



Mitteilungsblatt Nr. 2/2019

Auf ein Wort.....

Liebe Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach.

Alle reden über das Wetter, wir nicht! Wir machen uns nur unsere Gedanken darüber. Erst die sehr warmen, fast heißen Tage und jetzt im auslaufenden Sommer schon Herbstwetter. Diese Wetterkapriolen muss der Körper erst einmal wegstecken.

Aber um unseren Körper und speziell die Gelenke beweglich zu halten, betreiben wir ja unser Funktionstraining und bewegen uns. Da sind wir wieder bei dem Thema „Bewegung“. Na, was machen Sie freiwillig mehr als zum Einkaufen zu laufen, ein paar Treppen steigen und den Haushalt? Wenn Sie in der Therapiegruppe animiert werden, machen Sie schon etwas mehr. Solche Animationen zur Bewegung tun gut. In den Gruppen machen dies die Therapeuten und die verlieren auch nicht die Geduld uns wieder und wieder an die richtige Übung zu erinnern.

Ich kann nicht für alle Gruppen sprechen, aber die meisten Therapeuten kenne ich schon und ich glaube da haben wir insgesamt keinen schlechten Griff gemacht. Es kommt ja jetzt bald wieder die Zeit wenn die Tage noch kürzer werden und auch die Temperaturen weiter sinken, dann kann man wieder in verschiedenen Formen „Danke“ sagen. Unsere Therapeuten haben es sicherlich verdient.

Wenn wir schon beim Danke-schön-sagen sind, dann sollten wir unsere Vermieter nicht vergessen. Egal wo wir Unterkunft gefunden haben, in Volkach, Dettelbach, Iphofen und Kitzingen. Überall sind unsere Therapiegruppen im Trockenen oder im Warmwasser gut aufgehoben. Ein Dankeschön an unsere Vermieter.

Machen wir weiter und beeinflussen wir im positiven Sinn unsere Lebensqualität durch Bewegung und Kommunikation in den Gruppen.

Ich grüße Sie und bleiben Sie optimistisch und vergessen Sie nicht Ihre Gripeschutzimpfung.

Ihr Peter Dodt

Aktuelle Termine:

Am 11.09. findet die Radltour der Rheuma-Liga von Kitzingen nach Würzburg statt. Start ist um 10.00 Uhr in Kitzingen am Rathaus. Mittagessen in Ochsenfurt.

Vom 20.09. bis 21.10. gibt es die Aktionswochen 60+ mit Vorträgen und Veranstaltungen für Interessierte. Die Rheuma-Liga hat sich dieses Jahr nicht beteiligt. Das Programmheft gibt's im Landratsamt Kitzingen.

Im Herbst finden wieder viele Patientenseminare der Rheuma-Liga statt, bei denen Experten aus Fachkliniken und Universitäten Vorträge über die verschiedensten Arten des Rheumas behandeln und für Fragen zur Verfügung stehen. Details stehen im Internet oder kommen Sie in unsere Sprechstunde an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat in unserem Büro, die Seminare sind sehr kostengünstig.

Am Buß- und Betttag den 20.11. findet wieder im Dekanatszentrum um 15 Uhr die bekannte Musik am Nachmittag statt. Die Freikarten organisiert Dorelies Schütz. Bei Interesse bitte bei ihr melden.

Am Freitag vor dem 1. Advent also am 29.11. wollen wir wieder unsere Adventsfeier und Jubilar-Ehrungen durchführen. Die Jubilare werden separat eingeladen. Wir haben wieder im Richthofen-Circle den großen Saal gebucht. Für das Kuchenbüffet steht der Wintergarten zur Verfügung. Damit das Büffet auch für alle Besucher ausreicht, freuen wir uns über Kuchen Spenden. Die Jubilar-Ehrungen werden im Laufe der Veranstaltung erfolgen. Bei dieser Gelegenheit wollen wir uns auch bei unserer langjährigen Schriftführerin und Mitglied des Teams für ihre Tätigkeit in unserer Vorstandschaft bedanken. Natürlich werden wir versuchen auch wieder eine Tombola zu organisieren.

Die Adventszeit, Weihnachten und der Jahreswechsel sind Zeiten der Ruhe und Einkehr. Wir werden auch versuchen etwas Ruhe zu finden und uns Gedanken über ein mögliches Programm für **2020** machen. Haben Sie vielleicht Vorschläge wo wir im Rahmen einer Tagesfahrt mit dem Bus mal hinreisen können? Bitte melden Sie sich, wir freuen uns über Ihre Vorschläge.

Auch **2020** müssen wir im Rahmen einer Mitgliederversammlung ein Leitungsteam wählen. Hätten Sie nicht auch etwas Zeit und Lust mitzumachen?

Hinweis:

Wie in den vergangenen Jahren wird es auch 2019 wieder eine Expertenrunde in München beim Bayerischen Rundfunk geben: Freitag, den **11.10.2019 von 18.00 bis 19.30 Uhr** zum Thema „**Rheuma und Sport**“.
Der Welt-Rheuma-Tag ist heuer am **12.10.2019**.

Noch ein Hinweis zum **Versicherungsschutz:**

Wir möchten darauf aufmerksam machen, dass in allen Therapiegruppen die Anwesenheitsliste vor der Teilnahme an der Therapie abzuzeichnen ist. Grund dafür ist der Versicherungsschutz. Sollte während der Therapieeinheit etwas passieren und man ist nicht eingetragen, so besteht auch kein Versicherungsschutz. Wer sich also erst nachträglich in die Anwesenheitsliste einträgt, trägt das Risiko selbst.

Rheuma-Liga Tagesausflug am 24.06.2019 nach Wassertrüdingen

Um 08.30 Uhr wollten wir am Bleichwasen in Kitzingen starten, der Bus kam pünktlich von Volkach, jedoch eine angemeldete Person fehlte, so dass wir warteten, bis wir vollzählig waren. Gerade noch rechtzeitig erreichten wir unser erstes Ziel, die Einschiffung in Ramsberg am Brombachsee.

Auf dem Schiff war für uns reserviert und ein bestelltes Weißwurstfrühstück wartete auf uns. Während der 1 ½ stündigen Schifffahrt wurden fünf Anlegestellen, Ramsberg, Absberg, Enderndorf, Allmannsdorf und Pleinfeld/Wald angefahren und über Lautsprechern das Schiff, die Entstehung des Fränkischen Seenlands und allerlei Wissenswertes dazu, den Gästen übermittelt.

Wieder im Bus, zum nächsten Ziel, die bayerische Gartenschau in Wassertrüdingen am Hesselberg. Zwei große Landschaftsparks und im Herzen die malerische Altstadt, so präsentiert sich Wassertrüdingen zur Gartenschau „Natur in der Stadt“. Wassertrüdingen liegt direkt am Ufer des Flusses Wörnitz inmitten einer Auenlandschaft geprägt von Weihern, Bächen und Gräben. Im Zentrum bietet die Markgrafenstadt historisches Ambiente. Durch die Neu- und Umgestaltung auf rund 13 Hektar Fläche wurde eine Natur- und Kulturlandschaft geschaffen, die für die Wassertrüdingen und uns Gäste sehr gut erlebbar und nutzbar ist. Nach einigen Stunden -bei großer Hitze- wollten wir uns in der wunderschönen Anlage, die nur durch weitläufige Fußmärsche zu besichtigen war, nicht länger aufhalten und sind alle rechtzeitig am Bus eingetroffen. Mit der sicheren Heimfahrt durch den Fahrer Günter Raab verging ein schöner erlebnisreicher Tag.

Bonuslauf VR Bank 2019

Am 01.06. haben wir mit 25 Teilnehmern bei herrlichem Wetter am Bonuslauf der VR Bank teilgenommen. Nach dem Start um 10 Uhr vom Bleichwasen ging es auf die ca. 5 km lange Rundstrecke über die Alte Mainbrücke an der rechten Mainseite über die Südbrücke zurück auf der linken Mainseite wieder über die Alte Mainbrücke zum Ziel am Gustav-Adolf-Platz. Auf der Strecke gab es zwei Getränkestände zur Erfrischung und am Ziel nach Abgabe der Startnummern nochmal Getränke, Äpfel und Bananen zur Stärkung. Obwohl es nicht um Wettkampf und Geschwindigkeit ging, haben wir alle die Strecke ohne Beschwerden in gut einer Stunde geschafft. Herzlichen Dank allen Teilnehmern. Nach dem Lauf konnte man sich auf dem Marktplatz bei Musik vom Stadtfest wieder erholen und ausruhen.

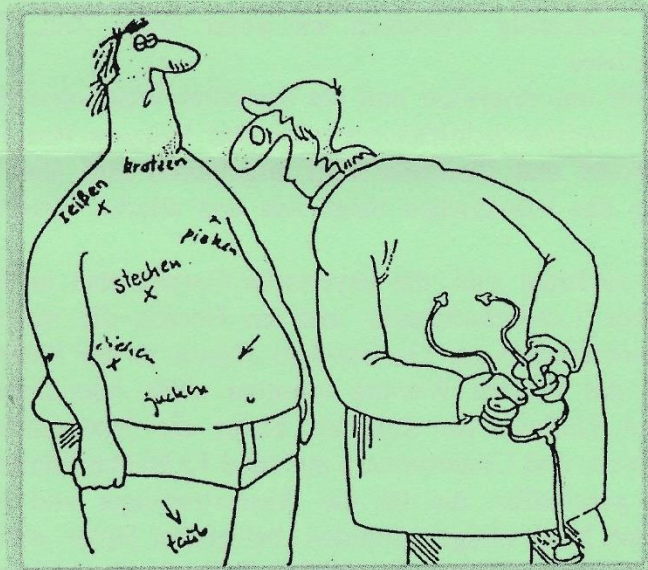
Die VR Bank zahlt für jeden Teilnehmer einen Bonus von 10 Euro an den jeweiligen Verein. Somit haben wir 250 Euro für die Rheuma-Liga erlaufen. Das Geld kommt in die Kasse zur finanziellen Unterstützung von Veranstaltungen, Festen und Ausflügen.

Eins möchte ich noch anbringen, obwohl wir 300 Mitglieder in der Rheuma-Liga haben, ist es mir nur unter größten Bemühungen gelungen 25 Teilnehmer für den Lauf zu gewinnen, davon waren noch 7 Nichtmitglieder als Freunde und Gönner. Da die VR Bank erlaubt,

50 Teilnehmer je Verein zu melden, hoffe ich, im nächsten Jahr einige Teilnehmer mehr anmelden zu können. Allen diesjährigen Teilnehmern nochmals herzlichen Dank.
Annegret Sauer

Was zum Schmunzeln:

Ich dachte, so haben Sie es etwas leichter



Gesundheit und Fitness:

„Herbst“ viele Menschen fühlen sich jetzt müde und lustlos. Das Hormon Melatonin senkt im Körper Serotonin, das sogenannte Glückshormon. Schokolade steigert das Glückgefühl, doch hält das Stimmungshoch nach dem Genuss nicht lange an. Besser geeignet sind Vollkornprodukte, Kartoffeln und Reis, die den Körper mit komplexeren Kohlenhydraten versorgen. Sie werden langsam verdaut und helfen, anders als Schokolade, den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung konstant zu halten.

Wir wünschen Ihnen Allen eine gute, gesunde Zeit und freuen uns auf ein Wiedersehen an unserer Adventsfeier am 29. November 2019.

Herzliche Grüße
Ihr Rheuma-Liga-Team
Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach