



Weihnachtsgruß

Liebe Mitglieder, liebe Ehrenamtliche, liebe Mitarbeiter, in wenigen Tagen geht das Jahr zu Ende. Ich möchte mich auch an dieser Stelle für die aufopferungsvolle

Arbeit bei allen bedanken. Ohne Ihre Unterstützung wäre die Rheuma-Liga Niedersachsen nicht so erfolgreich. Auch das vergangene Jahr hat wieder große Herausforderungen gebracht, die wir alle gemeinsam gemeistert haben. Ich wünsche allen ein besinnliches und

ruhiges Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr 2018, welches wir weiter mit neuen Aufgaben gemeinsam bestreiten werden.

*Hans-Joachim Metzsig,
Geschäftsführer*

30 Jahre Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. Arbeitsgemeinschaft Bad Zwischenahn – Westerstede

Mit einer großen Jubiläumsveranstaltung feierte die Arbeitsgemeinschaft am 9. September 2017 in der Wandelhalle in Bad Zwischenahn ihr 30-jähriges Bestehen.

Der Teamleiter Heinz Erdmann begrüßte die zahlreichen Ehrengäste und Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft, dann folgten Grußworte vom Schirmherrn der Veranstaltung Herrn Dr. Norbert Hemken, den Bürgermeistern der Städte Bad Zwischenahn und Westerstede sowie einer Vertreterin des Landesvorstandes der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., Annedore Rotermund.

Die ca. 200 Gäste des Festaktes wurden von den Wackeltenören und der Compania-Flamenco-Tanzgruppe gut unterhalten, auch die fachlichen Vorträge wurden mit Interesse verfolgt.

Hervorzuheben sind auch die Ehrungen zahlreicher Mitglieder für ihre 30-jährige Zugehörigkeit, mittlerweile ist die Anzahl der Mitglieder auf 680 gestiegen, hinzu kommen 380 Patienten, die die Therapieangebote der Rheuma-Liga in Anspruch nehmen.

In der Mittagspause wurde ein Imbiss gereicht und die Gäste hatten Gelegenheit,

mit den Ausstellern in der Wandelhalle ins Gespräch zu kommen.

Dank des engagierten Einsatzes des gesamten Leitungsteams war es eine gelungene Feier, die allen Gästen in guter Erinnerung bleiben wird.



Geehrte Mitglieder



Eröffnung durch Herrn Erdmann

„Wege zum Glück“ vom 01.09. bis 03.09.2017 Seminar in Lingen

Nachdem ich für die Rheuma-Liga jahrelang mit großer Begeisterung und Resonanz Lachyoga-Wochenenden angeboten habe, wollte ich mal einen Schritt weitergehen. Lachyoga als begleitende Methode zur Schmerzbewältigung und Verbesserung der Lebensqualität ist mittlerweile vielen Menschen bekannt. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen“, nach diesem Leitspruch des Lachyogagründers Dr. Katarina nutzen inzwischen viele Gruppenleitungen und Therapeuten die wohltuenden Elemente des Lachens in ihren Angeboten.

Ich habe mich ausgiebig mit weiteren Experten auf dem Gebiet der Glückssuche beschäftigt und ein Seminar erarbeitet, das verschiedene und individuelle Glücksrezepte für jede Teilnehmerin, jeden Teilnehmer bereithält.

Gedanken des Dalai Lama, Impulse von Eckart von Hirschhausen fehlten ebenso wenig wie Anregungen aus der Genusstherapie, Wahrnehmungsübungen, Bewe-

gung, Entspannung und viele Entlastungsbeispiele.

Die Teilnehmerinnen fühlten sich von den verschiedenen „Glückselementen“ sehr angesprochen und konnten Abstand zum Alltag gewinnen und erleichtert und zufrieden mit einem „Sack positiver Erlebnisse“ nach Hause fahren.

Die besonders schöne Atmosphäre des Ludwig-Windhorst-Hauses und das leckere Essen trugen natürlich auch zum Gelingen des Seminars bei.

Durch meine Ausbildung und jahrzehntelange Erfahrung als Ergotherapeutin, die langjährige Erfahrung in der Leitung von Gruppen im Gesundheitsbereich kann ich mich immer wieder individuell auf die Bedürfnisse einer Gruppe einstellen und das Thema den Bedürfnissen und Interessen der jeweiligen Teilnehmerinnen anpassen.

Viele Wiederholerinnen schätzen das sehr, weil sie wissen, es gibt immer wieder neue Anregungen und Elemente im Seminar, die Fortgeschrittene und Anfängerin-



Teilnehmer „Wege zum Glück“

nen gleichermaßen ansprechen und zu einer wohltuenden gesundheitsförderlichen Atmosphäre führen.

In Lingen gab es kleine Vorträge, Lachen in der Natur, Bewegungs- und Atemübungen, Gruppenarbeiten, Denkaufgaben und Videoaufnahmen, das Programm wurde einfühlsam auf die Gruppensituation angepasst.

Die Teilnehmer/-innen aus Lingen fahren dankbar, gestärkt und zufrieden nach Hause.

Lena Hannemann

Familienseminar mit rheumakranken Kindern vom 01. bis 03. September 2017 in Cuxhaven!

Unser diesjähriges Seminar fand wieder im schönen Haus Stella Maris in Sahlenburg statt. Wieder trafen sich Eltern mit ihren Kindern, die an Rheuma erkrankt sind, und

deren Geschwister und Referenten. Unser Thema des Wochenendes war: „Stress in der Familie – mein Stress, dein Stress = unser Stress!“

In kleinen Gruppen/Gesprächsrunden, abwechselnd Eltern/Kinder getrennt, wurde dann etwas zu dem Thema Stress und Stress erleben, welcher Stresstyp man ist und Anti-Stress-Strategien erarbeitet.

Eine besondere Methode (die REBELL-Methode zur Problemlösung) stand besonders im Vordergrund.

Wir hatten aber auch viel Zeit für gemeinsame Aktivitäten, wie Beachvolleyball spielen am Strand und direkt am Haus, Wattwandern bei sehr schönem Wetter, tolle Gespräche und Erfahrungsaustausch im Umgang mit der Erkrankung der Kinder und den Problemen, die man dann zu bewältigen hat. Kurzum: Wir hatten ein sehr schönes gemeinsames Wochenende mit Wiederholungsbedarf.

Claudia Hauschild



Entspannung beim Familienseminar

Elternansprechpartner für Familien mit rheumakranken Kindern

Hallo, liebe Eltern von rheumakranken Kindern, seit Ende Oktober 2016 sind wir, Martin und Claudia Hauschild, die Elternansprechpartner für Familien mit rheumakranken Kindern der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.

Auf dem letzten Familienseminar in Cuxhaven wurde nach einem Ansprechpartner gesucht und für uns war es ein besonderes Anliegen, dieses Ehrenamt zu übernehmen. Wir wohnen in dem kleinen schönen Ort Wohnsteim im Landkreis Rotenburg/Wümme und haben eine große Familie mit fünf Kindern.

Als bei unserer Tochter die Diagnose Rheuma kam, waren wir erst einmal ziemlich geschockt und wir fielen alle in ein großes Loch. Es kamen viele Fragen auf wegen der Therapie, Medikamente etc. Wie froh und dankbar waren wir, als wir sehr gute Hilfe und Hinweise von der Rheuma-Liga bekamen, und haben uns gleich angemeldet zum Familienseminar. Unsere Erfahrungen und das Wissen der Mitarbeiter der Rheuma-Liga können wir nun in unserem neuen Amt weitergeben.



Verabschiedung unserer langjährigen Mitarbeiterin Ingrid Hochheimer

Am 29. September 2017 haben wir unsere langjährige Mitarbeiterin und Kollegin Ingrid Hochheimer in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Frau Hochheimer war seit 2005 bei der Rheuma-Liga Niedersachsen tätig.

Wir wünschen ihr von Herzen für den neuen Lebensabschnitt alles Gute.

Als Nachfolgerin konnten wir Nicole Schmoll gewinnen, die bereits seit über einem Jahr für uns tätig ist.

Sabine Bode

Seminar verpasst?

Im Jahr 2018 bieten wir Ihnen wieder eine Vielzahl von Seminaren und Patientenschulungen.

Lassen Sie sich jetzt für das neue Seminarverzeichnis vormerken. Teilen Sie uns Ihre vollständige Anschrift mit und Sie erhalten Ende Dezember Ihr neues Seminarverzeichnis 2018.

Post:

Rheuma-Liga Niedersachsen e.V.
Rotermundstraße 11
30165 Hannover

E-Mail:

mandy.senne@rheuma-liga-nds.de

Fax: 0511 15984



Rheuma-Liga geht an Bord!

Begleiten Sie uns auf einer einmaligen Gruppenreise und entdecken Sie Nord-europa und St. Petersburg.

Wir bieten Ihnen wieder ein Zusatzprogramm für Rheuma-Liga-Mitglieder an Bord an und würden uns sehr freuen,

wenn Sie uns auf dieser schönen Route begleiten.



Abfahrtsdatum

5. Mai 2018

Schiff

MSC PREZIOSA

Reiseroute

Deutschland, Dänemark, Schweden, Est
Russland

Einschiffungshafen

Kiel, Deutschland

Dauer

8 Tage, 7 Nächte

LEISTUNGSPAKET

- Busreise nach Kiel und zurück im komfortablen Fernreisebus
- 7 Übernachtungen an Bord der MSC Preziosa in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension an Bord (beginnt mit dem Abendessen am Einschiffungstag und endet mit dem Frühstück am Ausschiffungstag), bestehend aus: Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee und Abendessen.
- Nutzung der Bordeinrichtungen sowie Bordveranstaltungen
- Zusatzprogramm für Rheuma-Liga-Mitglieder an Bord:
 - Durchgehende Reisebegleitung durch Frau Rotermund
 - Betreutes Funktionstraining
 - Interessante Vorträge rund um das Thema Rheuma
- Gepäckträger in den Ein- u. Ausschiffungshäfen
- Ein- und Ausschiffungsgebühren in allen Häfen

PREISE p.P. in der Doppelkabine

Kabine	Erlebniswelt	Preis p.P.
Kat I 1 Innenkabine	Bella	€ 828,-
Kat I 2 Innenkabine	Fantastica	€ 898,-
Kat O1 Kabine mit Meerblick	Bella	€ 1.068,-
Kat O2 Kabine mit Meerblick	Fantastica	€ 1.168,-
Kat B1* Balkonkabine	Bella	€ 1.228,-
Kat B2 Balkonkabine	Fantastica	€ 1.288,-
Kat B3 Balkonkabine	Aurea	€ 1.648,-
Kat S3 Suite	Aurea	€ 2.098,-
Kat YC1 Deluxe-Suite	Yachtclub	€ 2.298,-
3./4. Bett Kinder bis 17 Jahre 99,- 18-99 Jahre: 80% des Preises je Kabinenkategorie Einzelkabinenzuschlag 80% * Kabinen teilweise mit Sichtbehinderung		
Aufschlag für Nicht-Mitglieder:		€ 50,-



Den Flyer und weitere Informationen erhalten Sie bei:

RHEOlife Reisen + Wohlfühlen UG (haftungsbeschränkt), Service-Tel. 0180 500 91 95, Fax: 0511 15984, E-Mail: service@rheolife.de



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 Metzsig

Redaktion:

Geschäftsstelle
Auflage: 20.700