

Infobroschüre 2018

ARGE Weilheim-Schongau

Inhaltsverzeichnis

Grußwort

Ich freue mich, dass die ARGE Weilheim-Schongau im letzten Jahr so gewachsen ist. Wir sind jetzt fast 230 Mitglieder und dank der engagierten Arbeit der Vorstandsmitglieder sowie aller anderen Verantwortlichen ist das Interesse an unserem Verein groß.

In Weilheim haben wir zur Zeit fünf Funktionstrainingsgruppen-Trocken und eine Funktionstrainingsgruppe-Wasser. In Peiting/Schongau haben wir eine Funktionstrainingsgruppe-Trocken und zwei Funktionstrainingsgruppen-Wasser. Ein großes Lob und Dank an alle Therapeuten/innen und die Gruppenleiterinnen.

Am **16. März 2018** findet die **Jahreshauptversammlung** mit Neuwahlen statt. Von den sieben Frauen in dem jetzigen Vorstand haben sich sechs bereit erklärt für die nächsten drei Jahre weiterzumachen. Vakant ist der Posten (Beisitzer) für Presse und Öffentlichkeitsarbeit. Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit indem Sie sich zur Wahl stellen. Wir sind Ihnen selbstverständlich in allen Bereichen behilflich. Bitte melden Sie sich bei mir.

Wie gesagt, unser Verein wächst ständig und wir müssen die vielen Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen. Wir suchen weitere Beisitzer, welche bereit sind diese Aufgaben mit zu übernehmen. Wir erwarten keinen perfekten Funktionär. Es ist alles erlernbar und der Landesverband bietet sehr gute Seminare zur Unterstützung an. Also trauen Sie sich eine Aufgabe zu übernehmen.

Wir sind eine **Selbst Hilfe Gruppe** und alle, auch wir vom Vorstand, sind Leidensgenossen. Aber wir haben die Strukturen so organisiert, dass wenn jemand „eine Auszeit“ möchte oder nehmen muss, die Arbeit weitergeht. Ich bin zuversichtlich, dass dies auch im Jahr 2018 so sein wird.

Ich danke allen die im Vorstand mitgewirkt haben. Gemeinsam haben wir ein abwechslungsreiches Programm für Sie, für das Jahr 2018, vorbereitet.

Ihre



Gillian Susan Pal
1. Vorsitzende

Termine Weilheim:

Stammtisch in Weilheim

Ab Februar 2018 jeden 1. Dienstag im Monat im Café Verweilheim,
Herzog-Christoph-Straße 1, Tel. 0881-924520290 von 14:00 bis 16:00 Uhr.
Die Anlage ist barrierefrei, Parkplätze im nahegelegenen Parkhaus vorhanden.
Im Sommer können wir draußen sitzen!

09. Januar (2. Dienstag)	ab 14:00 Uhr
06. Februar	ab 14:00 Uhr
06. März	ab 14:00 Uhr
03. April	ab 14:00 Uhr
08. Mai (2. Dienstag)	ab 14:00 Uhr
05. Juni	ab 14:00 Uhr
03. Juli	ab 14:00 Uhr
07. August	ab 14:00 Uhr
04. September	ab 14:00 Uhr
02. Oktober	ab 14:00 Uhr
06. November	ab 14:00 Uhr
Dezember	Entfällt
07. Januar 2019	ab 14:00 Uhr

Termine Schongau:

Stammtisch in Schongau

Jeder 1. Dienstag im Monat. Außer im Januar
Café im Plantsch, Lechuferstr. 6, 86956 Schongau, Tel: 08861-214444 ab 20:00 Uhr

09. Januar (2. Dienstag)	ab 20:00 Uhr
06. Februar	ab 20:00 Uhr
06. März	ab 20:00 Uhr
03. April	ab 20:00 Uhr
08. Mai (2. Dienstag)	ab 20:00 Uhr
05. Juni	ab 20:00 Uhr
03. Juli	ab 20:00 Uhr
07. August	ab 20:00 Uhr
04. September	ab 20:00 Uhr
02. Oktober	ab 20:00 Uhr
06. November	ab 20:00 Uhr
Dezember	Entfällt
07. Januar 2019	ab 20:00 Uhr

Änderungen vorbehalten!

Termine Fibromyalgie-Informationsaustausch

Treffen der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, jeweils samstags von 15 bis 17 Uhr, Weilheim z.Zt. bei BIOMICHL, 1. Stock, Pütrichstr. 9.

In Peiting: Hotel-Gasthof ZUM DRAGONER, Ammergauer Str. 11. Selbstverständlich sind **alle** Mitglieder der Rheuma-Liga und Interessierte dazu herzlich eingeladen, auch ortsübergreifend.

<u>Termin</u>	<u>Ort</u>	<u>Thema</u>
27. Januar	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
24. Februar	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
24. März	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
28. April	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
26. Mai	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
30. Juni	Peiting	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
28. Juli	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
25. August	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
29. September	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
27. Oktober	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen
01. Dezember	Weilheim	Themenauswahl wird jeweils vorher mit der Gruppe besprochen

Bitte auf die Pressemitteilungen achten, da Änderungen vorbehalten!

Weitere Termine:

<p>Januar, 23.</p>	<p>Besuch der Hallingers Genußmanufaktur, Hermann-Köhl-Straße 7, Landsberg, Treffpunkt: 14.15 Uhr</p> <p>Anmeldefrist bereits abgelaufen!</p>	<p>Kosten: 7 € p. P. Leistung: Führung, Kaffee u. Kuchen Anreise: privat, Fahrgemeinschaften bilden Organisation: Christa Schaaf ☎ 08861 / 666 19 Email: rh-schaaf@hotmail.com</p>
<p>Februar, 17.</p>	<p>Vortrag Fußreflexzonenmassage Referent: Annette Engbert, Heilpraktikerin Uhrzeit: 15 Uhr Ort: AWO Stüberl, Mittlerer Graben 5, Weilheim</p>	<p>Kosten: frei Behindertengerechter Eingang Organisation: Christine Perzul, ☎ 0881 / 491 50 Email: info@christineperzul.de</p>
<p>März, 2.</p>	<p>Vortrag Patientenverfügung Referent: Martina Reichel-Beyer Uhrzeit: 19.30 Uhr Ort: Schongau, AWO Stüberl, Karmeliterstr. 2</p>	<p>Kosten: frei Behindertengerechter Eingang Organisation: Christa Schaaf, ☎ 08861 / 666 19 Email: rh-schaaf@hotmail.com</p>
<p>März, 16.</p>	<p>Jahreshauptversammlung: Uhrzeit: 16 Uhr Ort: Gasthaus „Dachsbräu“, Murnauer Str. 5, Weilheim</p>	<p>Behindertengerechter Eingang Organisation: Gillian Susan Pal ☎ 0881/ 927 943 68 rheuma-liga-weilheim@t-online.de</p>
<p>März, 21.</p>	<p>Vortrag Erbrecht Referent: Frau Karwatka-Kloyer Uhrzeit: 18.30 Uhr Ort: AWO Stüberl, Mittlerer Graben 5, Weilheim</p>	<p>Kosten: frei Behindertengerechter Eingang Organisation: Gillian Susan Pal ☎ 0881/ 927 943 68 Email: rheuma-liga-weilheim@t-online.de</p>
<p>Juni, 11. – 13.</p>	<p>Besuch des Rehabilitationszentrums Bad Bocklet</p>	<p>Kosten: Mitglieder 198 €, Nichtmitglieder 230€ Leistung: Siehe Programm Organisation: W. Blinzler</p> <p>Anmeldung: bis 15. Januar 2018 Mindestteilnehmerzahl: 30 Personen</p>
<p>Juli, 9. oder 16.</p>	<p>Schiffahrt Auf dem Ammersee Große Rundfahrt Dauer ca. 3.30 Std.. Ab Diessen ca. 13.30 Uhr, wetterabhängig!</p>	<p>Kosten: ca. 18 € Behindertengerecht, bitte Behindertenausweis im Original mitbringen. Anreise: Bahn oder Privat Organisation: Christa Schaaf ☎ 08861 / 666 19 Email: rh-schaaf@hotmail.com Anmeldung bis. 04.06.2018</p>

September, 18	Kloster Andechs Treffpunkt: 15 Uhr	Anreise: Privat, Fahrgemeinschaften bilden Organisation: Christine Perzul ☎ 0881 / 491 50 Email: info@christineperzul.de Anmeldung: bis 15.08.2018
Oktober, 11.	Vortrag Omega 3 Fettsäuren Referent: Priv. Doz. Dr. med. A. Schinz Uhrzeit: 18.30 Uhr Ort: AWO Stüberl, Mittlerer Graben 5, Weilheim	Kosten: frei Organisation: Christine Perzul
Oktober, 23.	Kloster Benediktbeuren Don-Bosco-Straße 1, Benediktbeuren, Treffpunkt um 11.30 Uhr im Maierhof Besuch des Kräuter Erlebnis-Laden 12.00 Uhr Mittagessen in der Klosterwirtschaft 14.30 Uhr Klosterführung (Dauer ca. 1,5 Std) 16.15 Uhr Kaffeetrinken im Kloster- Café im historischen Saal Kloster Gärtnerei mit Laden geöffnet bis 18.15 Uhr	Kosten 5 € Leistung: Klosterführung/Spende Anreise: privat, Fahrgemeinschaften bilden Organisation: Sigrid Wilms ☎ 0881/49261 Email: drl@wilms-wm.de Anmeldung: bis 20.03.2018
Dezember, 7.	Weihnachtsfeier Uhrzeit: 15 Uhr Ort: wird noch bekannt gegeben	Behindertengerecht Organisation: Waltraud Blinzler Email: waltraud.blinzler@gmx.de Anmeldung bis 12.11.2018

Beratungsangebot für Mitglieder und Interessierte

im Mehrgenerationenhaus, Caritas, 2.Stock

Schmiedstraße 15,
82362 Weilheim



Die persönliche Beratung findet wie bisher jeden letzten Mittwoch im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr statt, außer August und Dezember.

Anmeldung: Gillian Susan Pal
Tel: 0881-92794368
Email: rheuma-liga-weilheim@t-online.de

Kurse:

Qi Gong im Sitzen

Der Kurs richtet sich an alle Personen, welche Probleme mit längerem Stehen haben und trotzdem gerne Qi Gong machen möchten. Wir werden die meisten Übungen auf dem Hocker/Stuhl durchführen und "das innere Lächeln" wecken. Für die Teilnahme an diesem Qi Gong-Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig. Sie benötigen lediglich bequeme Alltagskleidung sowie flache Schuhe oder Socken.

- Thema:** Die 28 Gesundheitsübungen
- Leitung:** Eva Emmrich ,
Sportlehrerin, Physiotherapeutin, zertifizierte Qi Gong-Lehrerin
- Zeit:** **ab 14. Februar 2018, Mittwochs 11 Uhr bis 12 Uhr**
(8 Einheiten, bis 04. April)
- Wo:** **AOK Gebäude, Waisenhausstr. 3, 82362 Weilheim**
- Kosten:** **95 €** (fünfundneunzig Euro)
- Anmeldung:** **Bis 20. Januar** bei Eva Emmrich, Tel. 0881-9278090 oder
per email eva-filz@mail.de
- Achtung!** Die Kurse von Frau Emmrich sind von der Krankenkasse zertifiziert.
Die Kosten werden zum großen Teil von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Patientenseminare:

Frühjahr/Sommer 2018

Termin	Seminar	Ort	Anmeldeschluss
16/17. März	Psoriasis Arthritis	Oberammergau	9. Februar
20/21. April	Arthrose	Ichenhausen	18. März
27/28. April	Fibromyalgie	Bad Bocklet	23. März
22/23. Juni	Polymyalgia Rheumatika	Oberammergau	18. Mai
06/07. Juli	Fibromyalgie	Ichenhausen	25. Mai
13/14. Juli	Vaskulitis	Bad Füssing	30. Mai
27/28. Juli	Osteoporose/ Sek. Osteoporose	Bad Bocklet	8. Juni

Es ist ratsam sich wegen begrenzter Teilnehmerzahlen rechtzeitig anzumelden.

Die Seminare beginnen in der Regel mit einem Mittagessen am Freitag und enden nach dem Mittagessen am Samstag. Die genauen Zeiten erhalten Sie mit der Teilnahmebestätigung rechtzeitig vor dem jeweiligen Seminar.

Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt:

30,00 Euro für Mitglieder

60,00 Euro für Nichtmitglieder

und beinhaltet die Verpflegung und die Übernachtung. Buchungen für die Übernachtung erfolgen durch den Landesverband Bayern e.V. Die Anreise und Fahrtkosten sind von den Teilnehmern selbst zu organisieren, bzw. zu tragen.

Die Anmeldeformulare und Teilnahmebedingungen des Landesverbands Bayern der Deutschen Rheumaliga erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrer ARGE Weilheim-Schongau.

Vorschau Herbst 2018 (Anmeldung ab April möglich)

Termin	Seminar	Ort
12/13. Okt	Arthrose	Bad Bocklet
12/13. Okt.	Fibromyalgie	Tutzing
19/20. Okt	Rheumatoide Arthritis (rA)	Oberammergau

Der Vorstand:



Gillian Susan Pal

1. Vorsitzende

Geistbühelstraße 25
82362 Weilheim
Tel.: 0881-92794368
Fax: 0881-92794369
email: rheuma-liga-weilheim@t-online.de



Christa Schaaf

2. Vorsitzende (zuständig für Schongau und Umgebung), Beraterin,
FTVO (Funktionstraining, Verordnung-Organisatorin) Gruppeneinteilung
Tel.: 08861-66619
email: rh-schaaf@hotmail.com



Sigrid Wilms

Kassiererin
Tel: 0881-49261
email: sigrid@wilms-wm.de



Waltraud Blinzler

Schritfführerin, Beraterin

Tel.: 0881-92774640

email: waltraud.blinzler@gmx.de



Christine Perzul

Leitung Fibromyalgie Selbsthilfegruppe, Beraterin

Tel.: 0881-49150

email: info@christineperzul.de



Irmi Schmid

Organisation Funktionstraining (Einteilung der Gruppen in Weilheim).

Tel: 0881-40662

email: aisch-wielenbach@web.de



Dorothee Nabholz

Presse und Öffentlichkeitsarbeit
Tel: 0881-9279720
email: dorothee.nabholz@me.com

ZUM GEDENKEN AN SIEGLINDE ZACHRAU

24.02.1940 – 03.08.2017

Im August 2017 ist Sieglinde Zachrau nach schwerer, jahrelanger mit viel Geduld und Tapferkeit ertragener Krankheit verstorben.

Bereits 2001 war Sieglinde der Deutschen Rheuma-Liga beigetreten, seit 2009 hat Sie die Presse und Öffentlichkeitsarbeit in unserem Vorstand übernommen. Sie war immer sehr gewissenhaft in ihrer Arbeit und als Gruppenleiterin im Funktionstraining stets eine gute Seele, die mit ihrer warmherzigen Art den Teilnehmern mit Rat und Tat zur Seite stand.

Bei allen Unternehmungen der ARGE nahm sie gerne teil und brachte immer gute Laune mit. Bis zum letzten Tag blieb sie uns als Vorstandsmitglied erhalten, leider konnte sie dieses Amt jedoch in den letzten zwei Jahren nicht mehr ausüben. Ihre Krankheit stellte sich ihr in den Weg, umso mehr sind wir ihr zu großem Dank verpflichtet.

Mit Ihr verlieren wir eine Freundin, Ratgeberin und gute Seele. Wir vermissen sie sehr.

Gruppensprecher in Weilheim

Gruppensprecher	Für Gruppe
Petra Boos Tel. 08803-3289	Dienstag 10:00 Uhr
Bärbl Hunger. Tel: 0881-49845	Mittwoch 17:15 Uhr
Erika Scholz Tel. 08806-2627	Donnerstag 12 Uhr
Erika Rausch-Bischof Tel. 0881-637820	Donnerstag 13 Uhr
Helga Schmid Tel. 0881-6599	Donnerstag 14 Uhr
Doris Weyerbusch Tel. 08803-4998810	Donnerstag 10:30 Uhr

Gruppensprecher in Schongau

Gruppensprecher	Für Gruppe
Uta Schelle Tel. 08805-378	Dienstag 19 Uhr
Athanasia Karafilloudi Tel. 08803-4908780	Dienstag 19:30 Uhr

Gruppensprecher in Peiting

Gruppensprecher	Für Gruppe
Uta Schelle Tel. 0880-378	Montag 17 Uhr

- **WICHTIG !!!!**

Alle Änderungen von Adressen, E-Mail-Adressen, Telefonnummern etc. bitte immer bei Gruppensprecher oder der Schriftführerin, Waltraud Blinzler bekannt geben.

Tel: 0881-92774640, Email:: waltraud.blinzler@gmx.de

FUNTIONSTRAINGSGRUPPEN IN WEILHEIM

Nr.	FT-Art-	Tag und Zeit	Wo	Therapeut
1.	Wasser	Donnerstag 10:30 Uhr	Guffanti, Peißenberg	Herr von Oelenheinz oder Herr Ullrich
2.	Trocken	Dienstag 10:00 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Kopf oder Frau Emmerich
3.	Trocken	Mittwoch 17:15 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Emmrich
7.	Trocken	Donnerstag 12:00 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Wahlefeld
10.	Trocken	Donnerstag 14:00 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Wahlefeld
8.	Trocken	Donnerstag 13:00 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Wahlefeld

FUNTIONSTRAINGSGRUPPEN IN PEITING/SCHONGAU

Nr.	FT-Art-	Tag und Zeit	Wo	Therapeut
11.	Trocken	Montag 17.05 Uhr	Atlantis, Peiting	Frau Rasch
12.	Wasser	Dienstag 19:00 Uhr	Plantsch, Schongau	Frau Hoffmann
13.	Wasser	Dienstag 19:30 Uhr	Plantsch, Schongau	Frau Hoffmann



Der Hl. Nikolaus besuchte uns anlässlich unserer Weihnachtsfeier am 06.12.2017. Er hatte Lob und Tadel in seinem goldenen Buch vermerkt und in seinem Sack für jeden eine kleine Überraschung dabei. Begleitet wurde die gemütliche Feier in netter Atmosphäre von Anderl an der Zither.

V.i.S.d.P. Gillian Susan Pal, Geistbühelstr. 25, 82362 Weilheim

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**
Landesverband Bayern e.V.



Stand: Januar 2018