



WEIHNACHTSGRUSS 2013

Auch dieses Jahr hat uns vor zahlreiche Herausforderungen gestellt. Die Umstrukturierung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. in ihrer Gesamtheit, die Erstellung und Herausgabe von Handlungsanleitungen für die Arbeitsgemeinschaften, die Umsetzung des SEPA-Lastschriftverfahrens und zahlreiche organisatorische Anpassungen haben zu enormen Mehrbelastungen der ehrenamtlichen Mitarbeiter und der Geschäftsstelle geführt.

Für dieses Engagement möchten wir uns bei allen Ehrenamtlichen und allen Beschäftigten in den 112 Arbeitsgemeinschaften ganz herzlich bedanken.

Der Welt-Rheuma-Tag 2013 wurde von der Deutschen Rheuma-Liga zum Thema „Ehrenamt“ ausgeschrieben. Dieser soll ebenfalls nochmals verdeutlichen, dass ohne das ehrenamtliche Engagement in der Rheuma-Liga, die Rheuma-Liga in ihrer jetzigen Form nicht bestehen würde.

Die Selbsthilfe, der Austausch untereinander wird in der zukünftigen Gesellschaft aufgrund des demographi-

schen Wandels einen immer größeren Stellenwert annehmen. Wir nehmen diese Herausforderung an und werden die notwendigen Maßnahmen und Hilfestellungen anbieten und gemeinsam mit Ihrer Unterstützung umsetzen.

Auch in diesem Jahr können wir einen enormen Zuwachs an Mitgliedern verbuchen. Dieser Erfolg liegt unter anderem an den attraktiven Angeboten, die wir unseren Mitgliedern anbieten, ob es die Seminare, Reisen, Versicherungen oder die Sozial- und Rechtsberatung sind. In allen Bereichen erhalten wir erhöhte Anfragen

und größere Zufriedenheit. Das alles stimmt uns sehr freudig, weil es uns zeigt, wie sehr sich die Arbeit und das Engagement aller Mitarbeiter und ehrenamtlichen Mitarbeiter der letzten Wochen und Monate gelohnt hat.

Wir freuen uns gemeinsam mit allen voller Tatendrang und Kraft in das neue Jahr zu starten, um mit Ihnen gemeinsam weitere Erfolge feiern zu können.

Somit wünschen wir Ihnen und Ihren Familien frohe und besinnliche Weihnachtstage sowie einen guten Rutsch in das neue Jahr 2014.



Trommel, Tanzen, Temperamente

Ansprechpartnertagung Fibromyalgie

Unter diesem Motto stand die **Ansprechpartnertagung Fibromyalgie der niedersächsischen Rheumaliga vom 04. bis zum 06.10.2013 in der Evangelischen Heimvolkshochschule Loccum**. Mit dem Begrüßungskaffee eröffnete Herr Borgmann das Wochenende und hieß 14 Teilnehmer/-innen herzlich willkommen. Es folgte eine ausführliche Vorstellungsrunde. Ein Ziel war es nämlich, ohne Na-

menschilder auszukommen. Dann ging es aber auch gleich richtig los. Gedächtnistrainerin und DrumsAlive®-Instructorin Gaby Gill führte die Teilnehmer in die Welt von DrumsAlive®. Dabei wird mit Trommelsticks auf Gymnastikbällen getrommelt. Ob Raindance oder Sugar Sugar, es wurde begeistert getrommelt. Die verschiedenen Schläge wurden schnell gelernt und umgesetzt.

Anschließend folgte das Thema: Tanz als Therapie. Unter der Anleitung der Tanzleiterin Christiane Timm vom Bundesverband Seniorentänze wurden verschiedene Tänze im Sitzen, Kreistänze und moderne Blocktänze angeleitet. Besonders angetan waren die Teilnehmer von den selbst choreografierten Tänzen zu der Musik vom Trommelzauber. Diese Tänze wurden von Christiane Timm passend zum Thema aus-

gesucht. Gerade diese wunderschönen Klänge eigneten sich hervorragend als Ausgleich und Kontrast zum Trommeln. Meditativ bewegten sich die Teilnehmer zu dieser Musik und konnten so wunderbar entspannen. Nach dem Abendessen gab es Zeit zum regen Austausch zum Thema Fibromyalgie.

Am zweiten Tag wurde wieder intensiv getrommelt, ob „Fluch der Karibik“ oder Freestyle, es wurde getrommelt bis zum Umfallen. Es folgten Tänze in allen Variationen, unter der Anleitung von Christiane Timm war es kein Problem, die Schrittvariationen und Bewegungen zu erlernen. Da konnte es passieren, dass die eine oder andere die Fibromyalgie schon mal vergisst. Es war schön anzusehen, wie das Trommeln und das Tanzen ein Lächeln auf die Gesichter zauberte. Am Nachmittag haben die Teilnehmer eigene Trommelstücke und Schlagvariationen kreiert. Vor dem Abend-

essen war noch Zeit für einen Yoga-Walk im angrenzenden Herbstwald. Nach kurzer Einführung durch Gaby Gill ging es darum, das Atmen und Gehen zu verbinden, abzuschalten und in Ruhe in der Natur den Tag ausklingen zu lassen. Nach dem Abendessen wurde viel gelacht bei Geschichten und Gedächtnisspielen in geselliger Runde im Kaminzimmer. Am letzten Tag gab es ein Best of. Die Teilnehmer konnten sich noch einmal die schönsten Trommelstücke und Tänze wünschen. Im Anschluss stellte Gaby Gill eine kleine Auswahl an Gripsbewegungen vor. Nachdem alle ohne Namensschilder ausgekommen waren, haben wir am Ende unsere Namen verschenkt.

Die Referentinnen waren mit viel Herzblut und Engagement dabei und es war nicht schwer, die motivierten Teilnehmer zu begeistern.

Alle Teilnehmer fühlten sich rundum wohl und gut betreut in der Heimvolks-



hochschule in Loccum. Sehr gute Verpflegung, schöne und Ruhe ausstrahlende Zimmer, freundliche und engagierte Mitarbeiter sorgten für ideale Rahmenbedingungen und machten dieses Wochenende zu einem rundum schönen Erlebnis.

Nach einem sehr positiven Rückblick wünschten sich die Teilnehmer eine Fortsetzung im nächsten Jahr. Herr Borgmann nahm die Vorschläge und Wünsche mit und vielleicht gibt es ja auch 2014 wieder Trommeln, Tanzen, Temperamente.

Gaby Gill

Sänger- und Tänzerinnen aus Minsk begeisterten bei der AG Helmstedt

Die auf Einladung der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Helmstedt, im Schützenhaus aufgetretenen Sänger- und Tänzerinnen aus Weißrussland bezauberten ihr Publikum. 20 junge Menschen im Alter zwischen 7 und 18 Jahren entführten die Zuschauer in die Welt alter Traditionen ihrer Heimat. Aber auch Tänze anderer Regionen, wie orientalische oder irische Tänze, wurden

in voller Harmonie und Vollendung dargeboten. Schön anzusehen waren die farbenfrohen, selbstgefertigten Kostüme, die perfekt auf die jeweiligen Darbietungen abgestimmt waren. Als dann noch „Rosamunde“ auf Deutsch angestimmt wurde, war das Publikum nicht mehr zu halten und wurde von dem Temperament der jungen Künstler mitgerissen. Viel Applaus gab es darum verdient im voll be-

setzten Schützenhaus. Als Zugabe wurde noch einmal das traditionelle Lied „Kalinka“ gewünscht, wo kräftig vom Publikum mit eingestimmt und geklatscht wurde. Die Leiterin der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. der Arbeitsgemeinschaft Helmstedt, Bärbel Quast, bedankte sich bei den jungen Künstlern für ihre hervorragende Leistung. Insbesondere wurden auch die Kostüme und die perfekte Choreographie hervorgehoben. Ein Dank ging ebenfalls an Reinhild Besecke vom Vorstand des Fördervereins Irlxleben, die sich um die Konzerte und die Unterbringung der jungen Leute kümmert sowie an Maria Beermann von der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., die dolmetschte. Insgesamt war es eine gelungene Veranstaltung, die Mitgliedern und Interessierten einen stimmungsvollen und erlebnisreichen Nachmittag schenkte.

Bärbel Quast



SEPA-UMDEUTUNGSINFORMATION

Liebe Mitglieder, sehr geehrte Damen und Herren,

bisher wurden Ihr Mitgliedsbeitrag und sonstige Zahlungen wie z. B. Zusatzleistungen und Selbstzahlerbeträge aufgrund einer von Ihnen erteilten Einzugsermächtigung von Ihrem Konto zu bestimmten Terminen abgebucht.

Spätestens ab 1. Februar 2014 muss europaweit auf das einheitliche Zahlungssystem SEPA (Single Euro Payments Area) umgestellt werden. Die Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. stellt daher ab dem 01.02.2014 die Lastschrifteinzüge für zukünftige Beitragszahlungen bzw. sonstige Zahlungen u. a. auf das europäische SEPA-Lastschriftverfahren um.

Für Sie ändert sich dadurch nichts, da die gesamte Umstellung durch uns vorgenommen wird. Eine neue Einzugsermächtigung ist nicht erforderlich. Wir wandeln Ihre Einzugsermächtigung in ein SEPA-Lastschriftmandat um.

Lastschriften zugunsten der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. erkennen Sie auf Ihrem Bankauszug in Zukunft an den nachfolgenden Daten:

Für Mitgliedsbeiträge (Jahresbeitrag 27,00 €, Familien- und Sozialbeitrag 13,50 €, Doppelmitgliedschaft Jahresbeitrag 18,- €) und sonstige Zahlungen, die von den Arbeitsgemeinschaften der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. eingezogen werden gilt ab dem 1. Februar 2014:

Mitgliedsbeiträge und sonstige Zahlungen:

- Gläubiger-Identifikationsnummer: DE06ZZZ00000094048
Bitte beachten Sie, dass die ZZZ durch die jeweilige Nummer Ihrer Arbeitsgemeinschaft ersetzt werden.
 - Mandatsreferenz für Mitglieder: Ihre Mitgliedsausweisnummer
 - Mandatsreferenz für Nichtmitglieder: Sozialversicherungsnummer
 - Betrag: wie bisher
 - Fälligkeitstermine: wie bisher
- Dies bedeutet für Sie, dass wir die fälligen Beträge erstmals nach dem SEPA-Verfahren ab dem 1. Februar 2014 einziehen werden. Die Arbeitsgemeinschaften informieren über die Fälligkeiten.
Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Kuren in königlichem Ambiente – Bad Sárvár

Die historische Stadt mit Wasserburg und herrlichem botanischen Garten bietet Wellness in einzigartigem Ambiente.

IHR HOTEL: 4* Danubius Health Spa Resort Sárvár

Das Hotel befindet sich direkt am 200 Jahre alten Arboretum, das zum Spazieren gehen einlädt. Umringt von uralten Bäumen des ehemaligen Königgartens vom Bayernprinzen Ludwig III. bietet das 4-Sterne-Hotel seit mehr als 25 Jahren wohlthuende Kuraufenthalte im Herzen der Natur.

INKLUSIV-LEISTUNGEN:

- Haustürabholung inkl. Kofferservice
- Direktflug mit Lufthansa ab Hamburg, Berlin, Düsseldorf oder Frankfurt/M. inkl. aller Steuern und Gebühren
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 14 x Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Halbpension
- Begrüßungscocktail
- Täglich Mittagssnack (ungarische Suppen)



- Kostenfreie Nutzung der Bade- und Saunalandschaft
 - Kostenfreie Nutzung des Danubius Premier Fitness Club
 - Kostenfreie Teilnahme an den Sport-, Fitness- und Freizeitangeboten
 - Bademantel
 - Örtliche Reiseleitung
 - Möglichkeit zur Buchung von Ausflügen vor Ort
- 15 Tage schon ab 1.149,- €.

Reisepreise und Termine auf Anfrage.
Hinweis: Wöchentliche An- und Abreise per Bus oder Flug auf Anfrage möglich. Fordern Sie ausführliche Reiseinformationen bei uns an!

Beratung & Buchung: RHEOlife Reisen+Wohlsein UG, Lützowstr. 5, 30159 Hannover
Kostenlose Servicehotline: 0800 2284266
Veranstalter: Vital Tours GmbH Verwaltung, Schulstraße 15, 69427 Mudau

Welt-Rheuma-Tag 2013

Der diesjährige Welt-Rheuma-Tag war wieder ein voller Erfolg. In Zusammenarbeit mit dem Annastift, der Medizinischen Hochschule Hannover und dem Rheumazentrum Hannover fand die Veranstaltung im Hörsaal F in der Medizinischen Hochschule statt. An die 250 Besucher trafen bis 15 Uhr ein und folgten den Beiträgen der diesjährigen Referenten. Herr Metzsig begrüßte die Anwesenden und stellte das Motto der diesjährigen Welt-Rheuma-Tages „Ehrenamtliche zeigen Flagge“ vor. Er sprach seinen Dank allen ehrenamtlich Tätigen der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. aus und dankte ebenfalls allen Veranstaltern und der guten Organisation durch Frau Golditz vom Annastift Hannover. Herr Prof. Dr. med. Witte begann die Vortragsreihe über das Thema rheumatoide Arthritis und erzählte von den neusten Forschungsergebnissen aus diesem Gebiet. Sehr anschaulich dozierte im Anschluss Herr Dr. med. Ralph Gaulke über „Die operative Korrektur der rheumatischen Hand“, gefolgt vom Beitrag von Herrn Dr. med. Sturm über das Thema „Orthesenversorgung und Ergotherapie bei rheumatischen Erkrankungen“. Bevor es in

eine kurze Pause ging, animierte und motivierte Frau Monika Schäfer gekonnt die Anwesenden zu einer aktiven Bewegung. Nach der kurzen Pause ging es mit dem Bericht von Herrn Dr. med. Tilman Calließ zum Thema „Die Postarthritische Arthrose des Kniegelenks“ weiter. Auch die Präsidentin Frau Dr. Ehlebracht-König referierte mit einem Beitrag über die „Bindung an körperliche Aktivität durch Angebote der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.“. Nach einer kurzen Stärkung mit belegten Broten ging es nach der Pause mit dem letzten Beitrag von Herrn Dr. med. Ulrich von Hinüber über „Neue Versorgungsformen in der Rheumatologie“ weiter. Der Beitrag zum Thema „Mit Schmerzen leben?“ von Herrn Dr. med. Michael Stephan musste kurzfristig abgesagt werden, da dieser verhindert war.

Die Veranstaltung bot viel Raum für Fragen, ob während oder nach den einzelnen Beiträgen. Auch die Pausen wurden für individuelle Gespräche mit den Referenten genutzt. Wir blicken auf eine erfolgreiche Veranstaltung, die allen Organisatoren und den Veranstaltern zeigt, wie wichtig dieses Themen und wie groß das Interesse ist. Auch am Stand der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. waren die Broschüren beliebt und waren in kurzer Zeit fast vergriffen. Wir freuen uns, alle Interessierten auch wieder im nächsten Jahr zu unserer Veranstaltung begrüßen zu dürfen und bedanken uns vielmals bei allen beteilig-



ten Veranstaltern, Organisatoren, Zuwendern, Referenten und allen ehrenamtlichen Mitarbeitern. ■

IMPRESSUM

Herausgeber:

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Lützwilstraße 5

30159 Hannover

Telefon 0511 13374

Fax 0511 15984

Internet: www.rheuma-liga-nds.de

E-Mail: info@rheuma-liga-nds.de

verantwortlich: Hans-Joachim Metzsig

Redaktion:

Annette Haubold, Ulrike Wittmund

Auflage:

20.700



ÖFFNUNGSZEITEN DER GESCHÄFTSSTELLE ÜBER DIE FEIERTAGE

Die Geschäftsstelle Hannover ist vom 23.12.2013 bis zum 01.01.2014 geschlossen. Ab dem 02.01.2014 sind wir wieder wie gewohnt für Sie erreichbar.