

Lungensport in Mainz

Mo.: 20.00-21.30 Uhr - Doppelhalle des FB Sport der Universität Mainz, Albert-Schweitzer-Str. 22, Mainz

Di.: 15.00-16.30 Uhr - Neue Halle der Universität Mainz, Albert-Schweitzer-Str. 22, Mainz

Kontakt:

Frau V. Werner-Globig

Verein Gesundheit für alle Universität Mainz e.V.

Johann-Joachim-Becher-Weg 31, 55128 Mainz

Tel: 0151 58425914

E-Mail: gfa.unimz@t-online.de

Geschäftszeiten: Mo bis Do von 09:30 - 11:30 Uhr

Der Lungensport wird 2018 freundlicherweise von der Novartis Pharma GmbH unterstützt.

Atemübungen

im Mainzer Altenheim mit Frau Höhle

Altenauergasse 7, 55116 Mainz Raum 3, 1. Stock, Aufzug vorhanden.

Termine - immer **mittwochs vor den Treffen** in der **Zeit von 18.00 - 18.45 Uhr.**

Bitte Turnmatte mitbringen!

Jeder Interessierte ist zu den Atemübungen herzlich eingeladen. Eintritt frei!

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.

Veranstaltungsort

Mainzer Altenheim

Altenauergasse 7, 55116 Mainz
(Raum 3, 1. Stock, Aufzug vorhanden),

Buslinien: 62, 63, 64, 65, 28, 68

Haltestelle Schusterstraße / Galeria Kaufhof.

Parkmöglichkeiten: Parkhaus: Am Brand, Römerpassage

**Interessierte sind zu unseren
Veranstaltungen herzlich eingeladen.**

Eintritt frei!

Infos unter:

Jürgen Frischmann

Hauberrisserstraße 3, 65189 Wiebaden

Tel.: 0157/547 594 06

E-Mail: vdfueda@freenet.de

**Deutsche PatientenLiga
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA**

Adnet-Str. 14, 55276 Oppenheim

Tel.: 06133 / 35 43

Fax: 06133 / 57 383 27

Montag bis Donnerstag von 8.30 Uhr - 13.30 Uhr

E-Mail: info@pat-liga.de

www.pat-liga.de

Programm des Ortsverbandes Mainz

2. Halbjahr 2018

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

Termine und Themen

**Mit Unterstützung der
LBS Landesbausparkasse Südwest
und der
Sparkasse Mainz**

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**

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 **Helfer**: Atem- und Physiotherapeuten, Gesundheitstrainer, Heilpraktiker!
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 und nehmen Sie an einer Schulung teil!
5. Inhalieren und nehmen Sie Ihre **Medikamente** richtig und regelmäßig!
6. **Kontrollieren** Sie Ihre Erkrankung! Führen Sie ein Patiententagebuch und messen Sie Ihren Peak – Flow!
7. Lernen Sie, was bei einer Verschlechterung Ihrer Erkrankung oder bei einem **Notfall** zu tun ist!
8. Werden und bleiben Sie **körperlich aktiv**: Gehen Sie in eine Lungensportgruppe!
9. Lesen Sie die „**Luftpost**“ regelmäßig!
10. Gehen Sie zu allen **Veranstaltungen** der Deutschen PatientenLiga Atemwegserkrankungen e. V. – DPLA!

Termine 2. Halbjahr 2018

Mittwoch 26. September 2018

18:00 Uhr

Atemübungen mit Frau Höhle

19:00 Uhr

Was gibt es Neues bei Asthma und COPD?

In den letzten Jahren konnten in der Therapie obstruktiver Atemwegserkrankungen große Fortschritte gemacht werden. Sie erhalten aktuelle Informationen zu den Behandlungsmöglichkeiten für Patienten mit Asthma und COPD.

Referent: **Prof. Dr. Roland Buhl**
Universitätsklinik Mainz

Mittwoch 24. Oktober 2018

18:00 Uhr

Atemübungen mit Frau Höhle

19:00 Uhr

Erfahrungsaustausch von Betroffenen

Mittwoch 28. November 2018

18:00 Uhr

Atemübungen mit Frau Höhle

19:00 Uhr

Erfahrungsaustausch von Betroffenen

Vorankündigung:

22. September 2018

10:00 Uhr - 15:00 Uhr

**3. Lungentagung
Worms**

**DAS WORMSER
Tagungszentrum der NibeLUNGENstadt
Rathenaustraße 11, 67547 Worms**

**Asthma, COPD und häufige
Begleiterkrankungen**

Tagungsleiter: Herr **Prof. H. Worth**, Fürth

Jeweils

**5 Hauptvorträge
zusätzlich**

5 praxisorientierte Workshops

– Eintritt FREI –

Infos unter: www.pat-liga.de