

Walking, Atemübungen und Meditation

Zum (Nordic) Walking, aufgelockert durch Atem- und Meditationsübungen, treffen wir uns in den Monaten **Mai bis Oktober** jeden **Mittwoch** ab **16:30 Uhr** am **Sportzentrum Klingerhuf**.

um **16:30 Uhr**: weniger anstrengend, auch mit Sauerstoffgerät oder Rollator

um **18:00 Uhr**: mit etwas längerem Programm.

Treffpunkt ist auf dem Parkplatz Klingerhuf, Wilhelm-Reuter-Allee, 47506 Neukirchen-Vluyn. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Stöcke bitte möglichst mitbringen, die gute Laune kommt von selbst!

Singen und Atmen

Wir wollen uns einmal im Monat treffen und gemeinsam singen – atmen – lachen – miteinander plaudern. Alle sind herzlich willkommen, wie auch immer wir krächzen und trällern. Wir treffen uns im **Sport- und Freizeitpark Klingerhuf**, Wilhelm-Reuter-Allee 1, 47506 Neukirchen-Vluyn. **Termine 2019**

Dienstag von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

30.04./21.05./04.06./02.07./10.09./01.10./05.11./03.12.

Kontakt: Beate Wargalla, Atemtherapeutin,
Tel.: 0203/3948902

Sonstige Aktivitäten

Zu unseren „**sonstigen Aktivitäten**“ treffen wir uns in der Regel am 1. Samstag im Monat.

Dazu gibt es ein **gesondertes Faltblatt**.

Sonstige Informationen

2. Lungentagung Potsdam

am Samstag, den 31. August 2019
10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Symposium – Lunge in Hattingen

am 07. September 2019
9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Lungensymposium Worms

am Samstag, 21. September 2019
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Rückfragen und Auskünfte

Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.
Ortsverband Moers-Niederrhein

Petra Arndt (Leiterin)
Tel. 02841 / 41484
E-Mail: arndt_petra@arcor.de

Evi Morawietz (Kassiererin)
Tel. 02843 / 1699341
E-Mail: evi.morawietz@gmx.de

Bernhard Hentschke (Schriftführer)
Tel. 02841 / 47741
E-Mail: bernhard.hentschke@web.de

Werden Sie Mitglied in unserer Selbsthilfegruppe!

Unsere Selbsthilfegruppe ist auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Durch eine Mitgliedschaft helfen Sie uns, Ihnen zu helfen, uns für die Belange der Kranken einzusetzen und darüber hinaus die notwendige Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25,00 € pro Jahr.

Beitrittsformulare sind auf unserer Homepage hinterlegt oder einfach bei der Ortsverbandsleitung anfordern.

Als gemeinnütziger Verein freuen wir uns auch über Ihre Spende auf das Konto des Ortsverbandes Moers bei der Sparkasse am Niederrhein,

IBAN: DE08 3545 0000 1420 2406 55
BIC: WELADED1MOR

Aktuelle Informationen im Internet

nach Drucklegung, auch über Terminverschiebungen oder andere Programmänderungen erhalten Sie unter www.patientenliga-moers.de.

Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V. Ortsverband Moers- Niederrhein

www.patientenliga-moers.de

23 Jahre Selbsthilfegruppe



Gesundheitsprogramm 2019

für Patienten mit
Atemwegserkrankungen

Mehr Gesundheit
Mehr Lebensqualität



Krankenhaus Bethanien Moers

Klinik für Lungen- und
Bronchialheilkunde, Allergologie
Zentrum für Schlaf- und Beatmungsmedizin
Interdisziplinäres Lungenzentrum
Chefarzt Dr. Th. Voshaar,
Ärztlicher Direktor

Lungensport

Die Übungen in einer Lungensportgruppe sollen ebenso wie in den Atemtherapiekursen zu einer Leistungssteigerung Ihrer Lunge und zur besseren Beweglichkeit Ihres Körpers beitragen.

Für COPD-Patienten eigentlich ein MUSS!

Sie können unter mehreren Gruppen wählen:

montags in Moers:

in der Turnhalle des Grafschafter Gymnasiums,
Bankstraße 20, 47441 Moers

Belastung 75 Watt

Gruppe 1 – **18:30 – 19:45 Uhr**

Gruppe 2 – **19:45 – 21:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Garnet Hellwig, Tel. 02845 / 949898

dienstags in Moers:

in der Turnhalle des Grafschafter Gymnasiums,
Bankstraße 20, 47441 Moers

Belastung 50 Watt

Gruppe 3 – **18:30 – 19:30 Uhr**

Belastung 75 Watt

Gruppe 4 – **19:45 – 21:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Conny Krause, Tel.: 02845 / 32926

mittwochs in Kamp-Lintfort:

in der Turnhalle des Gymnasiums,
Moerser Straße 167, 47475 Kamp-Lintfort

Gruppe 1 – **15:45 – 17:00 Uhr**

Gruppe 2 – **17:00 – 18:15 Uhr**

Ansprechpartnerin: Christa Pietz,
Handy-Nr. 0176 / 84029054

Petra Truyen,
Handy-Nr. 0157 / 39084371

Lungensport im Wasser

mittwochs in Moers:

im Hallenbad Solimare, Filderstraße 144, 47447 Moers

Gruppe 1 – **17:00 – 18:00 Uhr**

Gruppe 2 – **18:00 – 19:00 Uhr**

Ansprechpartnerin: Conny Krause, Tel. 02845 / 32926

Träger der Lungensportgruppen in Moers ist der
Moerser Turnverein von 1850 e.V.

Träger der Lungensportgruppen in Kamp-Lintfort ist die
Behinderten-Sportgemeinschaft Kamp-Lintfort e.V.

Arztvorträge

Eingeladen sind Patienten, Angehörige
und sonstige interessierte Personen.

Der Eintritt ist frei.

Vorträge in Moers

Wo: Kapelle des Krankenhauses Bethanien

Wann: jeweils donnerstags 19:00 Uhr

07.02. Drücken, stoßen, ziehen, und dann noch richtig inhalieren - Kleine Inhalationsschulung

Referent: OA Dr. A. Yildirim

07.03. Dicke Luft, kein Verkehr – Feinstaub, NOx und warum Atmen weiter erlaubt bleiben sollte

Referent: CA Dr. T. Voshaar

04.04. Wenn der Vorhang fällt – Wissenswertes über die Hospizarbeit

Referent: Dr. R. Nadjmabadi (aus Rheinberg)

02.05. Wer rastet der rostet – Bewegung, Physiotherapie und Rehabilitation für COPD – Patienten

Referent: Dr. Friedrich (aus Kamp-Lintfort)

05.09. Ein Stich, mehr nich´ - wer sich wann wogegen impfen lassen sollte

Referent: OA Dr. K. Karmand

10.10. Explosion in den Bronchien – Wie kann ich eine Exazerbation beherrschen, was kann ich zur Vorbeugung tun?

Referent: OA Dr. J. Agha

07.11. Besser atmen – Atemtherapie

Referentin: Atemtherapeutin B. Wargalla

Atemtherapie

Was Ihnen an 8 Übungsterminen vermittelt wird:

- **Atemtechniken in Atemnotsituationen** - Lippenbremse, Kutschersitz
- **Atemerleichternde Stellungen bei Belastungen** - Entlastungen beim Sitzen, Gehen, Stehen, Tragen, Heben, Bücken, Treppen steigen
- **Aufklärung über eine gute tiefe Atmung**
- **Atemmuskeltraining** - Verbesserung der Thoraxbeweglichkeit und der Zwerchfellaktivität, Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- **Hustentechnik** - Übungen zum richtigen Abhusten und zur Korrektur unproduktiven Hustens
- **Atmung und Haltung** - Arbeitshaltungen, richtiges Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen
- **Verhalten in Atemnotsituationen für Angehörige** - Hilfsmaßnahmen unter Einbeziehung der Angehörigen
- **Verbesserung oder Erhaltung der Ausdauerleistung** - in Abhängigkeit von der eigenen Belastbarkeit
- **Entspannungstechniken** - Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und andere Methoden

Herbst

für Anfänger:

Kurs donnerstags Beginn: 17.10. 17:30 - 19:00 Uhr

für Fortgeschrittene:

Progressive Muskelentspannung und Atementspannung

Kurs 1 mittwochs Beginn: 16.10. 10:00 - 11:30 Uhr

Kurs 2 mittwochs Beginn: 16.10. 11:30 - 13:00 Uhr

Kurs 3 mittwochs Beginn: 16.10. 15:30 - 17:00 Uhr

Kurs 4 donnerstags Beginn: 17.10. 10:30 - 12:00 Uhr

Kurs 5 donnerstags Beginn: 17.10. 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: Die Kurse werden im Gymnastikraum des Seniorenstifts Bethanien, Wittfeldstr. 31, 47441 Moers durchgeführt.

Teilnahmegebühr: € 90,00

Überweisung:

Krankenhaus Bethanien, Verwendungszweck: Atemtherapie
Konto Volksbank Niederrhein

IBAN: DE31 3546 1106 7000 0640 46, BIC: GENODED1NRH

Anmeldung: Beate Wargalla, Atemtherapeutin,

Tel.: 0203/3948902