



Ihr Landesverband Nordrhein-Westfalen informiert

Informationen aus Ihrem Landesverband

Grundkurs in Lüdenscheid 31.3.-1.4.2012



Hier formieren sich die Teilnehmer des Grundkurses in Lüdenscheid zum Gruppenbild; rechts außen die Kursleiterin Frau Gleitze. Im Hintergrund Frau Köster und links neben ihr, Frau Dr. Gerhardt, die den Einführungsvortrag gehalten hat. 17 Therapeutinnen und Therapeuten durften ihr schon vorhandenes Fachwissen um neue Erkenntnisse erweitern. Nach Abschluss des 2-tägigen Kurses durften die Beteiligten ihr neues Zertifikat entgegennehmen. Wir gratulieren ihnen und danken dem Ausbildungsteam für ihre hervorragende Arbeit.

Seminar in Siegburg 20.-21.4.2012 / Bericht Erika Seipel

Das erste Seminar in 2012 hatte zum Thema: Gespräche in schwierigen Situationen. Der Referent, Herr Siebers aus Hamburg, zeigte den Teilnehmern am ersten Tag auf lockere Art, wie man schwierige Gespräche in der Gruppe, mit Ärzten oder Therapeuten meistern kann.

Am zweiten Tag hatten die Anwesenden Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch. Als Ergebnis kann man festhalten, dass wohl alle Gruppen mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben. Die Altersstruktur wird immer schlechter, die Krankenkassen tun sich mit neuen Genehmigungen schwer, Schwimmbäder schließen. Müssen wir ohnmächtig zusehen oder gibt es Lösungen? Wir müssen Mitglieder werben, der BfO kann hoffentlich durch Verhandlungen mit den Entscheidungsträgern seinen Einfluss geltend machen.

Delegiertenversammlung in Siegburg 14.-15.9.2012

Auf der Delegiertenversammlung in Siegburg kann der Landesverband auf eine 20-jährigen Geschichte zurückblicken und wird dies entsprechend würdigen. Gleichzeitig sind aber auch turnusgemäß Neuwahlen abzuhalten. Der aktuelle Vorstand stellt sich komplett zur Wiederwahl.



Wichtige Hinweise Ihres Landesverbandes NRW

An alle Gruppenleitungen / Kostenübernahme

Seit dem 1.1.2012 erstatten die **VdEK-Kassen** höhere Beträge. Für **Trockengymnastik 3,80 €** und für **Wassergymnastik 5,00 €** je Übungseinheit. Diese Werte können also in der ersten Halbjahresabrechnung 2012 bei diesen Kassen eingesetzt werden. Die Primärkassen sperren sich z.Z. noch gegen eine Anhebung der Sätze.

Zu den VdEK-Kassen zählen: Barmer-GEK / Techniker / DAK / KKH-Allianz / HEK und hkk

Zu den Primärkassen zählen u.a.: AOK und alle BKK's

Nachrichten aus den Gruppen

Wer kennt sie nicht ??!! Heidi Wunner hat bei den Senioren-Tischtennis-Europameisterschaften die Bronze-Medaille errungen.

Unter Teilnehmern hat sie in der 70- bis 74-dritten Platz Wunner ist als Übungsleiterin erfolgreich in Osteoporose- Uns allen kann der Geist und gratulieren



insgesamt 2.700 aus 37 Nationen Altersklasse der Jährigen den belegt. Frau Gruppen- und seit Jahren unserer Bewegung tätig. sie ein Vorbild in Beweglichkeit von Körper sein. Wir nachträglich zu ihrem Erfolg und hoffen auf viele weitere Jahre in unseren Reihen.

Die Gruppe 140 (Duisburg-Buchholz) hat eine neue Therapeutin für die Wasser-Gymnastik.

Im Mai 2011 hat Ramona Pries offiziell die Wassergymnastikgruppen unsere SHG übernommen. Seitdem freuen sich 28 unserer Mitglieder, dass sie von einer jungen, motivierten Therapeutin auf den rechten Weg geführt zu werden.

Gabriele Holtschneider, die seit Gründung unserer SHG im Jahr 1994 als Therapeutin für Trocken und für Wasser zuständig war, betreut jetzt nur noch, aber weiterhin mit viel Enthusiasmus, die Trockengymnastik mit etwa 60 Teilnehmern in fünf Gruppen.



Beide Damen tragen mit vereinten Kräften – jede auf ihre Weise – zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit unserer Mitglieder bei. Wir danken Ihnen dafür recht herzlich.



AM 16. Juli 2011 machte die Gruppe 329 Eschweiler ihren Jahresausflug nach Brüggem. Den Damen und zwei Herren steht die Freude an diesem Ausflug ins Gesicht geschrieben. Zur Erinnerung an einen schönen Tag haben sie sich hier zum Gruppenbild formiert.



Die SHG Olpe in der Zeitung für den Kreis Olpe

ZEITUNG FÜR DEN KREIS OLPE

Selbsthilfegruppe stellte sich vor
Zahlreiche Beratungsgespräche in der Sparkasse geführt / Treffen jeden Dienstag im MGH

Darauf: Zahlreiche Informations- und Beratungsgespräche haben die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Osteoporose-Selbsthilfegruppe Olpe an dem bei Beratungstagen geführt. In sie in der Sparkasse der Sparkassenhauptstelle Olpe durchführten.

Als Osteoporose bezeichnet man den vermehrten Verlust an Knochenmasse, die Prozess, der sich oft schleichend und unbemerkt über mehrere Jahre vollzieht. Dadurch kann es zu erheblichen Verformungen des Wirbelsäule kommen, während schon bei geringerer Belastung verursacht zu Knochenbrüchen im Alter ist besonders der Oberschenkelhälfte betroffen.

Hans Helmut Arnolds, Initiator und Leiter der Selbsthilfegruppe, und Rudolf Starren aus Dreilöwen standen den Besuchern des Besachers Rede und Antwort.

Unsere Selbsthilfegruppe bietet an:

- Osteoporose-Trocken- und Wassergymnastik
- Regionale Gruppe Erfahrungsaustausch
- Gärtnern
- Waggis
- Ernährung
- ...

einzelnen. Das Osteoporose keine Krankheit ist, die nur Frauen in zunehmendem Alter bekommen, wurde den Besuchern schnell klar.

Insbesondere eine calciumreiche Ernährung, viel Bewegung und eine gute Körperhaltung sind wichtige Bestandteile einer erfolgreichen Therapie. Ein können wichtige Bewegungstipps und Verhaltensweisen erlernt werden. Darüber hinaus werden Psychotherapie mit Ärzten und Experten sowie Ernährungsberatungen angeboten. Auf eine gute Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten legt die Selbsthilfegruppe großen Wert. Die Selbsthilfegruppe Olpe ist z.B. Mitglied im Bundesverband für Osteoporose e.V., Düsseldorf.

Interessierten oder Betroffenen, die mehr Lebensqualität gewinnen möchten, können sich ganz jederzeit an Hans Helmut Arnolds unter Tel. 02761/ 9699 wenden.

Wir haben diesen Artikel original übernommen, weil wir hier ein gutes Beispiel für Öffentlichkeitsarbeit haben. Wir danken Herrn Arnolds und seinen Mitstreitern für ihren Einsatz und hoffen mit ihnen auf messbaren Erfolg durch steigende Mitgliederzahlen.

..... und schon wieder kann eine SHG 20 Jahre feiern!

Geburtstag gefeiert

Osteoporose-Selbsthilfegruppe besteht 20 Jahre / Mitglieder geehrt

22. Freudenberg. Ihren 20. Geburtstag feierte jetzt die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Freudenberg. In festlichem Rahmen trafen sich dazu die Mitglieder mit ihren Gästen, unter ihnen der Vorsitzenden des Osteoporoseverbands NRW, Dieter Debus, im ev. Gemeindezentrum der Kirchengemeinde Oberfischbach.

Nach einer Ansprache der 1. Vorsitzenden der Freudenberger Gruppe, Brigitte Kloos, folgten Grußworte der stellv. Bürgermeisterin von Freudenberg, Ursula Kray, Pfarrer Martin Braukmann, den Ortsvorstehern der Gemeinden Niederndorf und Oberfischbach, Jens Giebler und Achim Loos. Ihre Grüße überbrachten auch Dieter Debus und der Leiter des Altenzentrum Freudenberg, Erhard Bender. Auch die Vorsitzenden der Osteoporosegruppen Siegen, Burbach und Niederfischbach waren durch ihre Vorsitzenden vertreten.

Dr. med. Jörg-Uwe Schulz vom Diakonien-Krankenhaus Kredenbach, so eine Pressemitteilung der Selbsthilfegruppe, informierte zum Thema Osteoporose. Die beiden Therapeutinnen Steffi Schnell und Hilde Matthys demonstrierten verschiedene Arten der gezielten Gymnastik gegen Osteoporose mit Gruppenmitgliedern. Eiliche Aktive der Selbsthilfegruppe wurden für ihr langjähriges Engagement besonders geehrt. Einen besonderen Akzent beim runden Geburtstag setzte der Auftritt des Kinderchors „Die Kirchenmäuse“ der Kirchengemeinde Oberfischbach.

Eiliche Mitglieder der Selbsthilfegruppe, hier mit dem NRW-Landesvorsitzenden, Dieter Debus, wurden für ihr langes Engagement geehrt. Foto: privat

Auch dieser Artikel ist „Öffentlichkeitsarbeit“. Eine Gruppe, hier die SHG Freudenberg, feiert ihr zwanzigjähriges Bestehen und lässt die Öffentlichkeit daran teilnehmen. Die Redaktion gratuliert und hofft auf weitere Beiträge.

.....leider gibt es nicht nur Grund zum Feiern.....

Die SHG Hennef 1 – Gruppe 23 –trauert

Erika Seipel schreibt uns:

„Wir trauern um **Irmtraud Klein**. Im Alter von 74 Jahren ist sie am 2. Mai 2012 nach langer, schwerer Erkrankung verstorben. Irmtraud Klein war seit 1992 Mitglied im BfO. Sie hat in ihrer Gruppe für viele Jahre das Amt einer Kassiererin wahrgenommen. Außerdem war sie im Landesverband NRW als Protokollführerin einige Jahre tätig. Die Mitglieder der SHG Hennef 1 danken für ihren unermüdlichen Einsatz in all den Jahren. Sie wird uns allen in Erinnerung bleiben.“

Eilmeldung kurz vor Redaktionsschluss

Wegen des großen Bedarfs kann der Landesverband NRW einen weiteren Termin für einen Refresherkurs am **13. 10. 2012** in Lüdenscheid anbieten. Anmeldungen bitte an den Landesverband NRW senden.