

Was bieten wir?

- Beratung rund um das Thema Rheuma
 - Vorträge
 - Gespräche und Begegnung
 - Ausflüge
 - Spezielle Bewegungsangebote
-

Unsere AG bietet Funktionstraining* - Warmwasser- und Trockengymnastik - in 7 Gruppen an. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung.

Warmwassergymnastik

im Wohnstift Augustinum, Erlenweg 72,
14532 Kleinmachnow

mittwochs

11:00, 12:00, 17:00 & 18:00 Uhr

Trockengymnastik

in der Jugendfreizeiteinrichtung CARAT,
Adolf-Grimme-Ring 1, 14163 Kleinmachnow

dienstags

13:00, 14:00 Uhr (ungerade Woche)

mittwochs

11:30 (gerade Woche), 18:00 Uhr
(jede Woche)

donnerstags

9:00 Uhr (gerade Woche)

* 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 Kleinmachnow, sind eine von 50 Arbeitsgemeinschaften der Deutschen Rheuma-Liga, LV Brandenburg e.V.

Die AG Kleinmachnow wurde im Jahr 1991 gegründet und zählt derzeit 160 Mitglieder.

Als Ansprechpartnerinnen stehen Ihnen zur Verfügung:

Dr. Elke Bahrs-Discher

Leiterin der AG
Tel.: 030 - 80 22 323
Mobil: 0172 - 42 56 793

Birgit Schütz

Stellv. AG-Leiterin
Tel.: 033203 - 72 224
Mobil: 0170 - 35 21 435

AGKleinmachnow@rheuma-liga-brandenburg.de

Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben, wenn Sie aktiv in Bewegung bleiben wollen, Spaß am geselligen Beisammensein haben und Mitglied in der größten Selbsthilfeorganisation im Gesundheitswesen – der Deutschen Rheuma-Liga, LV Brandenburg e.V. – werden wollen.

Deutsche RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Deutsche RHEUMA-LIGA
Landesverband Brandenburg e.V.



Hilfs- und Selbsthilfegemeinschaft rheumakranker Menschen

Arbeitsgemeinschaft Kleinmachnow



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 50 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!**

