



Abano Terme

REISEN MIT DER RHEUMA-LIGA

Kuren und Erholen in Abano Terme/Italien

Und wieder zog es 16 Damen und Herren der Rheuma-Liga Niedersachsen e. V. zum Kurlaub in das Hotel Orvieto in Abano Terme/Italien.

Die Anreise regelte jeder Reiseteilnehmer in Eigenregie entweder mit dem Zug oder per Flugzeug. Die vom Hotel bestellten Taxen zum Bahnhof bzw. Flughafen haben uns Alle wohlbehalten an unser Ziel racht. Die Rückreise gestaltete sich ebenso. Der Wettergott meinte es während unseres gesamten Aufenthaltes sehr gut mit uns. Nach ärztlicher Eingangsuntersuchung begannen wir mit den Anwendungen: Naturfangopackungen, Ozon-Sprudelbad, Massagen und Inhala-

tionen. Auch das Angebot des im Hotel tätigen Osteopathen kam gut an. Von Montag bis Samstag fand um 11:00 Uhr die 45-minütige Wassergymnastik statt. Das Schwimmen in den zwei Thermal-Außenbecken und einem Thermal-Innenbecken fand zu jeder Zeit regen Zuspruch. Sogar abends bei herrlicher Beleuchtung konnte an einigen Tagen in den wohltemperierten Pools geschwommen werden. Oft fanden wir uns auf der Poolnudel ausruhend zu einem netten Gespräch mit Mitreisenden zusammen. Ein netter Plausch im Wasser! Auch ein gut ausgestatteter Geräteraum konnte aufgesucht werden. Ein 48.000 qm großes Grundstück rundet das Angebot →



EDITORIAL

*Liebe Ehrenamtliche,
liebe Mitarbeiterinnen
und Mitarbeiter,*

wieder geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende. Ein Jahr voller Überraschungen und viel Arbeit, ich sage nur EDV. Der Erfolg der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V. wäre ohne Ihre Hilfe und Unterstützung in dieser Art und Weise nicht möglich gewesen wäre. Dafür möchte ich mich bei Ihnen herzlich bedanken und freue mich auch im neuen Jahr 2020 gemeinsam mit Ihnen weitere neue Wege zu bestreiten.

Ich wünsche Ihnen und auch allen Lesern ein frohes und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise Ihrer Lieben und ein gesundes neues Jahr 2020!

HANS-JOACHIM METZIG,
Geschäftsführer

Fortsetzung von Seite 1

→ ab. Nordic Walking Stöcke und Fahrräder können ausgeliehen werden.

Die Verpflegung – Frühstücksbuffet, Mittagessen und Abendessen mit Vorspeisen-, Salat- und Obstbuffet und weiteren drei Gängen, bei denen noch wieder Wahlmöglichkeiten bestanden, - war immer fantastisch und entspricht einem 5-Sterne-Angebot. Das 4-Sterne-Hotel ist ein familiengeführtes Hotel. Service, Sauberkeit und Freundlichkeit sind in allen Bereichen überdurchschnittlich. Das Hotel mit seinem Angebot und seiner Umgebung ist hervorragend zum Kuren und Wohlfühlen geeignet. Wer wollte, tat sich zusammen und ging Shoppen oder Eisessen und genoss das Flair von Abano Terme, besuchte das Nonnenkloster San Daniele oder die Kirche Maria della Salute in Monteortone mit einem herrlichen Kreuzgang zum Cappuccino-Trinken, die Abtei Praglia, den ältesten botanischen Garten der Welt und

die Antonius-Basilika in Padua. Oder machte mit anderen Reiset Teilnehmern eine Brenta-Schiffahrt mit Besichtigung interessanter Villen und herrlicher schatenspendender Parkanlagen. Die kostenfreie Hotelfahrt machten wir alle mit: Besichtigung von Ferrara mit anschließendem Abendessen im hoteleigenen Weinberg Valetta Paradiso. Anziehungspunkte waren natürlich auch die typischen italienischen Wochenmärkte in Abano Terme und Montegrotto. Insgesamt ist es ein sehr angenehmer Aufenthalt zum Relaxen und Sie tun sehr viel für Ihre körperliche und seelische Gesundheit.

Angebot für Rheuma-Liga-Mitglieder

Auch im Jahr 2020 hält das Hotel Orvieto in Abano Terme ein Angebot für Rheuma-Liga-Mitglieder bereit: eine 16-tägige Pauschalkur vom 01. bis 17.09.2020. Auch Nichtmitglieder (Angehörige, Freunde) können dieses Angebot nutzen. Es

wird lediglich ein geringer Aufschlag erhoben. Auch für von Ihnen frei wählbare in den Öffnungszeiten des Hotels liegende Zeiten gibt es ein vergünstigtes Angebot für Rheuma-Liga-Mitglieder. Sie buchen Ihre Reise direkt im Hotel Terme Orvieto, Via G. Barbieri, 13 35031 Abano Terme (PD)-Italy (Tel. 0039 049 8668044) beim deutschsprechenden Personal. Sie stellen Ihre An- und Abreise selbst sicher. Das gilt auch für einen eventuellen Gepäcktransport. Der Juniorchef des Hotels wird Sie bei der Auswahl von Unternehmungen beraten und ggf. unterstützen. Wenn Sie Fragen zu der Reise (Preise, Abläufe, Reismöglichkeiten u. ä.) haben, wenden Sie sich gern an RHEOlife, Angelika Metzger, Tel. 0180-500 9195 oder Annedore Rotermond, Tel. 0152-34046330). ←

Annedore Rotermond

SOMMER – SONNE – BODENWERDER

Sommerfahrt der Arbeitsgemeinschaft Hankensbüttel

An einem herrlichen Augusttag begab sich die Rheuma-Liga Niedersachsen, AG Hankensbüttel, auf ihre Sommerfahrt.

Ziel war die Münchhausenstadt Bodenwerder. Mit dem Bus ging durch wunderschöne Landschaften in Richtung Weser. Bereits im Bus gab es kurze Informationen über die Stadtgeschichte und den Freiherrn von Münchhausen. Gegen Mittag wurde das Ziel erreicht, pünktlich zum Mittagessen. Nach einem kurzen Fußmarsch direkt an der Weser, warteten in den Weserstuben die reservierten Plätze in einer Weinlaube, mit Blick auf den Fluss. Dort wurde man mit leckerem Essen verwöhnt. Anschließend wartete ein Schiff der Weserflotte auf die Gruppe. Da die Sonne es sehr gut meinte und die Temperatur in die Höhe schnellte, suchten die meisten Teilneh-



Die Gruppe

mer die schattigen Plätze. Bei der 2stündigen Fahrt gab es Informationen zu den Sehenswürdigkeiten am Ufer. Wieder zurück am Anleger wurden die Teilnehmer vom Bus erwartet. Nach einer

vergnügten Heimfahrt war gegen 20 Uhr Hankensbüttel erreicht. Ein herzlicher Dank geht an Frau Eveline Nowarra, die diese Fahrt so toll organisiert hat. ←



Spaß mit der Daisine

ARBEITSGEMEINSCHAFT BAD NENNDORF

Mit der Draisine unterwegs

Am Samstag, 29. Juni 2019 erlebten 28 Mitglieder und Gäste unserer Arbeitsgemeinschaft bei sehr sommerlichen Temperaturen einen gelungenen sportlichen Tag.

Gut „behütet und eingecremt“ ging es am Vormittag vom Draisinen-Bahnhof in Rinteln bis nach Alverdissen. Die ehemalige Bahnstrecke, von Bösingfeld-Barntrop nach Rinteln-Süd wird seit ca. 2007 als Streckenabschnitt für Fahrrad-Draisinen mit Unterstützung von Elektromotoren genutzt. Eine Gesamtstrecke von 36 km mit insgesamt 11 Haltepunkte lag vor uns.

Die Fahrt führte zunächst am Ortsrand entlang, natürlich unter Beachtung der gültigen Verkehrsregeln. Einmal machten wir vor einer roten Ampel halt und ein anderes Mal war die manuelle Bedienung einer Bahnschranke notwendig. Diese Passagen sind aus Sicherheitsgründen sensorisch abgesichert, so dass keine Störungen vorkamen. Die Hinfahrt hatte eine kontinuierliche Steigung, von 11 m pro Kilometer und so langsam spürte man die Steigung in den Beinen. Die Ausstattung der Fahrräder bzw. die Polsterung der Sättel war erwartungsge-

mäß nicht so komfortabel wie am eigenen Fahrrad. Aber die Aussicht war allemal herrlich. Es bot sich ein toller Blick in die Natur.

In Alverdissen angekommen, wurden die Draisinen gewendet, um später die Rückfahrt anzutreten. Das Wechseln war leichter gesagt als getan, denn dafür waren einige Kräfte erforderlich. Um eine Draisine zu drehen, mussten die äußeren Kanten der Draisinen angehoben werden, um diese aus dem Gleitbett heraus zu nehmen. So kam mancher von uns ganz schön ins Schwitzen! Die Pause tat auf jeden Fall gut, es wurde dann gemütlich gegessen und getrunken.

Gegen 14.00 Uhr traten wir den Rückweg an. Großartig, denn jetzt ging es ja bergab! Und es war dann auch so, unterstützt durch etwas Rückenwind ging die Rückfahrt schnell. Aber hier war Aufmerksamkeit gefordert. Mitunter musste auch öfters gebremst werden, um nicht auf die vordere Draisine aufzufahren. Was soll ich sagen, wir hatten gut zu tun.

Als wir gegen 16.00 Uhr den Draisinen Bahnhof in Rinteln erreichten freute sich die Gruppe darauf in den „Stadtkater“ in Rinteln einzukehren. Hier gab es

leckeres Essen und kühle Getränke. Gestärkt und zufrieden traten wir danach die Heimreise an. Ja, es war ein anstrengender Tag. Sämtliche Gesäßmuskeln wurden hinreichend bewegt, so dass es für einige Tage in Erinnerung blieb, aber es war auch ein super Erlebnis! ←

Maria Stella Pusch

Arbeitsgemeinschaft Bad Nenndorf

FEHLERTEUFEL

Korrektur aus der Mobil 04/2019

Bei der Bildunterschrift unseres Fotos aus dem Landeseinleger 04_2019 hat sich leider der Fehlerteufel einschlichen:

Auf dem Bild sieht man Frau Dr. Stefanie



Holm, 1. Vorsitzende des Vereins „A little help from my friends e.V.“, sowie Frau E. und Herrn Kaminski. Es ist nicht die Mutter von Frau E..

IN EIGENER SACHE

Seminarvorschau

S 01A EDV Schulung-Grundkurs TTools

vom 29.01.–31.01.2020 im
Fürstenhof, Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 07.01.2020

S 01B EDV Schulung-Grundkurs TTools

vom 31.01.–02.02.2020 im Fürstenhof,
Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 07.01.2020

S 01C EDV Schulung-Grundkurs TTools

vom 06.03.–08.03.2020 im Fürstenhof,
Bad Pyrmont,
Anmeldeschluss: 13.01.2020

S 02A Feldenkrais-Was ist die Feldenkrais-Methode

vom 07.02.–09.02.2020 im Ringhotel
„Residenz“, Wittmund
Anmeldeschluss: 07.01.2020

S 03 „Rheuma und Langlauf“

vom 14.02.–16.02.2020 im Hotel
Heikenberg, Bad Lauterberg
Anmeldeschluss: 10.01.2020

S04A Feldenkrais-Was ist die Feldenkrais-Methode

vom 21.02.–23.02.2020 im Gästehaus
Edelweiss, Bad Nenndorf
Anmeldeschluss: 10.01.2020

S 05 Rund um die Verwaltung, Kompakt-Kurs

vom 21.02.–23.02.2020 im Fürstenhof, Bad
Pyrmont, Anmeldeschluss: 13.01.2020

S 06A Feldenkrais-Was ist die Feldenkrais-Methode

vom 28.02.–01.03.2020 in der
m&i Fachklinik Bad Pyrmont
Anmeldeschluss: 17.01.2020

S 07 Junge Rheumatiker-Hilfsmittel selber bauen

vom 06.03.–08.03.2020 im Dünenhof,
Cuxhaven, Anmeldeschluss: 24.01.2020

S 08A EDV-Schulung-Aufbaukurs TTools

am 11.03.2020 in der Geschäftsstelle
Rheuma-Liga NDS e.V., Hannover
Anmeldeschluss: 27.01.2020

S 08B EDV-Schulung-Aufbaukurs TTools

am 12.03.2020 in der Geschäftsstelle
Rheuma-Liga NDS e.V., Hannover
Anmeldeschluss: 27.01.2020

S 09 „Tanz als Therapie“ – Schnupperkurs

vom 20.03.–22.03.2020 in der
Jugendherberge Lüneburg, Lüneburg
Anmeldeschluss: 03.02.2020

S 10 „Bewegung, Spaß und Entspan- nung mit Heigl und Klangschalen“

vom 20.03.–22.03.2020 im
Ludwig-Windthorst-Haus, Lingen
Anmeldeschluss: 03.02.2020

ARBEITSGEMEINSCHAFT LANGENHAGEN

Verabschiedung von Elke Mielcarek

Das Leitungsteam der Rheuma-Liga Niedersachsen e.V., AG Langenhagen verabschiedet sich nach fast 20 Jahren erfolgreicher Arbeit von ihrer Leiterin Elke Mielcarek.

Durch ihre persönliche und fürsorgliche Art zeichnete sie sich in diesem fast zwei Jahrzehnten besonders aus. So erhöhte sich die Anzahl der Mitglieder in dieser Zeit von etwa 90 auf 600!

Seit Oktober 2017 gibt es in Langenhagen ein neues Schwimmbad mit Therapiebecken. Durch ihren großen Einsatz hat Frau Mielcarek es geschafft, 21 Therapiestunden für die Mitglieder zu erkämpfen.

Frau Mielcarek verstand es darüber hinaus, die Mitglieder auch privat zu motivieren, indem sie regelmäßig Ausflüge und Treffen organisierte. So gab es seit vielen Jahren immer einen Ausflug zu einem Weihnachtsmarkt in oder um Niedersachsen. Im Frühjahr organisierte Sie ein Spargelessen und im Herbst ein gemütliches Kaffeetrinken. Auch ein Stammtisch wurde ins Leben gerufen.

Bei all diesen Erfolgen wurde sie tatkräftig von ihrem Ehemann Wilfried unterstützt. Das Leitungsteam der AG Langenhagen bedankt sich ganz herzlich und wünscht Elke Mielcarek und ihrem Ehemann alles Gute für die Zukunft bei einem vielleicht „ruhigem Lebensabend“. Den guten Wünschen schließt sich der Landesverband an: Wir wünschen alles Gute für eine hoffentlich ruhigere und gesunde Zeit, gleichzeitig bedanken wir uns herzlich für die getane gute Arbeit. ←



Eheleute
Mielcarek

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 Metzger, Sabine Bode

Redaktion: Geschäftsstelle

Auflage: 20.700