

## Was erwartet Sie bei uns?

- Beratung rund um das Thema Rheuma
- Hilfe zur Selbsthilfe – in Gesprächsgruppen / in Gruppenprogrammen
- Vorträge
- Ausflüge
- spezielle Bewegungs- und Therapieangebote für Rheumatiker (Funktionstraining\*) in Form von Wasser- und Trockengymnastik

Bei uns sind alle Altersgruppen vertreten und jeder Zeit willkommen.

### Warmwassergymnastik

mittwochs  
14:30 – 15:00 Uhr, 15:00 – 15:30 und  
15:30 – 16:00 Uhr  
Krankenhaus Eisenhüttenstadt

### Trockengymnastik

montags  
10:00 – 10:45 Uhr  
EWG-Begegnungsstätte, Birkenweg

\* Das Funktionstraining wurde von Krankengymnastik-Experten in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rheuma-Liga entwickelt. Spezielle Übungen dienen dazu, die kranken Gelenke beweglich zu halten, sie zu fördern, ohne zu überfordern. Bewegung ohne Belastung ist das Prinzip.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, er wird Ihnen Wasser- bzw. Trockengymnastik verordnen und Ihre Krankenkasse übernimmt in der Regel für 12 bzw. 24 Monate die Kosten dafür.



## Wer sind wir?

Wir, die Rheuma-Liga - Arbeitsgemeinschaft Eisenhüttenstadt, sind eine von 52 Arbeitsgemeinschaften der Deutschen Rheuma-Liga, LV Brandenburg e.V.

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen zur Verfügung:

Sieglinde Wachsmuth  
Leiterin der AG

Tel. 03364 – 72 347  
[wacsie@t-online.de](mailto:wacsie@t-online.de)

### Das Team der AG-Leitung:



hintere Reihe (v.l.n.r.):

**Silke Krüger**, Stellv. Leiterin  
**Sieglinde Wachsmuth**, AG-Leiterin  
**Eva-Maria Heidamke**, Schatzmeisterin

vordere Reihe:

**Annette Brosche**, soz. Betreuung  
**Doris Rudolph**, soz. Betreuung

Fotos: Quelle Deutsche Rheuma-Liga

# WIR ÜBER UNS



Gemeinsam mehr bewegen



## Was ist eigentlich „Rheuma“?

---

Rheuma ist ein Sammelbegriff für viele meist chronische Erkrankungen des Muskel-, Gelenk- und Skelettsystems, wie z.B. Chronische Polyarthritis, die Bechterew'sche Erkrankung, Arthrosen, Fibromyalgie, sowie auch Autoimmunerkrankungen, bei denen es sich um entzündlich oder nicht entzündlich rheumatische Formen handeln kann. Sie gehen oft mit Schmerzen einher.

---

Rheumatische Erkrankungen beeinträchtigen die Bewegungsfunktionen, können Gelenke zerstören, aber auch Herz, Nieren, Augen und andere Organe befallen.

---

Da rheumatische Erkrankungen häufig chronisch verlaufen, müssen ergänzend und unterstützend zur ärztlich-medizinischen Behandlung zusätzliche Hilfs- und Selbsthilfemöglichkeiten zur Verfügung stehen.

---

Aus diesem Grund haben Rheumatologen und betroffene engagierte Bürgerinnen und Bürger sowie die unterschiedlichsten Fachkräfte die Rheuma-Liga Brandenburg im Jahr 1990 als Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft ins Leben gerufen.

## 10 gute Gründe, Mitglied zu werden:

---

- ✓ **Beratung** kompetent & persönlich zu allen Fragen rund um das Thema Rheuma
- ✓ **Sozialberatung** Hilfe bei Schwerbehinderung, Rente & Co
- ✓ **Rechtsberatung** durch einen Sozialrechtsanwalt (kostenlose Erstberatung)
- ✓ **Erfahrungsaustausch** in unseren örtlichen Arbeitsgemeinschaften
- ✓ **Zeitschrift „mobil“** mit der Brandenburger Beilage kommt kostenfrei alle 2 Monate zu Ihnen nach Hause
- ✓ **Broschüren & Merkblätter** Umfangreiches und kostenloses Angebot zu rheumatischen Erkrankungen, Gymnastik, Ernährung usw.
- ✓ **Patientenseminare** zum Thema Rheuma, Alltags- und Lebensbewältigung – kompetent und kostengünstig
- ✓ **Medizinische Vorträge** von kompetenten Fachärzten
- ✓ **Funktionstraining** Warmwasser- oder Trockengymnastik unter der Leitung von erfahrenen Physiotherapeuten
- ✓ **Rheuma-Liga-Bonus-Programm** ausgewählte Firmen gewähren Rheuma-Liga-Mitgliedern Rabatte



## Das sind wir

---

Die Rheuma-Liga Brandenburg ist eine Hilfs- und Selbsthilfeorganisation in Brandenburg mit ca. 4900 Mitgliedern. Unser Ziel ist es, rheumakranken Menschen zu helfen, besser mit ihrer Krankheit zu leben.

---

Unsere 52 Arbeitsgemeinschaften und -kreise bieten verschiedene Aktivitäten, beispielsweise Tanzen mit Rheuma, Gelenkschutz im Alltag oder Funktionstraining, wie Trocken- und Warmwassergymnastik an.

---

In den Gruppen werden aber auch Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch oder einfach Spaß und Geselligkeit angeboten.

---

Eine wichtige therapeutische Hilfe sind unsere Seminare für verschiedene Krankheitsbilder wie Rheumatoide Arthritis, Arthrose, Fibromyalgie, Lupus Erythematoses, Osteoporose u.a.

---

**Kommen sie zu uns.  
Bei uns sind Sie gut aufgehoben!**