

## **Gehen Sie zum Lungensport**

### **Lungensport in Alzey**

Dienstag von 20:00 - 21:30 Uhr

Freitag von 19:00 - 20:30 Uhr

- außer in den Ferien -

Veranstaltungsort:

Neubau hinter der Rundsporthalle des  
Elisabeth-Langgässer-Gymnasiums,  
Frankenstraße 17

### **Anmeldung und Infos:**

Frau Nössing (Tel.: 06731 / 498 356)

### **Lungensport in Worms**

Dienstag von 18:00-19:00 Uhr

Donnerstag von 11:00-12:00 Uhr

Veranstaltungsort:

**Neue Jahnturnhalle**

Philosophenstrasse 12

67547 Worms

### **Anmeldung und Infos:**

Tel.: 06241 / 257 17

E-Mail: info@tgworms.de

Der Lungensport wird 2017 freundlicherweise  
von der Novartis Pharma GmbH unterstützt.

### **Auskünfte erhalten Sie:**

**Jürgen Frischmann**

Tel.: 0160 / 462 89 61

E-Mail: vdfueda@freenet.de

**Geschäftsstelle der**

**Deutschen PatientenLiga**

**Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA**

Adnet-Str. 14

55276 Oppenheim

Tel.: 06133 / 35 43

Fax: 06133 / 57 383 27

Montag bis Donnerstag: 8.30 - 13.30 Uhr

E-Mail: info@pat-liga.de

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:

**www.pat-liga.de**

**Werden Sie Mitglied der  
Deutschen PatientenLiga  
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA!**

Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €.

Die „Luftpost“ erhalten Sie dann

4 x pro Jahr kostenlos zugeschickt.

## **Programm der Ortsverbände Alzey und Worms**

**2017**

**Selbsthilfe  
schafft  
Lebensqualität**

**Termine und Themen**

**Mit Unterstützung der  
Sparkasse Worms-Alzey-Ried**

**Unser Ziel ist die Verbesserung  
Ihrer Lebensqualität**

## Ortsverband Alzey & Worms

Betroffene Mitglieder und Interessierte treffen sich jeweils **mittwochs** an folgenden Terminen zum

### Erfahrungsaustausch

**08.03.2017** in Worms  
**10.05.2017** in Worms  
**14.06.2017** in Alzey  
**09.08.2017** in Worms  
**13.09.2017** in Alzey  
**11.10.2017** in Worms  
**08.11.2017** in Alzey

In **Worms** werden vor dem Erfahrungsaustausch **Atemübungen mit Moritz Matzner** angeboten.

Beginn: **jeweils 19:00 Uhr**

#### Veranstaltungsort in Alzey:

**DRK Krankenhaus Alzey**  
Kreuznacher Str. 7 - 9  
55232 Alzey  
Konferenzraum 2 - im Untergeschoss

#### Veranstaltungsort in Worms:

**AGAPLESION Martin Luther Haus**  
Odenwaldstraße 1  
67551 Worms-Pfeddersheim

### Ankündigung:

**23. September 2017**

**9.30 Uhr - 15.00 Uhr**

#### **2. Lungentagung Worms**

COPD, Asthma bronchiale und die neuen Leitlinien

Informationen für Patienten mit Atemwegserkrankungen und ihre Angehörigen.

Veranstaltungsort:

**DAS WORMSER - Tagungszentrum Worms**  
**Rathenaustraße 11, 67547 Worms**  
**Infos unter: [www.pat-liga.de](http://www.pat-liga.de)**

Tagungsleiter wird wieder Herr **Prof. Worth** sein. Zusätzlich zu den insgesamt **fünf Hauptvorträgen** bieten wir parallel wiederum **fünf Workshops** an.

**– Eintritt FREI –**

***Zusätzlich kann eine Reihe von kostenlosen Serviceleistungen in Anspruch genommen werden.***

### ***Die 10 wichtigsten Ratschläge für Patienten mit einer chronischen Atemwegserkrankung***

1. Finden Sie den richtigen Arzt: Er ist Ihr Partner bei der Bewältigung der Krankheit!
2. Finden Sie die richtigen Therapeuten: Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Gesundheitsrehasporttrainer!
3. Akzeptieren Sie Ihre Erkrankung! Holen Sie eine zweite Meinung ein, wenn Sie Zweifel an der Diagnose haben!
4. Machen Sie sich mit der Wirkungsweise Ihrer Medikamente vertraut!
5. Inhalieren und nehmen Sie Ihre Medikamente richtig und regelmäßig!
6. Kontrollieren Sie Ihre Erkrankung! Messen Sie Ihren Peak – Flow!
7. Lernen Sie, was Sie bei einer Erkrankung oder Verschlechterung Ihrer Erkrankung tun müssen!
8. Lernen Sie, was Sie und andere bei einem Notfall tun müssen!
9. Werden Sie körperlich aktiv: Treiben Sie Lungen-RehaGesundheitsSport!
10. Gehen Sie regelmäßig zu den Veranstaltungen der Deutschen PatientenLiga Atemwegserkrankungen e. V. – DPLA!

**Interessierte sind herzlich eingeladen.**

**Eintritt frei!**