



Mitteilungsblatt Nr. 1/2022

März 2022

Auf ein Wort.....

Liebe Mitglieder der Rheuma-Liga hier in Kitzingen und Umgebung.

Die Feiertage und den Jahreswechsel haben wir mehr oder weniger gut überstanden und ich hoffe, wir konnten alle der Corona Pandemie aus dem Wege gehen. Die Inzidenzzahlen in Kitzingen und Umgebung waren jedoch relativ hoch, haben sich aber in den letzten Wochen stabilisiert bzw. nehmen langsam ab.

Auch im Leitungsteam hat sich Corona im privaten Bereich eingeschlichen. Kinder haben aus dem Kindergarten oder aus der Schule den Virus mitgebracht und unfreiwillig die Oma oder Opa infiziert.

Die Betroffenen waren – soweit ich weiß – alle 2mal geimpft und geboostert und waren nach ein paar Tagen wieder fit. Entsprechende Tests haben es bestätigt.

Die Tage werden jetzt langsam aber sicher immer länger, die Sonne scheint- wenn sie da ist – intensiver und die Frühlingsboten lassen sich überall schon vorsichtig sehen. Ein untrübliches Zeichen ist auch der verstärkte Zulauf zu unseren Therapiegruppen. Ist es die Flucht vom Sofa?

Für die Therapieteilnehmer habe ich aber auch einen Wehmutstropfen. Wir müssen unsere Gebühren für die Therapiegruppen erhöhen. Wir kommen sonst mit dem Geld nicht hin. Details können Ihnen die Therapiegruppenleiter erzählen bzw. haben auch entsprechende Infobögen.

Wir wollen auch gern mal wieder einen Ausflug planen und durchführen. Ideal wäre der Besuch einer Rheumaklinik hier in der Nähe mit einem Vortrag und Klinikbesichtigung am Vormittag und dann nach dem Mittagessen einen freien Nachmittag oder eine andere interessante Besichtigung. Wer hat da eine Idee, bitte melden. Die restliche Planung versuchen wir dann auf die Beine zu stellen.

Im Leitungsteam haben wir noch ein anderes Problem. Das Alter der Teammitglieder nimmt ständig und stetig zu und es stellt sich kein Nachwuchs ein. Es sollte vermieden werden, dass es kein Leitungsteam mehr gibt und die AG Kitzingen/Volkach muss sich auflösen oder einer anderen AG anschließen. Ich hoffe nur, dass es nicht soweit bei uns kommt und wir rechtzeitig neue Teammitglieder zur Einarbeitung treffen. Sie können auch hier einmal schnuppern.

Bleiben Sie gesund und munter, kommen Sie gut durch die stille Zeit vor den Ostertagen, und einen schönen Frühling wünscht Ihnen

Ihr Peter Dodt

Danke

Unsere langjährige Schriftführerin und Teammitarbeiterin Hertha Golombek konnte aus gesundheitlichen Gründen ihr Ehrenamt nicht mehr ausführen. Dem Team der AG Kitzingen/Volkach fiel es nicht leicht, dieses Ehrenamt neu zu besetzen. Leider war die Verabschiedung wegen Corona-Auflagen, nicht so, wie sie es verdient hätte. Eine Urkunde und Medaille sowie einen Blumenstrauß haben wir trotzdem, wohl etwas verspätet übergeben.. Vielleicht gibt es irgendwann noch eine Gelegenheit dich liebe Hertha hoch leben zu lassen. Nochmals vielen Dank für deine geleistete Arbeit.

Aktuelles

Seit Anfang März findet die Trockentherapie am Montag in Kitzingen wieder statt. In Volkach beginnt die Trockentherapie erst Mitte oder Ende März. Näheres bei Elfriede Röbling.

*Unter den gültigen Hygienevorschriften treffen wir uns am 16.03.2022 um 14 Uhr zum **AWO/Rheuma-Kaffeestündchen** wieder.*

Ein Ausblick auf das Jahr 2022 wegen Ausflügen und Treffen der Rheuma-Liga ist zur Zeit nur bedingt möglich. Es sind noch keine Termine festgelegt.

Erhöhung der Kosten für Therapieteilnahme

Wegen den neuen Kosten wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Gruppenleiter.

<i>Kitzingen Trockentherapie:</i>	<i>Erika Siebert, Hiltrud Adomszent und Helga Rückert</i>
<i>Volkach „</i>	<i>Elfriede Röbling</i>
<i>Kitzingen Wassertherapie:</i>	<i>Angela Mertins</i>
<i>Dettelbach „</i>	<i>Werner Siebert und Robert Ziller</i>
	<i>Ingrun Kainz</i>
<i>Volkach „</i>	<i>Elfriede Röbling und Irene Kurz</i>
<i>Iphofen „</i>	<i>Helga Rückert</i>

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verordnung für das Funktionstraining ein Rezept ist. Wir bitten Sie, dies zu beachten und am Funktionstraining teilzunehmen. Denn bei mehrmaligen unentschuldigtem Fernbleiben sind wir berechtigt Sie vom Funktionstraining auszuschließen, Ihren Platz anderweitig zu vergeben und Sie laufen Gefahr, dass die Krankenkassen Schwierigkeiten machen, bei künftigen Genehmigungen.

Hinweis

Liebe Mitglieder der Rheuma-Liga AG Kitzingen/Volkach. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass in der ersten Ausgabe 1/2022 der Mobil-Zeitung von der Deutschen Rheuma-Liga, ein Artikel über eine Betrugsmasche „Falscher Arzt“ steht. Außerdem ist ein Beitrag „Mobil Kompakt“ über mehr Bewegung im Alltag veröffentlicht.

*Vom 05. Juni bis 04. Juli 2022 findet wieder der **Bonuslauf der VR-Bank Kitzingen** statt.*

*Wann der **Fibro-Stammtisch** wieder stattfindet, werden wir rechtzeitig bekanntgeben.*

Die gute Tat

Seit vielen Jahren sammelt Renate Strung aus Großlangheim für die Aktion Weihnachten im Schuhkarton „Sach-Spenden“ ein. Diese Hilfsaktion ist nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion 1989 entstanden. Über diese inzwischen weltweite Aktion sind bisher 9,1 Millionen Kartons verschickt worden.

Auch in Deutschland werden seit 1996 Päckchen für Kinder in armen Regionen zusammengestellt, im letzten Jahr waren es ca. 350 000 Kartons.

Was kommt überhaupt in diese Päckchen hinein?

Kindersachen für die Schule, zum Anziehen, zum Spielen, Schuhe usw.

Seit Jahren hilft unser Mitglied Karolina Bischoff aus Feuerbach, die aktiv bei der Wassergymnastik-Gruppe in Dettelbach mitmacht, den Kindern mit selbstgestrickten Söckchen eine Freude zu machen.

Sie sammelt Spenden für die Sockenwolle und hat damit bei der letzten Aktion Weihnachten 2021 Wolle für 20 Paar Söckchen einkaufen können. Diese wurden wieder bei Renate Strung abgegeben, in Schuhkartons verpackt und weitergeleitet.

Wir wünschen ihr auch für die nächste Aktion viele Spenden, um wiederum vielen Kindern mit ihren selbstgestrickten Söckchen zu beglücken.

Beitrag Werner Siebert

Ein Rätsel „ Woher kommt die Redensart „

Das geht auf keine Kuhhaut.

Pergament wurde früher aus Schafs- oder Kalbshäuten hergestellt. Doch wenn etwas, das übertragen werden sollte, viel zu lange wurde, passte es nicht einmal mehr auf eine (viel größere Kuhhaut).

Gesundheit und Wohlfühlen

Rückenschmerzen sind weit verbreitet. Doch muss man, wenn diese plötzlich auftreten, nicht immer gleich einen Arzt konsultieren. In den meisten Fällen klingen die Beschwerden innerhalb weniger Tage von selbst ab. In den ersten Stunden der Schmerzen sollte man sich Ruhe gönnen, längere Bettruhe jedoch vermeiden, stattdessen sich bewegen und die Alltagsaktivitäten beibehalten, so gut es eben geht. Auch eine Wärmflasche, eine warme Packung oder ein Vollbad tun gut. Rezeptfrei erhältliche Schmerzmittel können zudem die Symptome lindern und erleichtern, sich zu entspannen und aktiv zu bleiben. Dauern die Beschwerden allerdings länger als 3 Tage unvermindert an, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, um die Ursache abklären zu lassen.

Wetterregel aus dem 100-jährigen Kalender

Sonnt sich die Katz im Februar, muss sie im März zum Ofen gar.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit, verbunden mit Gesundheit und Freude für den kommenden Frühling und auch den Sommer und grüßen Sie herzlich

*Ihr Rheuma-Liga-Team
Arbeitsgemeinschaft Kitzingen/Volkach*

Jeder Frühling trägt den Zauber eines Anfangs in sich.

Monika Munder

