

Lungensportgruppen in Dortmund & Umgebung:

Auch der Bereich Lungensport wird von uns vertieft, da die eigene Bewegung sehr wichtig ist, weil sie bei einer Lungenerkrankung hilft, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Raus aus dem Teufelskreis! Wer sich schont, belastet Gesundheit und Wohlbefinden noch mehr. Bei Bewegung, Spiel und Sport lernen Sie in den Lungensportgruppen ein angemessenes (Belastungs-) Verhalten kennen. Unter qualifizierter Anleitung führt das Bewegungsprogramm zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und macht fit zum Atmen!

**Reha- und Behindertensport -
Gemeinschaft** (DO - Stadtmitte & DO - Hörde)

Information & Anmeldung:

Petra Opitz - Tel.: 0231 / 10 26 32

E-Mail: RBG-DO51@t-online.de

www.rbg-dortmund51.de

CJD Dortmund Sportgemeinschaft (DO - Oespel) -
Ambulante Lungensportgruppen

Information & Anmeldung:

Gaby Ewers - Tel.: 0231 / 65 602 15

Lungensportverein die Luftpiraten 2011 e.V.

(DO - Brakel & Lünen-Brambauer))

Information und Anmeldung:

Peter Kukry - Tel.: 0231 / 92 211 91

www.multisportverein.de

TV Jahn Rot-Weiß (58239 Schwerte)

Lungensportgruppen

Information und Anmeldung:

Haide Mücke - Tel.: 02304/13 216

Voraussetzungen sind zu beachten:

Die Teilnahme an einer ambulanten Lungensportgruppe setzt voraus, dass vom Arzt überprüft wird, ob der Patient durch den Sport potentiell gefährdet wird. Das heißt, die Teilnahme an den ambulanten Lungensportgruppen hängt vom Schweregrad der funktionellen Beeinträchtigung durch die obstruktive Atemwegserkrankung und von Begleiterkrankungen - insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems ab. Deshalb ist eine ärztliche Untersuchung vor Aufnahme des Lungensports geboten.

Der Lungensport wird 2020 freundlicherweise von der Novartis Pharma GmbH unterstützt.

Ansprechpartner:

Cornelia Schulz

Tel.: 0231 / 12 63 76 - E-Mail: C-Schulz@gmx.de

Deutsche PatientenLiga
Atemwegserkrankungen e.V. - DPLA

Geschäftsstelle

Adnet-Str. 14, 55276 Oppenheim

Tel.: 06133 / 35 43 - Fax: 06133 / 57 383 27

Montag bis Donnerstag von 8.30 - 13.30 Uhr

E-Mail: info@pat-liga.de

Schauen Sie auch auf unsere Homepage:

www.pat-liga.de

**Programm
des Ortsverbandes
Dortmund**

2020

**Selbsthilfe
schafft
Lebensqualität**

Termine und Themen

**Unser Ziel ist die Verbesserung
Ihrer Lebensqualität**



Ortsverband Dortmund der DPLA e.V.

2002 wurde für Atemwegspatienten und ihre Angehörigen in Dortmund eine Selbsthilfegruppe der **Deutschen PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V. – DPLA** gegründet.

Bei unseren Treffen diskutieren wir über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu unseren Erkrankungen sowie zu Geräten und Anwendungen in der Behandlung. Im Mittelpunkt steht die Hilfe zur aktiv organisierten gemeinschaftlichen Selbsthilfe. Von Fragen zur Bezahlung von medizinischen Leistungen durch die Krankenkassen bis zum Behindertenrecht suchen wir nach Antworten.

Selbstverständlich sind auch unsere Angehörigen herzlich eingeladen, denn sie erleben unser Kranksein ja täglich und wissen manchmal gar nicht, wie uns in bestimmten Situationen zumute ist und wie sie als Partner am besten helfen können.

Natürlich sollen das gesellige Leben, das persönliche Gespräch und auch das gemeinsame, befreiende Lachen nicht zu kurz kommen. Lachen ist noch immer die beste Medizin, nur kann sie leider noch kein Arzt verschreiben. Wir führen ein abwechslungsreiches Gruppenleben und freuen uns sehr über ihre Teilnahme, Ideen und Fragen. Kommen Sie doch einmal zu uns!

Wir bedanken uns bei den Referenten, die uns mit ihrem Engagement ohne Honorar und in ihrer Freizeit mit ihren Referaten in unserem Ortsverband unterstützen.

Gesprächskreis

Veranstaltungsort:

**PariSozial
Selbsthilfe- und Begegnungszentrum**
2. Etage, Raum 2.1
Ostenhellweg 42-48
(Rundschauhaus, Ecke Moritzgasse),
44135 Dortmund

Termine: jeweils ab 16:30 Uhr

24.01.2020 - Gesprächskreis

**28.02.2020 - Gesprächskreis und
Atemübungen**

27.03.2020 - Gesprächskreis

**24.04.2012 - Gesprächskreis und
Atemübungen**

22.05.2020 - Gesprächskreis

26.06.2020 Gesprächskreis

**28.08.2020 - Gesprächskreis und
Atemübungen**

25.09.2020 - Gesprächskreis

**23.10.2020 - Gesprächskreis und
Atemübungen**

27.11.2020 - 16:00 Uhr Adventsfeier

Atemübungen mit Lydia Reich, Lungensporttrainerin. Anleitung zu Atem- und Bewegungsübungen für Patienten mit Atemwegserkrankungen. Ziel ist es, die wichtigsten Atemtechniken, wie z.B. die Lippenbremse und atemerleichternde Übungen zu erlernen, und die erlernten Selbsthilfetechniken anschließend weiter in einer Lungensportgruppe zu vertiefen. Terminänderungen vorbehalten.

**Wir laden ein zu unseren Gesprächskreisen.
Jeder Interessierte ist herzlich eingeladen.
Keine Anmeldung & kostenfrei!**

Vortragsveranstaltungen / Arztvorträge

Veranstaltungsort:

Klinikum Westfalen (Do.-Brackel)
Knappschaftskrankenhaus
Am Knappschaftskrankenhaus 1
44309 Dortmund
<https://www.klinikum-westfalen.de>

Termine:

**jeden 3. Dienstag im Monat
um 18:00 Uhr**

halten Ärzte Vorträge zum Thema
„Lungenerkrankungen“.

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

Der Jahresbeitrag beträgt 25,00 €. Die „Luftpost“ erhalten Sie dann kostenlos zugeschickt.