

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:

Immer Dienstags 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

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