



Infobroschüre 2020 ARGE Weilheim-Schongau



Gestaltung: Gillian Susan Pal, Waltraud Blinzler



GEMEINSCHAFT, DIE BEWEGT.

Inhaltsverzeichnis

Editorial	3
Termine	4
Selbst Hilfe Gruppe Fibromyalgie	8
Qi Gong Kurs	10
Beratungsorte	11
Hilfsmittelverkauf	12
Gruppensprecher in Weilheim	13
Gruppensprecher in Schongau und Peiting	14
Funktionstrainingsgruppen in Weilheim	15
Funktionstrainingsgruppen in Peiting/Schongau	16
Wichtige Information	17
Ehrenamt macht Spaß	18
Patientenseminare	19
Welt-Rheuma-Tag 2019	25
Treffen Junge Rheumatiker	29
Der Vorstand 2018 - 2021	31
Wichtiges von Landesverband	35

Editorial

Mit Stolz kann ich sagen, 2019 war ein erfolgreiches Jahr für die Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau. Unsere Mitgliederzahl steigt kontinuierlich, Ende des Jahres 2019 auf 286. Dank der engagierten Arbeit aller Vorstandsmitglieder und anderen Verantwortlichen ist das Interesse an unserem Verein groß. **Gemeinsam sind wir stark!**

Wir brauchen aber engagierte Mitglieder, die nicht nur Funktionstraining mitmachen, sondern an den Vorträgen, Ausflügen und Stammtischen teilnehmen

Ich danke allen, die mich seit 2016 unterstützt und begleitet haben. Wir im Vorstand sind ein gutes Team, wir würden uns sehr freuen, wenn weitere, jüngere Mitglieder Aufgaben mit übernehmen könnten.

Ihre



Gillian Susan Pal
1. Vorsitzende

Termine:

Stammtisch in Weilheim

Jeden 1. Dienstag im Monat
Ort: Café Krönner, Marienplatz 23,
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

07. Januar	ab 14:00 Uhr
04. Februar	ab 14:00 Uhr
03. März	ab 14:00 Uhr
07. April	ab 14:00 Uhr
05. Mai	ab 14:00 Uhr
02. Juni	ab 14:00 Uhr
02. Juli	ab 14:00 Uhr
04. August	ab 14:00 Uhr
01. September	ab 14:00 Uhr
06. Oktober	ab 14:00 Uhr
03. November	ab 14:00 Uhr
Dezember	Entfällt
05. Januar 2021	ab 14:00 Uhr

Stammtisch in Schongau

Jeden 1. Dienstag im Monat - urlaubsbedingt am
2. Dienstag. Findet im August und September nicht
statt.

Ort: Café im Plantsch, Lechuferstr. 6, 86956
Schongau, Tel: 08861-214444 ab 20:00 Uhr

07 Januar	ab 20:00 Uhr
04. Februar	ab 20:00 Uhr
03. März	ab 20:00 Uhr
07. April	ab 20:00 Uhr
05. Mai	ab 20:00 Uhr
02. Juni	ab 20:00 Uhr
02. Juli	ab 20:00 Uhr
August	Entfällt
September	Entfällt
06. Oktober	ab 20:00 Uhr
03. November	ab 20:00 Uhr
01. Dezember	ab 20:00 Uhr
12. Januar 2021	ab 20:00 Uhr

Weitere Termine

24. Jan Abfahrt 14:30 Uhr	Busfahrt zur Sissi Ausstellung, Pöcking 20 Plätze, Anmeldung bis 17. Januar bei Gillian Pal (0881) 927 94 368 Fahrkosten & Eintritt übernimmt die ARGE
14. Feb 18:00 Uhr	Vortrag: „Arthrose“, Werner Kößl, Ort: AWO Stüberl, Karmeliterstr. 2, Schongau
20. März 16:00 Uhr	Jahreshauptversammlung, Ort: Gasthof Sonne, Hauptstr. 92, Peißenberg
27. März 03. April 17. April 15:00 Uhr	Korbflechten Kurs Ort: AWO Stüberl, Karmeliterstr. 2, Schongau Anmeldung bis 20. März bei Christa Schaaf, Tel: (08861) 666 19 Kostenbeitrag 10,00€
08. Mai 18:00 Uhr	Vortrag „Schmerzfrei ohne Kortison und Operation“, Dr. med. M. Struve Ort: AOK Vortragsraum, Waisenhausstr., Weilheim
Juni	Ausflug nach Bad Bayersoien, Genauer Termin wird bekannt gegeben.

Juli	Ausflug zur Augsburger Puppenkiste Genauer Termin wird bekannt gegeben
August	Ausflug zum Wank, Garmisch-Partenkirchen, Genauer Termin wird bekannt gegeben.
12. Sept. Abfahrt wird noch bekannt gegeben	Busfahrt zum DGRH-Kongress, München, Verbindliche Anmeldung bis 1. September an Gillian Pal, Tel: (0881) 927 943 68 Buskosten trägt die ARGE.
Oktober	Ausflug ins Blaue Genauer Termin wird bekannt gegeben..
20. u. 27. Nov. 15.00 Uhr	Basteln in der Dunklen Jahreszeit mit Christa Schaaf Ort: AWO Stüberl, Karmeliterstr. 2, Schongau Anmeldung bis 13.11. bei Christa Schaaf Kostenbeitrag gesamt 15,00€
04. Dez. 15:00 Uhr	Weihnachtsfeier Ort wird noch bekannt gegeben

Informationsaustausch Fibromyalgie

Treffen der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, jeweils samstags von 15 Uhr bis 17 Uhr, Weilheim: bei BIOMICHL, 1. Stock, Pütrichstr. 9. oder in Peiting: Hotel-Gasthof „Zum Dragoner“, Ammergauer Str.11. Selbstverständlich sind alle Mitglieder der Rheuma-Liga, sowie Interessierte herzlich dazu eingeladen, auch ortsübergreifend

Termin	Ort	Thema/Referent
25. Jan.	Biomichl WM	„Cannabis in der Schmerztherapie“, Dr. med. Gockel
29. Feb.	Biomichl WM	„Wechselhaftes kaltes Wetter, was tun bei Schmerzen und anderen Beschwerden“. Claudia Sontheimer, Heilpraktikerin
28. März	Biomichl WM	„Stress lass nach“ Anleitung zur Stressreduzierung und Burnout-Vorbeugung, Dr. Katharina Zöllner
25. April	Schongau	Besichtigung und Vortrag zum Thema „Alltag in der Tagesklinik für Schmerztherapie“. Dr. med. Bakemeier u. Team

30. Mai	Biomichl WM	„Darm- und Stoffwechselgesundheit“ Fibromyalgie: Ursachensuche. Werner Kößl Heilpraktiker
27. Juni	Biomichl WM	„Ätherische Öle“ 1. Basisvortrag 2. Workshop über spezielle Mischungen Anmeldung bis 15. Juni für den Workshop bei Christine Perzul, Tel. (0881) 49150
Juli	Entfällt	
August	Offen	Lockerer Treff evtl. im Biergarten oder Café.
26. Sept.	Biomichl WM	„Ursachenforschung mit Hilfe der Kinesiologie“ Monika Ebi, Kinesiologin
31. Okt.	Peiting	Offenes Thema oder „Kollegiale Beratung“
28. Nov.	Biomichl WM	Offenes Thema Adventsgeschichten

Kurse

Qi Gong Kurs im Sitzen

Der Kurs richtet sich an alle Menschen die Probleme mit längerem Stehen haben und trotzdem gerne Qi Gong machen möchten. Wir werden die meisten Übungen auf dem Hocker 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.

Therapeutin Frau Eva Emmrich. **Neuer Kurs ab Frühjahr 2020**

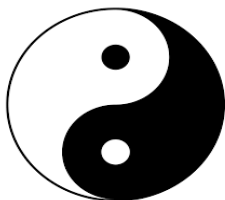
Achtung! Die Kurse von Frau Emmrich sind von der Krankenkasse zertifiziert.

Die Kosten werden oft von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Bei Interesse bitte melden. Plätze sind begrenzt!

E-Mail: rheuma-liga-weilheim@t-online.de

Tel: (0881) 927 943 68



Beratungsort

In Weilheim

im Mehrgenerationenhaus, Caritas, 2.Stock
Schmiedstraße 15
82362 Weilheim



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

Nur mit telefonischer Voranmeldung bei
Gillian Susan Pal
Tel: (0881) 927 943 68

In Schongau

im AWO-Stüberl,
Karmeliterstr. 2,
86956 Schongau

Die persönliche Beratung findet wie bisher in den
folgenden Monaten statt.
Februar, April, Juni, September und November

Nur mit telefonischer Voranmeldung bei
Christa Schaaf
Tel: (08861) 666 19

Hilfsmittelverkauf

Klinik Oberammergau, Zentrum für Rheumatologie,
Orthopädie und Schmerztherapie

Hubertusstraße 40

82487 Oberammergau

Tel: (08822) 914-0

E-Mail: info@klinik-oberammergau.de

Internet: www.klinik-oberammergau.de

Ergotherapie Abteilung in Oberammergau
Sprechzeiten und Verkauf von Hilfsmittel:

Montag bis Freitag: 08:00 Uhr bis 08:30 Uhr

Montag bis Donnerstag 16:30 Uhr bis 17:00 Uhr



Gruppensprecher in Weilheim

<u>Gruppensprecher</u>	<u>Für Gruppe</u>
Petra Boos Tel: (08803) 32 89	Dienstag 10:15 Uhr Studiozwei
Gabi Schmidt Tel: (08856) 910 81 85	Dienstag 10:30 Uhr Rigi Rutsch'n
Gillian Susan Pal Tel: (0881) 924 57 98	Dienstag 18:00 Uhr Hallenbad Weilheim
Andrea Schütze. Tel: (0176) 237 954 10	Mittwoch 17:15 Uhr Studiozwei
Doris Weyerbusch Tel: (08803) 499 88 10	Donnerstag 10:30 Uhr Rigi Rutsch'n
Erika Scholz Tel: (08806) 26 27	Donnerstag 12:00 Uhr Studiozwei
Helga Schmid Tel: (0881) 65 99	Donnerstag 13:00 Uhr Studiozwei
Anneliese Hartl Tel: (0881) 901 14 58	Donnerstag 14:00 Uhr Studiozwei

Gruppensprecher in Schongau

<u>Gruppensprecher</u>	<u>Für Gruppe</u>
Elke Stengl Tel: (08861) 682 08	Dienstag 19:00 Uhr Plantsch
Rita Luberger Tel: (08805) 206 560	Dienstag 19:30 Uhr Plantsch

Gruppensprecher in Peiting

<u>Gruppensprecher</u>	<u>Für Gruppe</u>
Diana Herrmann Tel: (08805) 378	Montag 17:05 Uhr Atlantis

- **WICHTIG !!!!**
Alle Änderungen von Adressen, E-Mail-Adressen, Telefonnummern etc. bitte immer bei Gruppensprecher oder der Schriftführerin, Waltraud Blinzler bekannt geben.
- Tel: (0881) 927 74 64 0,
- E-Mail: waltraud.blinzler@gmx.de

FUNKTIONS TRAININGSGRUPPEN

WEILHEIM

<u>Nr.</u>	<u>FT-Art-</u>	<u>Tag/Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Therapeut</u>
1.	Wasser	Donnerstag 10:30 Uhr	Rigi Rutsch'n P'berg	Frau Wörmann
2.	Trocken	Dienstag 10:15 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Chab
3.	Trocken	Mittwoch 17:15 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Perkuhn
4.	Wasser	Dienstag 10:30 Uhr	Rigi Rutsch'n P'berg	Frau Berger
5.	Wasser	Dienstag 18:00 Uhr	Hallenbad Weilheim	Frau Siegerstetter
7.	Trocken	Donnerstag 12:00 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Emmrich
8.	Trocken	Donnerstag 14:00 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Emmrich
10.	Trocken	Donnertag 13:00 Uhr	Studiozwei, Weilheim	Frau Emmrich

FUNKTIONSTRAINGSGRUPPEN PEITING/SCHONGAU

<u>Nr.</u>	<u>FT-Art-</u>	<u>Tag/Zeit</u>	<u>Ort</u>	<u>Therapeut</u>
11.	Trocken	Montag 17:05 Uhr	Atlantis, Peiting	Frau Bunge Frau Leichter Frau Schmid
12.	Wasser	Dienstag 19:00 Uhr	Plantsch, SOG	Frau Kögel
13.	Wasser	Dienstag 19:30 Uhr	Plantsch, SOG	Frau Kögel



Wichtige Information.

Die ARGE Weilheim-Schongau ist bestrebt, die FT Gruppenstunden so oft wie möglich abzuhalten. Lange Therapiepausen sind für Rheumakranke nicht förderlich.

Gesetzliche Feiertage und Betriebsurlaub der Therapiestätten müssen jedoch berücksichtigt werden.

Wir bekommen von den Krankenkassen nur geleistete Therapiestunden vergütet, bitte deshalb das Unterschreiben nicht vergessen.

Auch mit Aufzahlungsbeträgen sind unsere Kosten (Therapeut und Raummiete) bei unter 10 Teilnehmern nicht gedeckt.

Daher eine große Bitte an Euch, teilt uns rechtzeitig mit, wenn Ihr längere Zeit abwesend seid oder krankheitsbedingt nicht teilnehmen könnt. Nur so ist es uns möglich, rechtzeitig zu planen und eventuell Gruppen zusammenzulegen oder abzusagen.

Es besteht laut Landesverband kein Recht für die Teilnehmer, auf einen bestimmten Therapieplatz, Therapietag, Uhrzeit oder Therapeuten zu bestehen.

Ehrenamt macht Spaß!!! **„Vier von vielen“**

Am 11.11.2019 wurden Waltraud Blinzler, Rita Luburger, Irmi Schmid und Sigrid Wilms (Mitglieder des Vorstandes der DRL ARGE WM-SOG) von der Landrätin Andrea Jochner-Weiß für ihre ehrenamtliche Arbeit in der DRL gewürdigt. Ihnen wurde die „Blaue Ehrenamtskarte“ des Landkreises Weilheim-Schongau überreicht. Die Übergabe fand im Rahmen eines zünftigen bayerischen Abends statt. Leider konnten Waltraud und Irmi die Karten nicht persönlich entgegennehmen.



Diagnosespezifische Patientenseminare:

Was können Betroffene selbst tun bzw. welche Möglichkeiten gibt es, um den Krankheitsverlauf zu mildern, positiv zu beeinflussen und aktiv zur Krankheitsbewältigung beizutragen?

Mit unseren Patientenseminaren wollen wir Ihnen dies aufzeigen und Sie über „Ihre“ Erkrankung informieren

Neben der Vermittlung von Basiswissen über die Erkrankungsform und mögliche Therapien lernen Sie in den Seminaren auch praktische Übungen und Hilfen kennen, die Ihnen helfen, den Alltag und das Leben mit der Erkrankung weniger belastend zu erleben

In allen Patientenseminaren stehen Ihnen hierfür fachkundige Referenten bzw. das interdisziplinäre Klinikteam zur Verfügung. Außerdem ist in allen Seminaren Raum für den Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern.

Nehmen Sie die Seminare zum Anlass der Krankheit aktiv den Kampf anzusagen. Engagieren Sie sich aktiv für Ihre Gesundheit. Es lohnt sich.

Wir hoffen, Sie in unseren Seminaren begrüßen zu dürfen und freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Patientenseminare

1. Halbjahr 2020

Termin	Seminar	Ort /Anmeldeschluss
27./28. März	Fibromyalgie	Bad Aibling 20.02.2020
03./04. April	Rheumatoide Arthritis (rA)	Oberammergau 28.02.2020
24./25. April	Arthrose	Bad Bocklet 20.03.2020
19./20. Juni	Psoriasis Arthritis	Oberammergau 15.05.2020
26./27. Juni	Vaskulitis	Bad Füssing 22.05.2020

Vorschau für das 2. Halbjahr 2020

Anmeldung ab Ende Februar möglich

Termin	Seminar	Ort
17./18. Juli	Fibromyalgie	Bad Staffelstein
07./08. Aug.	Polymyalgia Rheumatika	Oberammergau
04./05. Sept	Osteoporose/ Sek. Osteoporose	Bad Bocklet
09./10. Okt.	Fibromyalgie	Ichenhausen
16./17. Okt.	Arthrose	Bad Windsheim

Informationen für die Patienten Seminare

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 beinhalten 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. Rheuma-Liga erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrer ARGE Weilheim-Schongau oder den Ansprechpartnern. Es ist ratsam sich wegen begrenzter Teilnehmerzahlen rechtzeitig anzumelden.

Themenspezifische Patientenseminare:

Unter der Rubrik „Leben mit der Krankheit“ bieten wir Seminare an, um Sie in Ihrem Alltag mit der Erkrankung zu unterstützen. Die Seminare dienen der Selbsterfahrung und dem aktiven Austausch von Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden, um eigene Ideen und Lösungswege zu entwickeln, wie Sie besser mit der Erkrankung zurechtkommen können.

Die Seminare richten sich an Rheumaerkrankte aller Diagnosegruppen.

Schmerzbewältigung -Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken **05.-07. Juni 2020**

Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, Augsburg

Jeder von uns kennt Schmerzen, Schmerzen sind individuell und vielfältig, lästig und machen uns das Leben schwer. Für viele Rheumatiker gehören sie zum Alltag. Sie würden sie gerne wieder loswerden. Doch so einfach ist das nicht und auch Patentrezepte gibt es nicht. Es stellt sich also die Frage: wie können wir uns mit unserem Schmerzen arrangieren oder können wir sie gar beeinflussen? Wenn ja, Wie?

Tauschen Sie gemeinsam mit unserer Seminarleiterin, die selbst Rheumatikerin ist, Ihre Erfahrungen und Tricks im Umgang mit Schmerzen aus.

**Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt:
30,00 Euro für Mitglieder
60,00 Euro für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 24. April 2020**

**Selbstbewusst durch's Leben gehen
17.-19. Juli 2020**

**Fortbildungsinstitut der Lebenshilfe Erlangen,
Kitzinger Straße 6, Erlangen**

Leben mit einer rheumatischen Erkrankung bedeutet Beeinträchtigung im gesamten Lebensbereich. Häufig reagieren die Mitmenschen mit Unverständnis, die Betroffenen gelangen in einen Rechtfertigungsdruck.

Aber wie entsteht dieser Rechtfertigungsdruck und wie kann es gelingen, dem entgegen zu wirken?

Gibt es Strategien und Möglichkeiten, um sich und anderen gerecht zu werden, aber die eigene Persönlichkeit dennoch zu bewahren und zu reflektieren, ohne sich über die Krankheit definieren zu müssen? Im Seminar wollen wir diesen Fragen nachgehen und gemeinsam Lösungen erarbeiten.

**Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt:
30,00 Euro für Mitglieder,
60,00 Euro für Nichtmitglieder
Anmeldeschluss: 05. Juni 2020**

Eine Reise in die Welt der Bewegung

07. – 09. August 2020

**Im Hotel Mainfranken (AWO-Akademie Marktbreit),
Ochsenfurter Straße 29, Marktbreit**

Weltweit gibt es verschiedene Ansätze, das eigene Wohlbefinden im Alltag zu verbessern, z. B. das Funktionelle Training hier in Europa, Qi Gong in China und Yoga in Indien. Als Ziel ist allen gemeinsam die körperliche Leistungsfähigkeit, eine gute Beweglichkeit und die mentale Stärke oder die Resilienz zu fördern.

Lernen Sie an diesem Wochenende die verschiedenen Bewegungsarten, wie auch deren medizinischen Hintergründen kennen. Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Ernährungslehren und den Zusammenhang zwischen einem trainierten Geist und dem körperlichen Befinden.

Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt:

30,00 € für Mitglieder

60,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss: 26. Juni 2020

Der Kostenbeitrag beinhaltet jeweils 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 Anmeldeunterlagen inklusive Teilnahmebedingungen der Deutschen Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V. erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrer Arbeitsgemeinschaft vor Ort.

Welt-Rheuma-Tag 2019

Britta (23), Studentin
und Hobby-Sängerin.
Mit 16 an Rheuma erkrankt.
Oma-Krankheit? Von wegen.
Folge Britta auf Instagram.



**Rheuma
ist
als du jünger
denkst!**

DEUTSCHE
RHEUMA.LIGA

Wird gefördert durch den
AOK BUNDESVERBAND

Deutsche RHEUMA-LIGA
• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



www.rheuma-ist-juenger-als-du-denkst.de

Welt-Rheuma-Tag 2019

Christian (43), Notfallsanitäter.
Mit 42 an Rheuma erkrankt.
Da hilft doch ne Heizdecke?
Von wegen. Folge Christian
auf Instagram!



Rheuma
ist
als du jünger
denkst!

Wird gefördert durch den
AOK BUNDESVERBAND

Deutsche RHEUMA-LIGA
* GEMEINSAM MEHR BEWEGEN *



www.rheuma-ist-juenger-als-du-denkst.de

Rheuma ist jünger als du denkst

Der Welt-Rheuma-Tag wurde 1996 von der Arthritis and Rheumatism International (ARI) ins Leben gerufen, der internationalen Vereinigung von Selbsthilfeverbänden Rheumabetroffener. Ziel ist es, die Anliegen rheumakrankter Menschen an diesem Tag in das Bewusstsein der Öffentlichkeit zu rücken. Der Welt-Rheuma-Tag (engl. world arthritis day) findet weltweit immer am 12. Oktober statt. Die Deutsche Rheuma-Liga hat den Jahrestag in Deutschland 2005 eingeführt und begeht den 12. Oktober seitdem stets mit einem besonderen Motto und Kampagnenschwerpunkt.

17 Millionen Menschen leiden an Rheuma, ob Rheumatoide Arthritis, Fibromyalgie, Morbus Bechterew, Osteoporose, Arthrose, Gicht oder eine seltene rheumatische Erkrankung wie das Sjögren-Syndrom: Sie alle gehören zu den mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen, die man umgangssprachlich als „Rheuma“ bezeichnet. Hinter diesem Sammelbegriff verbergen sich viele unterschiedliche Diagnosen, Prognosen und Therapien. An „Rheuma“ leiden in Deutschland etwa 17 Millionen Menschen. Unterschieden werden ihre rheumatischen Erkrankungen nach den vier großen Hauptgruppen: entzündlich-



rheumatische Erkrankungen, degenerative Gelenk- und Wirbelsäulen-Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates und Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden. Rheuma kann jeden treffen, es ist keine Frage des Alters.

Früher Therapiebeginn ist entscheidend für den Verlauf, Bundesweit leiden auch etwa 20.000 Kinder und Jugendliche an Rheuma, jährlich erkranken an die 1.200 neu. Rheuma ist eine Diagnose, die nach wie vor das Leben verändert. Denn Rheuma ist nicht heilbar und begleitet die Betroffenen meist ihr Leben lang. Trotz aller Fortschritte in der Forschung können Ärzte lediglich die Schmerzen lindern und dank moderner Therapien die Zerstörung der Gelenke aufhalten. Rheuma ist immer noch ein häufiger Grund für Schwerbehinderung. Deshalb: Je früher eine Therapie beginnt, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu verhindern. In Deutschland vergeht aber immer noch zu viel Zeit, bis Menschen, die neu an entzündlichem Rheuma erkranken, ihre Therapie beginnen. Das zeigen Daten, die regionale Rheumazentren regelmäßig erheben, ganz deutlich. Im Jahr 2017 zum Beispiel brauchten immer noch 17 Prozent der Patienten

mit Rheumatoider Arthritis und sogar 41 Prozent der Patienten mit Ankylosierender Spondylitis mehr als zwei Jahre, bis sie bei einem Rheumatologen behandelt wurden.

**TREFFEN: „JUNGE RHEUMATIKER
UND 35+“
AM 17.10.2019 IM AWO STÜBERL, WEILHEIM**

Aufgrund der Einladung vom 02.09.2019 haben sich 12 Mitglieder angemeldet. Frau Annika Hartdegen, stellvertretende Landesjugendsprecherin der Rheuma-Liga und Herrn Manfred Karger vom Landesverband, zuständig für diese Gruppen in Süd Bayern, wollten auch nach Weilheim kommen, waren aber kurzfristig wegen Krankheit bzw. aus familiären Gründen verhindert.

Letztendlich waren wir acht Personen, von allen Teilen unseres Landkreises. Nach einer kurzen Einführung durch die 1. Vorsitzende Gillian Susan Pal, folgte eine Vorstellungsrunde der Teilnehmer, danach entstand eine rege Diskussion.

Folgende Punkte wurden behandelt:

- Der Deutsche Welt Rheuma Tag am 12.10.2019 unter dem Motto „Rheuma ist jünger als du denkst“
- Aktiv HochR Kurs – bisher zwei Mal angeboten, ist aber trotzdem nicht zustande

gekommen. (Wir haben eine ausgebildete Therapeutin, Frau Marit Freysoldt-Heiss.)

- Begegnungen nicht nur in Weilheim, sondern auch im westlichen Teil des Landkreises
- Beratung in Peiting/Schongau, auch abends
- Info Abend, CBD
- Der Wunsch für ein vierteljährliches Treffen, nicht nur in Weilheim, sondern
- z. B. in Peißenberg, Hohenpeißenberg, Peiting, oder Schongau
- Treffen zu Handarbeiten.
- Die Mitglieder wünschten mehr Information zu Themen: „Rechte im Sozialsystem“ und „Rentenansprüche bei rheumatischen Erkrankungen“. (Die 1.Vorsitzende besorgt die Informationen von Landesverband und verteilt diese an die Mitglieder)
- Die 1. Vorsitzende regte an, die Gruppe solle selbstständig agieren, ähnlich der Fibromyalgie Selbsthilfe Gruppe. Sie bot Hilfe und Unterstützung an.
- Wir hoffen, dass im Jahr 2020 mehr interessierte Mitglieder kommen können.
- Günstiger Tag für ein Treffen, freitags ab 18:00 Uhr.

Also bis zum nächsten Treffen am **Freitag, 10. Januar 2020, 18:00 Uhr in HOP Hohenpeißenberg** eventuell mit Frau Hartdegen.

Der 2018 – 2021 gewählte Vorstand



Gillian Susan Pal

1. Vorsitzende, Beraterin, Gruppeneinteilung
Weilheim

Geistbühelstraße 25

82362 Weilheim

Tel.: (0881) 927 943 68

Handy: (0179) 452 3 254

Fax: (0881) 927 943 69

Email: rheuma-liga-weilheim@t-online.de



Christa Schaaf

2. Vorsitzende (zuständig für Schongau und Umgebung), Beraterin, Verordnung-Organisatorin.
Gruppeneinteilung für Peiting und Schongau

Tel: (08861) 666 19

E-Mail: rh-schaaf@hotmail.com



Sigrid Wilms

Kassiererin

Tel: (0881) 492 61

E-Mail: drl@wilms-wm.de



Waltraud Blinzler

Schriftführerin, Beraterin

Tel.:(0881) 927 746 40

E-Mail: waltraud.blinzler@gmx.de



Rita Lubberger

stellv. Schriftführerin, Beraterin

Tel.: (08805) 206 560

E-Mail: Schriftfuehrer@rheumaliga-arge-wm.de



Christine Perzul

Leitung Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, Beraterin

Tel.:(0881)491 50

E-Mail: SHG-Fibro@rheumaliga-arge-wm.de



Irmgard Schmid

FTVO (Funktionstraining, Verordnung-
Organisatorin) für Weilheim

Tel: (0881) 406 62

E-Mail: aisch53@web.de

Wichtiges vom Landesverband

In § 7 Abs. 2 unserer Satzung ist festgelegt, dass die Selbstzahler unter unseren Mitgliedern ihren Mitgliedsbeitrag im ersten Quartal des Jahres zu entrichten haben. Um unnötige Anmahnungen zu vermeiden, bitten wir die selbstzahlenden Mitglieder den Jahresmitgliedsbeitrag für 2020 **bis 31. März 2020** zu überweisen.

IBAN: DE14 7002 0500 0007 8333 00

Zusätzliche Informationen im Laufe des Jahres erhalten Sie auch über:

- über die Presse (Kreisbote, WM-Tagblatt, SOG-Tagblatt, Lechkurier und Weilheimer Echo)
- über die Gruppenleiter und Ansprechpartner
- über die E-Mail-Verteiler

Internetseiten:

ARGE Weilheim-Schongau

<http://www.rheumaliga-weilheim.de/>

Landesverband

<http://www.rheuma-liga-bayern.de/>

Sozialatlas

<http://www.sozial-atlas.de/>

Selbsthilfenavigator von der AOK

<http://www.aok.de/portale/bayern/selbsthilfenavigator/html/>

Dachverband

<https://www.rheuma-liga.de/startseite/>

Wir möchten „Danke“ sagen

- unseren Gruppenleiterinnen
- unseren Therapeutinnen
- unseren Referenten
- dem „Runden Tisch Oberland“ (Regionale Fördergemeinschaft von gesetzlichen Krankenkassen) für Fördermittel
- dem Gesundheitsamt (ermöglichte die Präsentation auf der Weilheimer Oberlandausstellung)
- dem Mehrgenerationenhaus in Weilheim (kostenlose Nutzung eines Raumes für unsere Beratung)
- dem AWO Stüberl Weilheim
- BIOMICHL Weilheim
- dem AWO Stüberl Schongau
- der Stadt Weilheim für einen Zuschuss
- der VR Bank Werdenfels für eine Spende
- der Gemeinde Hohenpeißenberg für einen Zuschuss

Bildnachweis:

Deutsche Rheuma-Liga, Bundesverband e.V.;

Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband e.V.;

Eigene Quelle

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