

in der m & i Fachklinik Bad Pyrmont

Seminarvorschau 2024

Weitere Seminare der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

S 12 | PILATES

vom 09.08.-11.08.2024
im Rudlingsdorf Sagasfeld, Lüneburg

S 13 | HERAUSFORDERUNG RHEUMA – NIMM DEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND

vom 30.08.-01.09.2024, Denkhaus Loccum

S 14 | TAI CHI UND QI GONG

vom 30.08.-01.09.2024
im Ludwig-Windthorst-Haus, Lingen

S 15 | „RHEUMA UND NORDIC WALKING“

vom 06.09. – 08.09.2024
im Hotel Heikenberg, Bad Lauterberg

S 16 | VON RHEUMIS FÜR RHEUMIS – HILFSMITTEL SELBER BAUEN

vom 13.09.-15.09.2024,
Kartoffel-Hotel, Lüneburg

S 17 | „BEWEGUNG, SPASS UND ENTSPANNUNG MIT HEIGLN UND KLANGSCHALEN“

vom 28.06. – 30.06.2024
im Ludwig-Windthorst-Haus, Lingen

S 18 | JUNGE RHEUMATIKER-RHEUMA 360°

vom 11.10.-13.10.2024
im AWO SANO Butjadingen

S 19 | TANZ ALS THERAPIE

11.10.-13.10.2024
in der Jugendherberge Lüneburg,
Lüneburg

S20 | FELDENKRAIS-WAS IST DIE FELDENKRAIS-METHODE?

vom 18.10. – 20.10.2024
im Ringhotel „Residenz“, Wittmund

S 21 | GESUNDE ERNÄHRUNG

vom 25.10.-27.10.2024
im Fürstenhof, Bad Pyrmont

S 22 | DEMENZ VORBEUGEN

vom 25.10.-27.10.2024
in der m & i Fachklinik Bad Pyrmont

S 23 | FELDENKRAIS-WAS IST DIE FELDENKRAIS-METHODE?

vom 08.11.-10.11.2024
in der m & i Fachklinik Bad Pyrmont

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e. V.
Rotermundstraße 11
30165 Hannover
Telefon 0511 133 74
Fax 0511 159 84

www.rheuma-liga-nds.de
info@rheuma-liga-nds.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Hans-Joachim Metzsig, Sabine Bode

Redaktion: Geschäftsstelle

Auflage: 20.700

JUBILÄUMSFEIER DER ARBEITSGEMEINSCHAFT BAD NENNDORF

Die Zahl 40 mit symbolischer Bedeutung

Am 07.12.2023 haben wir im Rahmen der diesjährigen Weihnachtsfeier mit ca. 70 Mitgliedern und geladenen Gästen im Landgasthaus Fischer in Riehe das 40-jährige Bestehen unserer Arbeitsgemeinschaft gefeiert.

Unsere Teamleiterin, Hannelore Kesterke begrüßte uns aufgrund eines Reha-Aufenthalts in Bad Pyrmont per Videoverbindung. Sie ließ die letzten 40 Jahre Revue passieren. Nach einer Gründungsversammlung, am 31.10.1983 wurde mit 16 Mitgliedern gestartet. Binnen eines

Jahres waren es 200 Mitglieder. Rückblickend auf die vergangenen Jahrzehnte wird in unserer AG mit viel Herzblut, zum Wohle der Mitglieder, gearbeitet. Mit neuen Ideen und abwechslungsreich wurde die Attraktivität unserer Angebote stetig verbessert und erweitert. Heute können wir stolz auf 662 Mitglieder blicken.

Danach kamen die Ansprachen unserer Gäste. Der stellvertretende Landrat Horst Schwarze hatte sich intensiv über das Thema „Rheuma“ informiert und war überrascht wie viele Erkrankten es bundesweit gibt. Er äußerte Respekt für die

ehrenamtliche Arbeit, denn ohne sie wären viele Projekte nicht möglich. Unser Samtgemeinde Bürgermeister Mike Schmidt hielt mit seiner kräftigen Stimme, ohne Mikro, seine Rede. Inspiriert durch den Aufenthaltsort unserer Teamleiterin in der Kurstadt Bad Pyrmont fokussierte er seine Grußworte auf die Anwesenden im Saal der „erstbesten“ Kurstadt Bad Nenndorf und verglich in fast jedem Satz humorvoll die „erstbeste“ Kurstadt mit der „zweitbesten“ Kurstadt Bad Pyrmont. Er löste damit viele Lacher aus und erntete natürlich viel Bei-



Nun folgte die Ehrung für die langjährigen Mitglieder mit Urkunden und Blumen. Besonders für Marianne Matthias, die seit 30 Jahren dabei ist. Bei Kaffee und Weihnachtskekse und netten Gesprächen verging die Zeit wie im Flug. Von Ingetraud Meyer wurde gekonnt ein Gedicht von Agnes Miegel vorgetragen.

Ehrung für die langjährigen Mitglieder mit Urkunden und Blumen. Besonders für Marianne Matthias, die seit 30 Jahren dabei ist. Bei Kaffee und Weihnachtskekse und netten Gesprächen verging die Zeit wie im Flug. Von Ingetraud Meyer wurde gekonnt ein Gedicht von Agnes Miegel vorgetragen. Anschließend hörten alle gebannt zu, als eine lustige Weihnachtsgeschichte vorgelesen wurde. Es gab viele Lachtränen. Gekrönt wurde dieser wunderbare Nachmittag mit einem sehr leckeren kalten und warmen Buffet. Ab jetzt wurde es etwas still! Alle waren mit dem Essen beschäftigt und sahen sehr zufrieden aus. Zum Schluss gab es noch eine Überraschung! „Der Auftritt des multikulturelle Amateur-Theater-Kabarets „Mischlinge“ aus Stadthagen. Das Lachen war schon vorprogrammiert! Es gab spritzige Dialoge über politische und aktuelle gesellschaftliche Themen.

Alles in Allem war es eine gelungene Jubiläumsfeier. ←

Maria Stella Pusch
Arbeitsgemeinschaft Bad Nenndorf

fall. Dadurch entstand eine lockere Atmosphäre. Er lobte das vielfältige Angebot unserer AG und betonte, dass es die Stadt bereichere. Die Rede des stellvertretenden Bürgermeisters, Dietmar Buchholz war besonders beeindruckend! Er hat sich ausführlich, aufgrund dieses Jubiläums mit der Zahl 40 beschäftigt. Die Vier steht für Ganzheit oder Vollständig-

keit, repräsentiert das Zehnfache von Vier das volle Maß einer Zeit, die durch eine besondere Qualität bestimmt wird und hat symbolische Bedeutung. Die Zahl 40 ist allgegenwärtig. Sie prägt unser Leben im Alltag, in der Politik, in der Religionsgeschichte, und nannte als Beispiel die 40 Tage und 40 Nächte, die Moses auf dem Berg Sinai verbrachte. Nun folgte die

JUBILÄUMSFEIER DER RHEUMA-LIGA NIEDERSACHSEN ARBEITSGEMEINSCHAFT NEUSTADT

... und noch eine weitere 40-Jahr-Feier

Ein Jubiläum ist ein ganz besonderer Anlass, der natürlich gebührend gefeiert werden soll.

Am 15.12.2023 wurde die 40 Jahrfeier mit fast 65 Personen im Schützenhaus in Neustadt mit musikalischer Begleitung nachgeholt. Zu den Gästen gehörte der Geschäftsführer des Landesverbandes der Rheuma-Liga Nds. e.V. Hans-Joachim Metzger und die Bezirksleiterin des Bezirks 1 und Vorstandsmitglied, Simone Mahstädt. In gemütlicher Runde haben wir besinnlich, fröhlich und gesellig ein paar Stunden zusammen verbringen können.

Am 14.12.1981 wurde die Arbeitsgruppe der Deutschen Rheuma-Liga in Neustadt a. Rbge. gegründet. Gründerin der Arbeitsgruppe war Frau Bischoff, die diese AG von 1981 bis 1999 geleitet hat.

Den Staffelstab hat dann Frau Jordan übernommen. Gemeinsam mit der Stellvertreterin Frau Müller und in Zusammenarbeit mit Frau Galus haben sie dann insgesamt 19 Jahre lang die AG geleitet. Letztendlich hat Frau Müller von 1982 bis zum Jahr 2019 die Leitungsteamarbeit mitbegleitet. Also 38 Jahre.

Frau Jordan und ihre Mitstreiterinnen haben ihren Vorsitz dann an Frau Weimann weitergegeben.

Ab 1.4.2022 habe ich dann die Arbeitsgemeinschaft mit Unterstützung von Frau Schulz übernommen.

Ich habe die AG Neustadt zu einem Zeitpunkt übernommen, als Corona vieles noch nicht zu ließ.

Als Vorsitzende seit einem Jahr. „Klar, man krepelt nach einiger Zeit einiges um, aber die Mischung macht es, finde ich und freue mich über Neuzugänge ebenso wie über die „Langgedienten Mitglieder in der AG Neustadt,“ die sich regelmäßig in ihren Gruppen treffen. ←



Barbara Adler (links), Neustadt, Januar 2024



7 Tage Gruppenreise
schon ab € 999,- p.P.

Brandenburg und den Spreewald entdecken

7 Tage Gruppenreise nach Brandenburg

Reisen Sie mit der Rheuma-Liga in das schöne, geschichtsträchtige Bundesland Brandenburg. Sie wohnen in der kreisfreien Stadt Cottbus, dem südlichen Tor zum Spreewald und haben die Möglichkeit von hier aus die Höhepunkte Brandenburgs zu entdecken. Unternehmen Sie z.B. eine Kahnfahrt im herrlichen Spreewald. Spazieren Sie in den Kleinodien der Fürst Pückler-Parks in Bad Muskau und Branitz und entdecken Sie die historischen Städte Görlitz und Bautzen. Eine erlebnisreiche Reise erwartet Sie!

Inklusiv-Leistungen

- ✓ Haustürabholung inkl. Kofferservice*1
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus*1
- ✓ 6x Übernachtung im 4★ Radisson Blu Hotel in Cottbus
- ✓ 6x reichhaltiges Frühstücksbuffet im Hotel
- ✓ 6x Abendessen im Hotel
- ✓ Stadtführung Cottbus
- ✓ Kostenfreier Internetzugang (WLAN)
- ✓ Freie Nutzung des Fitnessbereichs im Hotel
- ✓ Durchgehende Reisebegleitung



Herzlich begleitet
von Frau Rotermund

Ihr Hotel: 4★ Radisson Blu Hotel in Cottbus

Das 4★ Radisson Blu Hotel liegt zentral in Cottbus, nur ca. zehn Gehminuten vom Stadtzentrum entfernt. Die 236 Nichtraucherzimmer des Hotels sind mit Duschwanne/WC, Fön, Sat.-TV, Direktwahl-Telefon, Safe, individuell regulierbarer Klimaanlage und Zubereitungsmöglichkeit für Kaffee und Tee ausgestattet. Darüber hinaus verfügt das Hotel über 3 Liftanlagen, Restaurant, Bar und über einen Wellnessbereich mit Indoor-Pool und Saunen (gg. Gebühr).

Termin & Preise p.P.

04.05.-10.05.24	im DZ	EZ-Zuschlag
	€ 999,-	€ 240,-

➤ Aufpreis für Nicht-Mitglieder: € 50,-

Zubuchbare Leistungen p.P.

- Aufpreis Ausflugspaket vorab nur € 99,-
inklusive: statt € ~~135,-~~
- Ganztagesausflug Görlitz und
Schlosspark Bad Muskau: € 55,-
- Ganztagesausflug Bautzen und
Führung im Kloster Marienstern: € 50,-
- Besuch des Schlosspark Branitz: € 30,-
- Aufpreis Ganztagesausflug Spreewald
mit Kahnfahrt*2 und Gurkenverkostung:
vorab nur € 55,- statt € ~~65,-~~
- Aufpreis Ganztagesausflug Spreewald
mit Gurkenverkostung (ohne Kahnfahrt*2):
vorab nur € 40,- statt € ~~50,-~~



4★ Radisson Blu Hotel in Cottbus



Zimmerbeispiel



Hotellobby

Hinweise:

- *1 Reiseangebot gilt nur für An- und Abreise ab/bis Bundesländer Niedersachsen, Bremen, Berlin, Brandenburg, Sachsen-Anhalt.
- *2 Die Kahnfahrt ist für Gäste mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.
- **Mindestteilnehmerzahl:** 20 Personen
- **Reiserücktritts-Versicherung** empfehlenswert. Wir beraten Sie gerne!
- **Veranstalter:** Vital Tours GmbH, Schulstr. 15, 69427 Mudau. Es gelten die allgemeinen Reisebedingungen des Veranstalters. Einsicht möglich unter www.vitaltours.de/arb oder im aktuellen Katalog.
- **Sonstige Abgaben:** Eintrittsgelder sowie Kur- bzw. touristische Abgaben/Steuern sind nicht im Reisepreis enthalten, sofern nicht im Leistungsblock erwähnt.