



Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. (BfO)
Landesverband Berlin/Brandenburg

Tätigkeitsbericht 2022

Landesverband Berlin/Brandenburg

im Bundesselbsthilfeverband für
Osteoporose e.V.



Liebe Mitglieder und Interessierte,

dieser Tätigkeitsbericht informiert über die Arbeit des Landesverbands Berlin/Brandenburg im Bundesselbsthilfverband für Osteoporose e.V.

Obwohl auch im Jahr 2022 unsere Aktivitäten durch die Coronapandemie stark eingeschränkt waren, haben wir alle Möglichkeiten genutzt, eine sinnvolle Selbsthilfearbeit im Interesse der vom Krankheitsbild Osteoporose/Erkrankung des Bewegungsapparates Betroffenen zu gestalten.

Allen, die uns dabei tatkräftig unterstützt haben, möchten wir hiermit unseren Dank aussprechen.

Heidemarie Heese

Inhalt

1. Wer sind wir	3
2. Verein, Vorstand - Mitglieder	3
3. Personal	3
4. Kooperationspartner	3
5. Mitgliedschaft, Vernetzung, Gremien	3
6. Arbeitsschwerpunkte / Projekte	4
7. Selbsthilfegruppen	4
8. Veranstaltungen	4
a. Veranstaltungen	4
b. Teilnahme an Veranstaltungen	6
9. Öffentlichkeitsarbeit.....	6
10. Finanzen / Transparenz	7
11. Barrierefreiheit	7
Ausblick.....	7
Danksagung	7
Impressum und Kontakt	8

1. Wer sind wir

Der Landesverband Berlin/Brandenburg ist eine unselbständige regionale Untergliederung des B f O e.V.

Der LV betreut 3 Selbsthilfegruppen in Berlin und 5 in Brandenburg. Zu den Angeboten in den Gruppen gehören:

- Regelmäßige Treffen zum Austausch mit dem Krankheitsbild
- Informationen, Vorträge, Veranstaltungen
- Gemeinsame Aktivitäten
- Funktionstraining mit einem ausgebildeten Physiotherapeuten

2. Verein, Vorstand - Mitglieder

Zum Vorstand des LV gehören:

- Vorsitzende: Heidemarie Heese
- Stellvertreterin: Manuela Porzinski
- Kassiererin: Kornelia Philipp

Der Vorstand wird alle zwei Jahre durch die Delegiertenversammlung gewählt.

3. Personal

Das Personal des Vorstandes und alle Gruppenleiter arbeiten ehrenamtlich.

4. Kooperationspartner

Der LV B/BB kooperiert mit folgenden Partnern:

- LV Selbsthilfe Berlin e.V.
- Kiezspinne – nachbarschaftlicher Interessenverband e.V.
- Volkssolidarität LV Berlin e.V.
- SEKIS Selbsthilfekontakt- und Informationsstelle Berlin
- Klinisch osteologisches Schwerpunktzentrum in der Charite

5. Mitgliedschaft, Vernetzung, Gremien

Am 19.11.2010 hat sich der LV B/BB gegründet und ist seitdem Mitglied im Gremium der Landesverbände im B f O e.V.

Am 23.05.2022 wurde der LV B/BB Mitglied in die LV Selbsthilfe Berlin e.V.

Vernetzung siehe 3.4. Kooperationspartner

Mitarbeit im Gremium der Landesverbände des B f O e. V.

6. Arbeitsschwerpunkte / Projekte

Als Projekt wurde eine qualitätsgesicherte Homepage 2021 erarbeitet und ist unter www.bfo-lv-b-bb.de im Internet zu finden.

2022 wurde diese weiter aktualisiert und auch die Barrierefreiheit mit der „Leichten Sprache“ gesichert.

Die 2020 von unserem LV erarbeitete Broschüre „Wissenswertes über Osteoporose“ wurde 2022 überarbeitet und als Download in der Homepage hinterlegt.

7. Selbsthilfegruppen

Im LV B/BB sind folgende Gruppen organisiert:

in Berlin

- Friedrichshain
- Lichtenberg
- Karlshorst

in Brandenburg

- Bad Saarow
- Hennigsdorf
- Müncheberg
- Prenzlau
- Seddin

8. Veranstaltungen

a. Veranstaltungen

DATUM	TITEL und INHALT
23.01.2022	Gruppenleiterversammlung online zum Jahresabschluss 2021 und Entlastung des Vorstandes
24.03.2022	Workshop Fußschule Die Teilnehmer haben erfahren, wie wichtig das Wohlergehen der Füße auf die Gesundheit des ganzen Körpers beiträgt und was sie selber dazu beitragen können.

25.03.2022	<p>Tagung Gremium der Landesverbände im BfO e.V. in Fulda zu Rahmenvereinbarung Funktionstraining, DMP Osteoporose, Mitglieder im B f O, Weiterbildung der Landesverbände, WOT in Dresden</p>
28.05.2022	<p>Delegiertenversammlung des B f O e.V. in Bonn zum Jahresabschluss 2021 und Entlastung des Vorstandes und Wahl des Ehrengremiums.</p>
23.06.2022	<p>Workshop TriYoga Mit Triyoga wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und die Kräftigung der Stütz Muskulatur gefördert. Für die häuslichen Übungen erhielten die Teilnehmer entsprechende Unterlagen.</p>
25.08.2022 und 20.10.2022	<p>Workshop Gesangstherapie Durch Tönen und Singen verbessert sich die Atmung, die Gesundheit und das Wohlbefinden. Es trägt zur Lungenprophylaxe und Sturzprävention bei.</p>
27.08.2022	<p>Teilnahme 7. Brandenburger Patiententag zum Thema Krebs und Osteoporose in Potsdam vertreten durch einen Infostand.</p>
22.09.2022	<p>Gruppenleiterversammlung zu den neuen Bedingungen zur Pauschalförderung der Landesverbände, Homepage und Barrierefreiheit und Problemen zur Bewilligung des Funktionstraining, Arbeitsplan 2023 des LV</p>
22./23.09.2022	<p>Workshop für Gruppenmitglieder und Interessierte zu folgenden Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führung durch die Beelitzer Heilstätten-Männertrakt • Heilkraft der Bienen und ihre praktische Anwendung • Vortrag Sinn/ Unsinn von Nahrungsergänzungsmittel • Bewegungsübungen mit Qi Gong und Yoga
06.10.2022 und 24.11.2022	<p>Workshop Kreistanz Der Kreistanz wirkt sich positiv auf die Stimmung und die Gesundheit aus. Es reguliert den Blutdruck, stärkt das Gemeinschaftsgefühl, bringt körperliche Stabilität, trägt zur Sturzprophylaxe bei und noch vieles mehr.</p>

18.10.2022	Teilnahme am Gesundheits-Selbsthilfetag in der Kiezspinne mit einem Infostand und Gesprächsrunde zur Osteoporose.
12.11.2022	Patientenkongress zum Weltosteoporosetag in Dresden Aus 5 Selbsthilfegruppen nahmen 25 Mitglieder teil. Folgende sehr informative Vorträge wurden gehalten: <ul style="list-style-type: none"> • Diagnose Knochenschwund • Entzündungsprozesse und gesundes Altern • Ernährung – Säule der Knochengesundheit • Knochendichte/Knochenbrüche – Sicht auf Muskeln • Körperliches Training- Wie halte ich mich fit?
13.11.2022	Tagung des Gremiums der Landesverbände im B f O e.V.
29.11.2022	Mitgliederversammlung der LV Selbsthilfe Berlin e.V.

b. Teilnahme an Veranstaltungen

An folgenden Online-Veranstaltungen der LV Selbsthilfe Berlin e.V. nahm der LVB/BB teil:

- 28.03.2022 Vergabebesitzung Fördermittel, digitaler Tätigkeitsbericht
- 24.04.2022 Fördermöglichkeiten in der Selbsthilfe
- 26.04.2022 Klare Sprache für Online-Medien und Öffentlichkeitsarbeit
- 31.05.2022 Digitale Gesundheitsinformation, Leben mit Demenz
- 28.06.2022 1. Netzwerktreffen: Selbsthilfeprinzip, Nutzerfreundlichkeit, Barrierefreiheit
- 08.07.2022 Neue Fördermöglichkeiten
- 30.08.2022 Networking und Kooperation in der Selbsthilfe
- 11.10.2022 2. Netzwerktreffen: Homepage, Barrierefreiheit, digitaler Tätigkeitsbericht
- 13.12.2022 Aktuelles zur Selbsthilfeförderung - Pauschalförderung 2023

9. Öffentlichkeitsarbeit

Die Öffentlichkeitsarbeit des LV beschränkt sich z.Z. auf die eigene Homepage und Hin und Wieder in dem Gesundheitsmagazin der B f O.

10. Finanzen / Transparenz

BKK Landesverband Mitte	6.705,00 €	kassenübergreifende Pauschalförderung. Darin enthalten eine besondere Förderung für eine Qualitätsgesicherte Homepage und einen digitalen Tätigkeitsbericht
Techniker Krankenkasse Landesvertretung B/BB	5.000,00 €	Projektförderung Workshop und Weiterbildung für die SHG und Interessierte mit folgenden Themen: <ul style="list-style-type: none">○ Führung Beelitz Heilstätten○ Heilkraft der Bienen○ Nahrungsergänzungsmittel○ Bewegung mit Qi Gong und Yoga
Bundesselbsthilfverband	1.160,00 €	Finanzierungshilfe für Osteoporose e.V. Aufgaben des LV

11. Barrierefreiheit

Die Barrierefreiheit wurde in der Homepage durch eine Überblicksseite in „Leichter Sprache“ gesichert.

Ausblick

Im Arbeitsplan des LV für das Jahr 2023 werden die geplanten Aktivitäten erfasst. Darin enthalten sind z.B. Workshops für die SHG wie Tanzen, Singen, Fußschule, Vorträge. Es ist auch wieder ein Workshop mit Weiterbildung und Erfahrungsaustausch in Seddin am 10. und 11.07.2023 geplant.

Weiterhin arbeitet der LV an einer Broschüre „Lust auf Gesundheit“, die 2023 fertiggestellt wird.

Danksagung

Bei allen Unterstützern in unserer Arbeit im Jahr 2022 möchten wir uns bedanken.

Ein besonderer Dank gilt der LV Selbsthilfe Berlin e.V., der BKK Landesverband Mitte, der AOK Nordost, der Techniker Krankenkasse Landesvertretung Berlin/Brandenburg, dem Bundesselbsthilfverbandes für Osteoporose e.V., der Volkssolidarität LV Berlin e.V. und dem nachbarschaftlichen Interessenverbund e.V.

Impressum und Kontakt

Landesverband Berlin/Brandenburg im Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V.
Selbsthilfe – Treffpunkt

Boxhagener Str. 89

10245 Berlin

Tel: 030 55 30 60 8

Email: info@bfo-lv-b-bb.de

Inhaltlich verantwortlich: Heidemarie Heese