

Kunst und Entspannung – Mal Dir ein Mandala

Am Freitagnachmittag reisten die Teilnehmer/-innen des Seminars Kunst und Entspannung an.

Nach der Begrüßung gab es eine ausgiebige Kennenlernrunde und Zeit für Wünsche bzw. Erwartungen der Teilnehmer/-innen. Daran schloss sich eine Entspannungsübung mit Unterstützung von Klangschalen an. Ich informierte über die Bedeutung und Herkunft von Mandalas. Außerdem wurde eine ausführliche Anleitung zur Gestaltung und dem Umgang mit den Materialien gegeben.

Am Samstagmorgen wurden nach einer kurzen Fantasiereise die Bilder nach Vorlage oder auch nach eigenen Ideen mit Bleistift auf die Leinwand gemalt. Danach wurden die Bilder mit Acrylfarbe ausgemalt. Diese kreative Arbeit füllte den gesamten Samstag aus.

Die gefertigten Kunstwerke wurden am Sonntagmorgen nach einer kurzen Meditation betrachtet. Es gab darüber einen regen Austausch. Im weiteren Verlauf gab es die Möglichkeit, die Kunstwerke zu interpretieren.

In der dann folgenden Schlussrunde waren sich die Teilnehmer/-innen darüber einig, dass das Malen eines Mandalas für sie einen entspannenden Effekt hatte. Das Sichversenken in die farbliche Gestaltung des Bildes und die entspannenden Meditationen schafften die Möglichkeit, Stress im Alltag und Schmerzen zu ver-



gessen. Die rege Kommunikation und das Miteinander in der Gruppe während des harmonisch verlaufenen Seminars verstärken diese Wirkung.

Marion Meyer

Tagesfahrt der Rheuma-Liga Niedersachsen – AG Hankensbüttel nach Eutin mit Schiffsfahrt



Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Hankensbüttel, bot in diesem Jahr eine Fahrt nach Eutin mit Schiffsfahrt an und

47 Mitglieder fuhren – unter der Leitung von Eveline Nowarra – bei herrlichem Wetter in die Rosenstadt. Das Mittagessen wurde in der „Alten Mühle“ eingenommen, ein uriges Kneipenrestaurant mitten in Eutin auf einem Hügel gelegen. Eine kleine Rundfahrt durch die Naturlandschaft „Holsteinische Schweiz“ erfolgte dann, bevor es auf eine Rundfahrt mit dem Schiff über den Großen Eutiner See mit der „MS Freischütz“ ging. Unter sachkundigen Erklärungen zu

Land und Leuten, Flora und Fauna des Naturparks Holsteinische Schweiz genossen die Teilnehmer bei Kaffee und Kuchen diese Seerundfahrt.

Der Ausflug hat allen sehr gefallen – wie auch auf dem fröhlichen Gruppenbild zu sehen ist.

Ein Dank geht an dieser Stelle an Eveline Nowarra, die diese Tagesfahrt für die Mitglieder „rheumagerecht“ – also ohne große Laufereien – organisiert hat.

Barbara Harms

Betriebsausflug des Landesverbandes nach Steinhude

Der jährliche Betriebsausflug der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. fand dieses Jahr am 04.08.2016 in Steinhude statt.

Der Ausflug begann mit einer Ortsführung durch den Stadtkern von Steinhude. Unsere Gastführerin brachte uns zunächst in die Kastenmangel Steinhude, welches eine Art kleines, historisches Museum über die Leinenverarbeitung ist. Danach ging es über das Scheunenviertel zur Friedenseiche. Durch ein beeindruckendes Fachwissen und interessante Anekdoten war es spannend, der Gastführerin zuzuhören. Wir haben außerdem noch einiges über die Weberzunft, die erste Schokoladenfabrik Deutschlands, die in Steinhude steht, und viele andere Sehenswürdigkeiten von Steinhude erfahren. Anschließend durften wir eine Aalräucherei besichtigen und haben auch erfahren, dass jede Räucherei in Steinhude ihre eigene Rezeptur hat und es daher auch überall ein wenig anders schmeckt.

Gegen Mittag verabschiedete sich unsere Gastführerin und wir konnten in den Strandterrassen zu Mittag essen. Natürlich gab es auch hier allerlei an Fischspezialitäten, wie Matjes- und Kabeljaufilet.

Nach dem reichhaltigen Mittagessen begaben wir uns an den Anleger der



Die Mitarbeiter/-innen des Landesverbandes

Strandterrassen, wo unsere nächste Gastführerin bereits auf uns wartete. Mit einem sogenannten „Auswanderer“-Boot ging es dann über das Steinhuder Meer zur Festung Wilhelmstein. Auf der Bootsfahrt konnten wir viel über das Steinhuder Meer und die Festung erfahren. Unter anderem auch eine witzige Anekdote, wie das Steinhuder Meer entstanden sein soll.

Auf der Insel angekommen, durften wir auch gleich in die Festung hinein. Es folgte eine sehr interessante Führung durch

Wilhelmstein, die die Gastführerin mit ebenfalls kundigem Fachwissen leitete. Nach der Führung auf Wilhelmstein fuhren wir wieder mit dem Auswanderer über das Steinhuder Meer zurück nach Steinhude.

Zum Schluss ging es nach einem kleinen Spaziergang zum Café Hafenblick, wo wir den Tag entspannt bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen konnten.

Jana Malkowa

40-jähriges Jubiläum in der Arbeitsgemeinschaft Hannover

Von 620 eingeladenen Mitgliedern begrüßte die Teamleiterin Frau Elsenbruch 100 Mitglieder und als Ehrengäste Herrn Metzsig (Geschäftsführer des

LV Niedersachsen), Frau Bode von der Geschäftsstelle und Frau Stadtmüller vom Seniorenbeirat der Stadt Hannover. Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken

mit Kuchen wurde von der Stepptanzgruppe „Klapperschlange“ und dem Undercover-Duo „Amanda und Hilde“ für abwechslungsreiche und lustige Unterhaltung gesorgt.

Eine Tombola aus großzügig gespendeten Preisen rundete die Feier ab. Es war ein harmonischer, fröhlicher Nachmittag.

Astrid Elsenbruch



Gratulation an Frau Elsenbruch



Stepptanzgruppe Klapperschlange

Jubiläumsveranstaltung anlässlich des 30-jährigen Bestehens der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Arbeitsgemeinschaft Sulingen

Dieses Jubiläum wollten wir gerne mit allen Mitgliedern der AG Sulingen feiern. Wir freuten uns sehr über die Resonanz, denn es waren 146 Mitglieder und Ehrengäste der Einladung gefolgt.

Unsere Feier fand am 21. Mai 2016 im Gasthaus Brand in Scholen statt. Nach einer kurzen Begrüßung durch mich, die Teamleitung Simone Mahlstädt, starteten wir mit einem leckeren Frühstücksbuffet.

Nach all den Leckereien wollte ich natürlich noch etwas zur Geschichte der Arbeitsgemeinschaft erzählen. Sie wurde am 03.04.1986 gegründet. Auf dieser Gründungsveranstaltung wurden 26 Mitgliederklärungen abgegeben. Man startete mit 2 Wasser- und Trockengymnastik-Gruppen im wöchentlichen Wechsel. Schon im Oktober 1986 stieg die Mitgliederzahl auf 53 und auch die Anzahl der Wasser- und Trockengymnastik-Gruppen wurde verdoppelt. 1990 erhielt die Arbeitsgemeinschaft Sulingen Unterstützung durch den damaligen Bürgermeister Herrn Kling. Dieser setzte sich dafür ein, mehr Badzeiten im Hallenbad und im Krankenhaus zu erhalten. Er war auch damals schon der Meinung, dass ohne Zweifel die Wassergymnastik die beste Lösung zur Linderung der Rheuma-Erkrankung darstellt. Nach 20 Jahren konnten wir schon 240 Mitglieder vorzeigen.

Derzeit besteht unsere Arbeitsgemeinschaft Sulingen aus 315 Mitgliedern, es werden wöchentlich 33 Wassergymnastik- und 7 Trockengymnastik-Gruppen angeboten. Die



se Gruppen werden hervorragend durch unser Therapeuten-Team, bestehend aus 9 Therapeutinnen und 1 Therapeuten, geleitet.

Kurz ansprechen musste ich auch unsere derzeitige Situation, da wir eine enorme Erhöhung durch unser Bad im Krankenhaus hinnehmen mussten. Um nicht schließen zu müssen, haben wir im Leitungsteam und mithilfe des Landesverbandes ein Konzept aufgestellt und Zusatzleistungen ab Juli dieses Jahres eingeführt.

Unsere Therapeutin Frau Bockhop-Lohmeier ist seit Anfang an dabei. Leider konnte sie an diesem Jubiläum nicht dabei sein, aber natürlich ging ihr eine Ehrenurkunde für 30 Jahre therapeutische Tätigkeit zu. Auch freuten wir uns, dass Ingrid Kunst, eines der Gründungsmitglieder, an unserer

Feier teilnahm. Zu den Ehrengästen zählte die Teamleitung der Arbeitsgemeinschaft Stolzenau, Roland Tanzmann und Judith Remane in Begleitung ihres Mannes.

Für 30 Jahre Mitgliedschaft konnten wir auch ein paar Mitglieder ehren. Wir freuten uns, dass Maria Naujoks und Christa Gaumann anwesend waren, um die Ehrenurkunde entgegennehmen zu können.

Wilhelm Götze (auch ein Gründungsmitglied) und Renate Gnuschke konnten leider nicht anwesend sein. Anita Schäfer ehrten wir für 10 Jahre Vorstandsarbeit mit der silbernen Ehrennadel.

Unser anschließendes Rahmenprogramm konnte danach endlich starten. Erst begrüßten wir die Akkordeongruppe aus Mellinghausen (Leitung Karin Stepp), danach kam der hervorragende Künstler „Monsieur Momo“ (Clownerie und Komik) und zu guter Letzt begrüßten wir die A-cappella-Gesangsgruppe (Leitung Petra Schlegel) auf der Bühne. Alle drei Darbietungen waren wunderschön und sehr empfehlenswert. Wir waren sehr froh, dass sie alle da waren. Mit einer Suppe zum Mittag rundeten wir unsere Feier ab.

Wir haben einen wunderschönen und abwechslungsreichen Vormittag erlebt und ich freue mich auf die nächste Veranstaltung mit vielen netten Menschen.

Simone Mahlstädt



Einladung zum Weltrheumatag 2016 Aktiv gegen Rheumaschmerz

8. Hannoveraner Tag am Freitag, 21. Oktober 2016, Beginn um 16.00 Uhr

Unter „Rheuma“, heute besser als Krankheiten des muskuloskeletalen Systems bezeichnet, werden heute weit über 100 verschiedene Erkrankungen zusammengefasst. Diese sind in den meisten Fällen sehr schmerzhaft und können alle Altersklassen betreffen.

für Sie zusammengestellt. Auch in diesem Jahr werden Sie über die neusten Entwicklungen in der Diagnostik und Behandlung von rheumatischen Erkrankungen hören. Von operativer Seite werden Sie schwerpunktmäßig über Endoprothetik und Knochennekrosen informiert. Sie werden deutlich erkennen, dass aktives Vorgehen und aktive Bewegung sowie Entspannung bei der Schmerzbewältigung von großer Bedeutung sind.

Mehr denn je spielt die frühzeitige Diagnose bei dieser großen Volkskrankheit eine enorme Rolle, um eine entsprechende angemessene Therapie einzuleiten, mit der schwere Entwicklungen rheumatischer Erkrankungen verhindert werden können.

Wir laden Sie herzlich zu dieser Veranstaltung anlässlich des Weltrheumatages 2016 in die MHH ein und freuen uns auf Ihren Besuch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Programm finden Sie auf unserer Webseite www.rheuma-liga-niedersachsen.de oder rufen Sie uns einfach an (0511 4498967-0).

Medizinische Hochschule Hannover, Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover Gebäude J1, Hörsaal F

Moderation und Referenten:

Dr. med. Inge Ehlebracht-König

PD Dr. med. Thilo Flörkemeier

Prof. Dr. med. Ralph Gaulke

Hans-Joachim Metzlig

Monika Schäfer

Prof. Dr.med. Reinhold E. Schmidt

Dr. med. Michael Stephan

Prof. Dr. med. Uwe Tegtbur

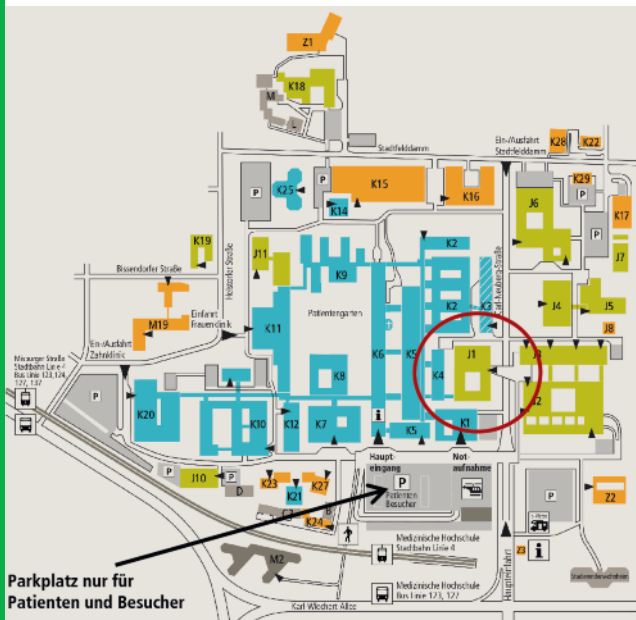
Prof. Dr. med. Henning Wildhagen

Prof. Dr. med. Torsten Witte

Nachruf Karl-Heinz Hartmann

1946 – 2016

Sein Tod macht uns betroffen und traurig. Herr Hartmann hat bis kurz vor seinem Tod unermüdlich für die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Arbeitsgemeinschaft Braunschweig gearbeitet. Mit seinem aufopferungsvollen Schaffen hat er die Arbeitsgemeinschaft auf den heutigen Stand gebracht. Herr Hartmann war seit 1982 Mitglied in der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Seit 2006 war er Leiter der Arbeitsgemeinschaft Braunschweig. Wir werden Karl-Heinz Hartmann ein ehrendes Andenken bewahren.



Die Medizinische Hochschule Hannover (MHH) hat gemeinsam mit dem Diakoniekrankenhaus Annastift und uns, der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., ein informatives und abwechslungsreiches Programm

nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenfrei. Das Programm finden Sie auf unserer Webseite www.rheuma-liga-niedersachsen.de oder rufen Sie uns einfach an (0511 4498967-0).

Seminare

S 26 Leben mit Schmerz
vom 25.11. bis 27.11.2016
im Ringhotel Tallymann
in Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 13.10.2016

S 18B Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?
vom 04.11. bis 06.11.2016 in der m&i
Fachklinik in Bad Pymont
Anmeldeschluss: 18.10.2016

P 13 Ambulante Patientenschulung: Fibromyalgie, Grundkurs
vom 19.11. bis 20.11.2016 in Rinteln,
Praxis Dr. Meyer
Anmeldeschluss: 21.10.2016

S 16B Feldenkrais – Was ist die Feldenkrais-Methode?
vom 02.12. bis 04.12.2016 im Gästehaus Edelweiss in Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 24.10.2016

Impressum

Herausgeber: Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
Rotermundstraße 11, 30165 Hannover
Telefon 0511 13374, Fax 0511 15984
Internet: www.rheuma-liga-nds.de
E-Mail: info@rheuma-liga-nds.de
Verantwortlich: Hans-Joachim Metzlig
Redaktion: Geschäftsstelle
Auflage: 20.700

RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.

