



Ihr Landesverband Nordrhein-Westfalen informiert

Informationen aus Ihrem Landesverband

Refresherkurs in Lüdenscheid am 7.7.2012



15 unserer gestandenen Therapeutinnen und Therapeuten haben sich zum obligatorischen Refresherkurs in Lüdenscheid eingefunden. Unter der Gesamtleitung von Frau Gleitze sollen ihre Kenntnisse durch Vorträge aufgefrischt und anschließend in Gruppenarbeit bewährte Therapiemöglichkeiten geübt und vielleicht auch neue vermittelt werden. Wir danken den Teilnehmern, aber auch den Mitarbeiterinnen der Märkischen Rehaklinik für ihr Engagement.

Wichtige Hinweise Ihres Landesverbandes NRW

ACHTUNG! ACHTUNG! ACHTUNG!

Die Delegiertenversammlung in Siegburg 2012 ist nicht nur eine der jährlichen Veranstaltungen. Nein! Ihr alle wisst, dass der Landesverband NRW sein 20-jähriges Jubiläum feiert.

Ihr Landesverband NRW hat im ersten Halbjahr 2012 in zwei Seminaren (20.-21. April in Siegburg und 22.-23. Juni in Bad Sassendorf) das Thema „Gespräche in schwierigen Situationen“ behandelt. Über das erste Seminar haben wir schon in unserer letzten Ausgabe berichtet. Im zweiten Seminar gab Dieter Debus wichtige Anregungen zum gleichen Themenbereich. In beiden Seminaren waren die Altersstruktur unserer Gruppen, das restriktive Genehmigungsverhalten der Kassen und die Schließungen öffentlicher Schwimmbäder Hauptthemen in den Gesprächsgruppen. Beide Referenten haben den Teilnehmern Wege aufgezeigt, wie man dennoch neue Mitglieder gewinnen und die bestehenden Gruppen neu motivieren kann.

Übrigens: Wir haben erstmals bewusst zwei Veranstaltungen an verschiedenen Orten unter dem selben Motto angeboten, weil wir die Anreise für die Teilnehmer günstiger gestalten wollten. Die Resonanz war darauf sehr positiv. Wenn möglich, wollen wir auch zukünftige Veranstaltungen wohnortnah anbieten.

Das folgende Bild zeigt die Teilnehmer des Seminars in Bad Sassendorf



Nachrichten aus den Gruppen

Die **SHG 76 Oberhausen** konnte am 25. April 2012 ihr 20-jähriges Jubiläum feiern. Sie lässt uns daran teilhaben, indem sie uns diese Geburtstagsorte unten abgebildeten geladenen Gäste anderen Mitglieder Torte und hatten an



mehrstöckige präsentiert. Die weiter Gründungsmitglieder, die und natürlich auch all die kamen in den Genuss der der Festveranstaltung ihre wahre Freude.

Die SHG 76 Oberhausen wurde im April 1992 in den Räumen der örtlichen AOK auf Initiative von Herrn Manfred Gregorius (AOK) gegründet. Hier sind die geladenen Gäste und die Gründungsmitglieder zum Gruppenbild versammelt.



In der hinteren Reihe von links nach rechts sehen Sie: Peter Jötten – Paritätischer Wohlfahrtsverband, Dieter Debus – Vorsitzender des LfO NRW, Pfarrerin Sonja Stauer-Müller – Markus-Kirchengemeinde, Manfred Gregorius – Aok ; und den Bürgermeister Klaus-Dieter Broß.

In der vorderen Reihe sitzen die Damen Anna Lohschelder, Maria Adelberg, Heddi Gutgesell, Inge Jürgens, Gerda Hahnen, Lony Wetzler, Christa Lersch.

Am 9. Mai 2012 hatte die SHG 76 Oberhausen dann auch noch ihre Mitgliederversammlung, verbunden mit der Vorstandswahl für die nächsten zwei Jahre. Auf der nächsten Seite seht Ihr den neuen Vorstand.



Der neue Vorstand der SHG 76 Oberhausen



von links nach rechts: Klaus Füllhas (Schriftführer und Beisitzer), Peter Theelke (Beisitzer), Marianne Ziebart (2. Schatzmeisterin), Hiltrud Kühnemann (1. Schatzmeisterin), Agnes Bollenberg (1. Vorsitzende) und Reinhild Kriemeyer (2. Vorsitzende)

Wir gratulieren der Gruppenleitung und wünschen Ihr weiterhin viel Erfolg und eine glückliche Hand bei der Leitung der Gruppe.

Marianne Boost, Leiterin der **SHG Würselen II**, hat uns dieses Foto geschickt. Auf dem Selbsthilfe-Forum 2012 hat man für die Integrative Kindertagesstätte Don Bosco in Würselen-Eichen eine Spenden-Aktion gestartet und konnte jetzt einen Scheck über 300 € überreichen. Motto: Wir helfen uns selbst, wir helfen aber auch anderen!



Den folgenden Beitrag haben wir im Original der Einsendung von Frau Walthes übernommen:

Jetzt folgt im Original der Beitrag der SHG Siegburg

Schiffsausflug der BfO

Niebling them. In Deutschland leben etwa acht Millionen Menschen an Knochen-schwäche, die so genannte Osteoporose, bei denen durch diese Krankheit die Knochen massen unvorstellbar stark abgebaut. Selbsthilf- in Knochenleider können die Folge sein. Deshalb sollte die Krankheit so früh wie mög- lich erkannt und mit geziel- ten Maßnahmen behandelt werden, um den fortschreitenden Knochenabbau zu stoppen. Richtige Ernährung und re- gelmäßige Bewegung sind die Basis für gesunde Knochen. Durch richtige Hilfen sind die Knochenstärkemedien ge- nützt. Die Gefahr von Knochenbrü- chen steigt. Ältere Menschen sollten Übergewicht meiden. Regelmäßige Bewegung sowie frische Luft durch Bewegung im Freien sind Vitamin D werden benötigt. Die Selbsthilfegruppe in Siegburg (SHG) bietet allen



■ Viel Spaß hatten alle Beteiligten bei der Schiffstour samt Besuch auf dem Festland der Selbsthilfegruppe bei Osteoporose.

Betroffenen wöchentlich Tre- ckinggruppen in der VHS- Turnhalle, jeweils freitags um 9, 10 oder 11 Uhr, und Wasser- gymnastik im Olympia- öko- park am 18. Uhr. Zu den wöchentlichen Übungsgrup- pen gehören aber auch Frei- zeit-Aktivitäten, wie kürzlich eine Schifffahrt mit Frau bis Würselen-Mörsel und zurück. Aber auch die jährlichen Fahrten in die Ahr-Tal in Bad Neuenahr gehören zum Programm der Selbsthilf- gruppe. Regelmäßig findet ein

gewisses Jahresabschlussfest statt, zu dem auch die Therapeuten eingeladen sind. Wer Interesse hat, kann sich während der Übungsstunden informieren oder bei Gruppenleiterin Heiga Lindner-Schneid- weyer (02661-42222) melden.



Zu Wasser und zu Lande haben sich die Mitglieder der SHG – Siegburg offensichtlich wohl gefühlt; und Freude ist schließlich für die Gesundheit äußerst förderlich.

Tagesfahrt in den Kurort Bad Bentheim !

Die Osteoporosegruppe Lüdenscheld unternahm kürzlich eine Informationsfahrt in die Fachklinik für Orthopädie und Rheumatologie Bad Bentheim. Dort wurde der Gruppe ein Vortrag über Osteoporose von der Chefärztin Frau Dr. med. Simone Sörries gehalten. Der Vortrag war so erstklassig, das selbst unsere mitfahrenden Gäste, die nichts von dieser Krankheit wissen und auch nicht von der Osteoporose betroffen sind alles verstehen konnten was von der Ärztin erklärt wurde. Weiter ging es nach einer Mittagspause in Richtung Emsbüren in das Blumen und Gartencenter Emsflower mit einem wunderbaren Tropengarten. Dort konnte man unter fachkundiger Führung einiges über die Züchtung von Blumen und Gemüse lernen. Es war ein Erlebnis der besonderen Art. Müde von dem Erlebten kam die Gruppe wieder wohlbehalten in Lüdenscheld an.

Silvia Walthes SHG Lüdenscheld



Auf Wiederlesen bis zur nächsten Ausgabe. Die Redaktion.