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 **VIVA Event-&Freizeitpark Klingerhuf.**

um **16:30 Uhr**: Leichte Atem- und Dehnübungen an frischer Luft, auch mit Sauerstoffgerät oder Rollator

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

Der Treffpunkt ist auf dem Parkplatz Klingerhuf, Wilhelm-Reuter-Allee 1, 47506 Neukirchen-Vluyn. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Stöcke bitte möglichst mitbringen, die gute Laune kommt von selbst!

Sonstige Aktivitäten

Zu unseren **„Aktivitäten, Ausflügen, Besichtigungen, Stammtischen“** treffen wir uns in der Regel am 1. Samstag im Monat.
Dazu gibt es ein **gesondertes Faltblatt**.

Sonstige Informationen

Ihre Gesundheit liegt uns sehr am Herzen. Deshalb sind bei allen Veranstaltungen umfangreiche Hygiene- und Schutzmaßnahmen vorhanden.

Symposium – Lunge in Hattingen
am 03. September 2022
10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Rückfragen und Auskünfte

Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.
Ortsverband Moers-Niederrhein

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

Wera Schepers (stellvertr. Leiterin)
Mobil: 0173 / 2820206
E-Mail: w.schepers@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, wir setzen uns für die Belange der Kranken ein und betreiben darüber hinaus die notwendige Öffentlichkeitsarbeit.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 25,00 € pro Jahr inkl. der Zeitschrift „Luftpost“ mit den aktuellsten Neuigkeiten.

Beitrittsformulare sind auf unserer Homepage hinterlegt Bitte fordern Sie sie bei der Ortsverbandsleitung an.

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

Aktuelle Informationen, auch über Terminverschiebungen oder andere Programmänderungen erhalten Sie unter **www.patientenliga-moers.de**

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53481-2112-1011

Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.

Ortsverband Moers-Niederrhein

www.patientenliga-moers.de

26 Jahre Selbsthilfegruppe

Deutsche PatientenLiga Atemwegserkrankungen e.V.
DPLA

Gesundheitsprogramm 2022

für Patienten mit Atemwegserkrankungen

Mehr Gesundheit
Mehr Lebensqualität

STIFTUNG BETHANIEN KRANKENHAUS

Stiftung Bethanien Moers
Klinik für Lungen- & Bronchialheilkunde
Dr. med. Thomas Voshaar,
Chefarzt der Klinik für Lungen- & Bronchialkunde

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 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**

dienstags:

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**

Lungensport im Wasser

mittwochs:

im Hallenbad Solimare, Filderstraße 144, 47447 Moers
Gruppe 1 – **17:00 – 18:00 Uhr**
Gruppe 2 – **18:00 – 19:00 Uhr**

Info über E-Mail: geschaeftsstelle@moerser-tv.de
oder über Telefonnummer: 02841 / 22190

Träger der Lungensportgruppen in Moers ist der
Moerser Turnverein von 1850 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**

10.03. **Richtig inhalieren bedeutet mehr Luft.**
Mehr Luft bedeutet mehr Bewegung und mehr Gesundheit
Referent: OA Dr. A. Yildirim

07.04. **Ein Virus unterwegs . . .**
Neues zur SARS-CoV-2 Pandemie
Referent: CA Dr. T. Voshaar

05.05. **Hilfe bei Atemnot, besser atmen - Atemtherapie**
Referentin: Atemtherapeutin B. Wargalla

02.06. **Akute Exacerbationen**
Was es ist, wie vorbeugen und wie (be)handeln
Referent: A. Bein

08.09. **Therapie mit Sauerstoff und Maskenbeatmung**
Was, wann, wie und warum
Referent: J. Agha

06.10. **Die anderen Erkrankungen der Lunge**
Mukoviszidose, Bronchiektasen, Aspergillome
Bronchiolitis u.v.m.
Referent: Z. Zdravkova

Atemtherapie

Was Ihnen an 8 Übungsterminen vermittelt wird:

- **Atemtechniken in Atemnotsituationen**
- **Atemerleichternde Stellungen bei Belastungen**
- **Aufklärung über eine gute tiefe Atmung**
- **Atemmuskeltraining**
- **Hustentechnik**
- **Atmung und Haltung**
- **Verhalten in Atemnotsituationen für Angehörige**
- **Verbesserung oder Erhaltung der Ausdauerleistung**
- **Entspannungstechniken**

für Anfänger:
Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung
Frühjahrskurs Donnerstag Beginn: 03.02. 17:30 - 19:00 Uhr

für Fortgeschrittene:
Autogenes Training und Atementspannung

Kurs 1 mittwochs	Beginn: 02.02. 11:30 - 13:00 Uhr
Kurs 2 mittwochs	Beginn: 02.02. 14:30 - 16:00 Uhr
Kurs 3 mittwochs	Beginn: 02.02. 16:30 - 18:00 Uhr
Kurs 4 donnerstags	Beginn: 03.02. 10:30 - 12:00 Uhr
Kurs 5 donnerstags	Beginn: 03.02. 15:30 - 17:00 Uhr

für Anfänger:
Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung
Herbstkurs Donnerstag Beginn: 13.10. 17:30 – 19:00 Uhr

für Fortgeschrittene:
Progressive Muskelentspannung u. Atementspannung

Kurs 1 mittwochs	Beginn: 12.10. 11:30 - 13:00 Uhr
Kurs 2 mittwochs	Beginn: 12.10. 14:30 - 16:00 Uhr
Kurs 3 mittwochs	Beginn: 12.10. 16:30 - 18:00 Uhr
Kurs 4 donnerstags	Beginn: 13.10. 10:30 - 12:00 Uhr
Kurs 5 donnerstags	Beginn: 13.10. 15:30 - 17:00 Uhr

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

Teilnahmegebühr: € 110,00

Überweisung:
Krankenhaus Bethanien, Verwendungszweck: Atemtherapie
Konto Volksbank Niederrhein
IBAN: DE31 3546 1106 7000 0640 46, BIC: GENODED1NRH

Anmeldung: Beate Wargalla, Atemtherapeutin,
Tel.: 0179 / 2146605