



## 25 Jahre Arbeitsgemeinschaft Weyhe

Am 07.12.2011 feierte die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. – AG Weyhe mit allem Drum und Dran ihr 25-jähriges Bestehen in Verbindung mit ihrer alljährlichen Weihnachtsfeier.

**E**in besonderes Jubiläum und eine gute Gelegenheit, auf viele Jahre gemeinsamer Arbeit und Selbsthilfe zurückzublicken und sich an manchen besonderen Moment zu erinnern. Dazu waren zu diesem Anlass auch Vertreter/-innen der umliegenden, befreundeten Arbeitsgemeinschaften eingeladen, und auch Herr Thoms, als Vertreter des Landesverbandes, ließ es sich nicht nehmen, ein paar herzliche und launige Glückwünsche zu überbringen. Das Gasthaus Voßmeyer in Weyhe, welches alljährlich die Rheumaliga Weyhe zur Jahreshauptversammlung und zur Weihnachtsfeier beherbergt, sorgte mit einem 3-Gänge-Menü für das leibliche Wohl. Mit einer Tanzvorführung der Jazz-Dance-Gruppe des Barrier-Sportvereins und der musikalischen Unterstützung der Ganky's,

sowie des komödiantischen Talents von Jan-Heinrich von Wüpperdemoor, alias Herrn Fellermann aus Lahausen, fühlten sich die Mitglieder hervorragend unterhalten. Die Mitbegründerin und langjährige erste Vorsitzende, Gerda Brandt, welche dieses Ehrenamt 20 Jahre innehatte, beantwortete Fragen und erzählte die eine oder andere kurzweilige Anekdote aus den ersten Jahren der Arbeitsgemeinschaft. Auch lagen Fotoalben aus, in welchen die vielen Aktivitäten wie Weihnachtsfeiern, Kegeln, Spargelessen, Fahrradtouren, Tagesausflüge etc. noch einmal angeschaut werden konnten. Seit nunmehr fünf Jahren leitet Barbara Kloska als erste Vorsitzende die Geschicke der Arbeitsgemeinschaft Weyhe. Sie tut dies mit viel Engagement und Herzblut und erfreut sich sowohl im

Vorstand als auch bei den Therapeutinnen und Mitgliedern größter Beliebtheit. In diesem Jahr verabschiedeten sich der 2. Vorsitzende Wilfried Huskamp sowie der 1. Schriftführer Lutz Rose aus der Vorstandsarbeit. Auf der Jahreshauptversammlung wurde Petra Bergmann-Kurylak zur neuen 1. Schriftführerin gewählt. Der Posten des 2. Vorsitzenden blieb leider bis dato unbesetzt. In jedem Jahr werden zahlreiche Unternehmungen wie z. B. ein Spargelessen, eine Radtour, ein Tagesausflug, interessante Vorträge sowie eine festliche Weihnachtsfeier angeboten und von den Mitgliedern gern angenommen. Sehr glücklich sind alle Mitglieder vor allem über die nicht nur fachlich sehr kompetenten, sondern auch persönlich sehr beliebten Therapeutinnen, die der AG mit Rat und Tat zur Verfügung und zur Seite stehen. Sie geben Kurse für Wasser- und Trockengymnastik. Desweiteren werden von engagierten Übungsleiterinnen Nordic Walking, Hockergymnastik und -tanz angeboten. Unter großem Beifall wurden die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften und Treue vorgenommen und auch die Therapeutinnen und der Vorstand wurden mit Geschenken und Aufmerksamkeiten bedacht. Wir bedanken uns bei unseren Mitgliedern, den Therapeutinnen und allen ehrenamtlich mitwirkenden „guten Geistern“ für 25 Jahre Rheuma-Liga Niedersachsen, AG Weyhe, und für das rundum gelungene Fest!

*Petra Bergmann-Kurylak*



## Adventsfeier der Arbeitsgemeinschaft Hankensbüttel

Bald ist nun Weihnachtszeit – mit diesem schönen Lied begannen die Mitglieder der Rheuma-Liga Niedersachsen aus Langwedel und Lingwedel unter der Leitung von Gertrud Kalinofski die diesjährige Adventsfeier. Im liebevoll geschmückten Saal in Kahrens Gasthaus „Heidekrug“ in Langwedel konnte der 1. Vorsitzende Martin Nagel über 100 Mitglieder sowie den Posaunenchor Ling-Langwedel unter der Leitung von Joachim Kahrens begrüßen. Dieser Chor hatte zugesagt, die Weihnachtsfeier der Arbeitsgemeinschaft zu begleiten, was der Veranstaltung schließlich einen besonders festlichen Rahmen gab. Nach dem Abendessen erfreuten viele weihnachtliche

und nachdenkliche Geschichten, die von Gertrud Kalinofski, Ingrid Rodewald, Else Stegmann, Elfriede Telke, Gisela Kasper und Irmgard Dehne vorgetragen wurden, die Zuhörer. Zwischen den einzelnen Darbietungen wurden – begleitet vom Posaunenchor Ling-Langwedel – die schönen alten Weihnachtslieder gesungen. Mit Kaffee und selbstgebackenen leckeren Keksen der Damen aus Langwedel und Lingwedel und vielen anregenden Gesprächen – solche fröhlichen Zusammenkünfte lassen für ein paar Stunden die Rheumabeschwerden vergessen – beendeten die Mitglieder diese stimmungsvolle Adventsfeier. Zum Abschluss dankte der 1. Vorsitzende Martin

Nagel allen Mitwirkenden, wünschte eine „Gesegnete Weihnacht“ und ein gesundes, glückliches neues Jahr. ■

*Barbara Harms*



## Warum zum Lachen in den Keller gehen?

Lachyoga vom 05. bis 07.10.2012

Im wunderschönen Ambiente des Ringhotels Tallymann in Bad Nenndorf trafen sich 15 lachwillige Frauen zwischen 21 und 81 Jahren, um die Grundlagen des Lachyoga kennenzulernen und anzuwen-



den. Erste positive Effekte machten sich gleich am ersten Abend bemerkbar. Durch die kompetente und fröhliche Anleitung von Renate Lena Hannemann, Ergotherapeutin und Lachyogalehrerin, fanden die Teilnehmerinnen zu einer heiteren und unkomplizierten Gruppe zusammen. Seit 1995 gibt es das Lachyoga. Begründer ist der indische Arzt Dr. Madan Kataria und seine Frau Madhuri. Seit dieser Zeit ist das öffentliche Lachen weltweit nicht mehr „peinlich“ oder „unseriös“, sondern sogar erwünscht, da die gesundheitsfördernden Auswirkungen wissenschaftlich erwiesen sind. Gründe dafür liegen in der

Ausschüttung zahlreicher Glückshormone und schmerzstillender Substanzen. Dies ist gerade für Rheumatiker von unschätzbarem Wert und konnte an diesem Wochenende am eigenen Leibe erlebt werden. Durch das abwechslungsreiche Programm mit vielen interessanten Bewegungs- und Atemübungen, den Austausch in der Gruppe und die angebotenen Hintergrundinformationen entstand eine entspannte und vertrauensvolle Atmosphäre, die nicht nur zur Schmerzbewältigung, sondern auch zur Steigerung der Lebensfreude beitrug. Spaß garantiert!!! ■

*Renate Lena Hannemann*

## Reisen mit der Rheuma-Liga Teil II

Reisen mit der Rheuma-Liga heißt gemeinsam kuren, in der Gruppe die Gegend erkunden, nette Menschen kennenlernen, vielleicht gemeinsam ein Konzert besuchen und vieles mehr. Das vielfältige Reiseangebot des Reiseservice der Rheuma-

Liga Niedersachsen e.V. schafft die Möglichkeit, verschiedene Wünsche und Vorstellungen weitgehend zu erfüllen. Sie lesen nun den zweiten Teil eines Reiseberichtes.

Zunächst ging es für mich und 36 weitere Personen vom 24.08. bis 07.09. bzw.

14.09.2012 nach Abano Terme in Italien per Flugzeug, per Bahn oder mit dem Pkw in unser bekanntes Domizil: das Vier-Sterne-Hotel Orvieto, ca. 12 Gehminuten vom Kurzentrum entfernt. Für Viele eine vertraute Umgebung, aber auch einige neue Reise-

teilnehmer fühlten sich bei Temperaturen zwischen 27 und 37 Grad und sehr schönem Ambiente pudelwohl. Das familiär geführte Hotel liegt in einem ca. 50 m<sup>2</sup> großen Parkgelände mit einem Trimmparcours, einem gepflegten Ententeich, einer Boccia-bahn, einer Minigolfanlage und einem Tennisplatz. Langeweile kann nicht aufkommen. Eine große Weinlaube zum gemütlichen Zusammensitzen und idyllische kleine Lauben auf dem Gelände verteilen runden das Bild zum Wohlfühlen ab. Die Zimmer sind zweckmäßig, vollklimatisiert und mit dem für ein Vier-Sterne-Hotel üblichen Komfort ausgestattet. Eine besondere Vorrichtung vor den Balkontüren hält Mücken fern. Die hervorragende Küche und der erstklassige Service bieten alles, was das Herz begehrt: täglich mittags und abends Antipasti-, Salat- und Obstbuffet, dazu leckere Vorspeisen. Die Küche pflegt u. a. alte Rezepttraditionen aus der Region. Es werden nur Produkte verwendet, die einer strengen Kontrolle i. S. einer biologischen Tierhaltung unterliegen. Das Frühstücksbuffet ist gesundheitsbewusst, aber auch Leckermäuler und Obstfans kommen voll auf ihre Kosten. Das gleiche gilt für mittags und abends: eine variantenreiche Kost mit Suppen, Nudelgerichten, Fisch, Geflügel, Wild, Kaninchen, Rind- und Schweinefleisch mit hervorragenden Beilagen. Nicht zu vergessen sind die leckeren Süßspeisen und das wöchentliche Abendessen bei Kerzenschein.

Im Mittelpunkt unserer Kurreisen stehen natürlich die hervorragenden Anwendungen, die vom Hotelarzt nach Feststellung der Kurfähigkeit festgelegt werden: die in Europa einmaligen Naturfangopackungen, die zusammen mit dem Thermalwasser große therapeutische Wirkung bei entzündlichen rheumatischen und degenerativen Erkrankungen, bei Osteoporose und Fibromyalgie entfalten. Das Thermalwasser wird auch zur Inhalationstherapie eingesetzt. Komplettiert wird das Ganze mit Massagen. Besonders erwähnenswert ist noch, dass der Fango noch aus den entsprechenden Fangobecken in Handarbeit gewonnen und nicht über eine Pipeline herangeführt wird. Dadurch ist der Nutzen größer, da der

Die AG Königslutter hat am Sonntag, den 02.09.2012, ihr ältestes Mitglied verloren. Frau Agnes Gosslar wurde am Sonntag, den 05.02.1911 in Aachen geboren. Sie war etwas Besonderes, ein Sonntagskind, eine echt Rheinische Natur. Die Rosenmontage genoss Agnes sehr, sowie im Fernsehen die Karneval-Veranstaltungen. Da saß Frau Gosslar mit einem Blatt Papier und einem Stift dabei und schrieb die schönsten Stellen auf, um sie dann später bei Veranstaltungen oder an Geburtstagen vorzutragen. Ich habe Frau Gosslar vor 21 Jahren bei der Wassergymnastik kennen- und schätzengelern. Es war Sympathie bei beiden Seiten auf den ersten Blick. Bis vor zwei Jahren stimmte Frau Gosslar auf unseren Weihnachtsfeiern die Lieder an. Sie hatte uns ein Lied gedichtet: „Mein Vater war ein Weih-

nachtsmann, das macht er richtig gut. Er hat einen weißen Bart und trägt einen roten Hut“. Dieses Lied wurde jedes Jahr auf der Weihnachtsfeier gesungen. Wir werden dieses beibehalten, zur Erinnerung an einen lieben, freundlichen, aktiven Menschen. Sie wird uns sehr fehlen. Frau Gosslar hatte großes Glück, dass sie in ihrer Familie bis zuletzt noch geistig und körperlich an allem teilnehmen konnte. Ihre Geburtstage, welche von ihrem Sohn in Lavie jedes Jahr groß veranstaltet wurden, waren für mich immer etwas Besonderes. Ihr persönliches Lied war „Ich freue mich, dass ich am Rosenmontag geboren bin“. Agnes, wir alle werden dich vermissen. Ich persönlich habe einen lieben Menschen verloren, welchen ich sehr geschätzt und verehrt habe.

*Renate Klüwer*

Fango durch die dickere Konsistenz besser auf der Haut haftet. Bei Verwendung einer Pipeline muss der Fango verflüssigt werden, wodurch Haftung und Nutzeffekt geringer werden. Der Fango entsteht aus organischer und/oder anorganischer Tonerde mit Salz-, Brom- und Jodhaltigem Mineralwasser und entfaltet zusammen mit dem Thermalwasser seine heilende Wirkung vergleichbar einem Arzneimittel. Täglich wird zweimal Wassergymnastik angeboten. Gemeinsame geführte Nordic Walking-Touren machen viel Freude. Und das Schwimmen im Innenbecken einschließlich Whirlpool und in zwei Außenbecken bei Temperaturen zwischen 36 und 32 Grad tat unseren Gelenken sehr gut. Angenehm für den Körper waren auch die Möglichkeiten der Unterwassermassagen, die Nutzung der Rückenwasserkaskaden und des Kneipp-Parcours in den jeweiligen Schwimmbecken. Ein Wasserfahrrad erfreute sich nur bei Kindern einer größeren Beliebtheit. Manchmal setzten sich Einige von uns an die Bar am Schwimmbecken und schauten unseren eifrigen Schwimmern zu. Oft kamen wir im Becken zu Smalltalks zusammen. Es war herrlich, im warmen Wasser auf einer Poolnudel zu liegen und zu klönen. Das linderte unsere Schmerzen bei purer Entspannung. Es gibt natürlich auch einen Fitnessraum und ein Warmwasserbecken für besondere Einzeltherapien. Aber auch bei dieser von mir begleiteten

Kurreise blieb uns Zeit für die besonders schönen Dinge des Lebens im von Kultur geprägten Italien: ein Besuch in der Arena di Verona – leider erfolgte nach dem 2. Akt der Abbruch der Oper Turandot von Puccini wegen eines Gewitters –, ein Besuch der Palladiostadt Vicenza – das große Abendmahl von Veronese im Dom auf dem Belvedere mit fantastischem Ausblick über die Stadt und die Berge. Hier war der Besuch des Teatro Olimpico ein weiterer Höhepunkt. Ein anderes Ziel war die Insel Burano. Per Zug ging es nach Venedig und weiter mit dem Vaporetto (Wasserbus) auf die Insel. Auch hier konnten wir wieder herrlich entspannen und unsere Beschwerden vergessen. Gemeinsame Spaziergänge zum Kloster Monteotone zum „besten Cappuccino der Welt“, zum Kloster San Daniele und zum Wochenmarkt standen ebenso auf dem Programm wie ein Konzert in der Kirche Maria della Salute in Monteotone mit fantastischer Akustik. Ein Weinfest auf dem eigenen Weingut „Valetta paradiso“ unserer Hotelbesitzerfamilie war ein fröhliches Erlebnis. Radfahren auf gut ausgebauten Radwegen machte uns viel Spaß. Und natürlich hatte das abendliche Beisammensein in der wunderschönen Weinlaube einen hohen Stellenwert. Immer häufiger kam aus der Gruppe die Äußerung: Wir sind eine Familie! Und so haben wir uns auch gefühlt. Viele freuen sich schon auf den Juni 2013.



➤ Dann soll es wieder ins Hotel Orvieto nach Abano Terme gehen.

Alle diese Kurreisen sollen helfen, unsere Gesundheit zu stabilisieren und unsere Schmerzen zu lindern, damit wir die kalte

Jahreszeit hier zu Hause besser überstehen. Dabei hilft auch die Erinnerung an schöne Tage! Jeder, der neu dazu kommt, wird in unserer „Familie“ herzlich aufgenommen. Habe ich Sie neugierig gemacht? Dann neh-

men Sie bitte mit unserem Reiseservice oder mit mir direkt Kontakt auf: 0162 6046822.

Der nächste Reisebericht folgt in der nächsten Ausgabe der Mobil. ■

*Annedore Rotermund*

## 30 Jahre Arbeitsgemeinschaft Lingen (Ems)

Vor 30 Jahren fing alles klein an. Heute hat die Arbeitsgemeinschaft Lingen mehr als 1300 Mitglieder, die sich 2011 unter Anleitung ihrer Therapeuten 75.000 Mal bewegten – und das alles ehrenamtlich organisiert. Wenn das kein Grund zum Feiern war!

So lud der Vorstand der AG Lingen zu einem Fest ein, und mehr als 400 Mitglieder kamen. Unsere Vorsitzende Dorothea Becker hieß alle herzlich Willkommen, so auch Herrn Borgmann, der die Grüße und guten Wünsche des Landesverbandes über-

brachte. Zwei Mitglieder der ersten Stunde waren gekommen, Frau Albers-El Marzali und Frau Hohoff. Dass das Mitmachen bei der Rheuma-Liga fit hält, bewies Frau Drescher, mit 93 Jahren unser ältestes immer noch aktives Mitglied. Frau Becker erinnerte auch an die Verstorbenen des letzten Jahres, vor allem an Bernd Kock. Er hat viele Jahre die Finanzen der AG verwaltet und war immer da, wenn Hilfe gebraucht wurde.

Aber es sollte kein trauriger, sondern ein fröhlicher geselliger Abend werden. Dafür sorgten als erstes die „African Drums“ des

Franziskus-Gymnasiums, bei deren mitreißenden Trommelrhythmen kaum einer ruhig auf seinem Stuhl sitzen konnte. Ein Vergnügen machten auch die Szenen, welche die Senioren-Theatergruppe „Restrisiko“ unter dem Motto „Unterwegs“ zeigte. Natürlich war mit einem guten Essen und mit Getränken für das leibliche Wohl gesorgt und es gab genügend Zeit, um miteinander zu reden. Am Ende des Abends gingen alle mit einem Lächeln auf dem Gesicht nach Hause. ■

*Gerd Reiners*

## Tanz- und Gesangsensemble aus Minsk zu Gast in Helmstedt

Mit der Einladung eines Tanz- und Gesangsensembles aus Weißrussland hat die Arbeitsgemeinschaft Helmstedt ihre Mitglieder zur diesjährigen Weihnachtsfeier mit einem ganz besonderen Programm überrascht. Das Ensemble umfasste 20 Sänger und Tänzer von ganz jungen Kindergruppen bis jungen erwachse-

nen Sängerinnen und einem Sänger. Die Darbietungen überzeugten insbesondere durch ihre Vielfalt und perfekte Ausführung. Bürgermeister Wittich Schobert bewies schauspielerisches Talent im Vortragen einer Weihnachtsgeschichte. Die Tanzgruppe der Arbeitsgemeinschaft sorgte unter der Tanzleiterin Bärbel Weber mit ihren

Tänzen für eine schwungvolle Einlage. Mit dem Akkordeon-Orchester aus Schöningen unter der Leitung von Heiko Hartmann wurden die Zuschauer in eine weihnachtliche Stimmung verzaubert. Die Musiker überzeugten mit ihrem Programm, welches neben den bekannten Weihnachtsliedern zum Mitsingen sehr schöne, klassische Elemente enthält. Angelika Müntel alias Emma unterhielt die Gäste mit einer lustigen Einlage. Die Gäste im

Schützenhaus belohnten alle Darsteller mit sehr viel Beifall. Die Vorsitzende Bärbel Quast hat sich besonders gefreut, dass die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft die Kinder und Jugendlichen der Musikgruppe aus Minsk mit großzügigen Spenden bedacht haben. ■

*Bärbel Quast*

### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Lützwowstraße 5

30159 Hannover

Telefon 0511 13374

Fax 0511 15984

Internet: [www.rheuma-liga-nds.de](http://www.rheuma-liga-nds.de)

E-Mail: [info@rheuma-liga-nds.de](mailto:info@rheuma-liga-nds.de)

verantwortlich: Hans-Joachim Metzig

#### Redaktion:

Annette Haubold, Ulrike Wittmund

#### Auflage:

20.700

