

Was erwartet Sie bei uns?

- Beratung rund um das Thema Rheuma
- Hilfe zur Selbsthilfe – in Gesprächsgruppen / in Gruppenprogrammen
- Vorträge
- Ausflüge, z.B. in die Therme nach Burg oder die Moorbäder in Bad Muskau
- spezielle Bewegungs- und Therapieangebote für Rheumatiker (Funktionstraining*) in Form von Trockengymnastik

Bei uns sind alle Altersgruppen vertreten und jeder Zeit willkommen.

Wo treffen wir uns?

Wir treffen uns jeden Dienstag um 17.00 Uhr in der **“Ergotherapie Doreen Wiechmann“** in der **Forster Str. 84-85** in **Döbern** zur Trockengymnastik.

Eine Therapieeinheit dauert 45 min.

Um am Funktionstraining teilnehmen zu können, benötigen Sie eine Verordnung Ihres Arztes oder Rheumatologen.

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

Momentan besteht unsere Arbeitsgemeinschaft aus Mitgliedern des Amtes Döbern-Land, Friedrichshain, den umliegenden Gemeinden und der Stadt Forst.



Als Ansprechpartnerin steht Ihnen zur Verfügung:

**Renate Zesch
Leiterin der AG**

Tel. 035600 - 61 59

Deutsche | RHEUMA-LIGA

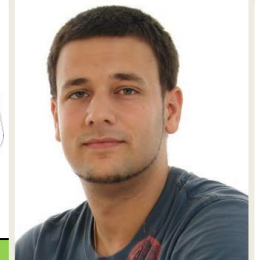
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



Deutsche | RHEUMA-LIGA
Landesverband Brandenburg e.V.



AG Döbern / Friedrichshain



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!**

