



Infobroschüre 2021 ARGE Weilheim-Schongau



Gestaltung: Martina Thiem, Waltraud Blinzler, Christine Perzul



GEMEINSCHAFT, DIE BEWEGT.

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	3
Termine	4
Termine Selbsthilfegruppe Fibromyalgie	9
Qi Gong Kurs	11
Beratung	12
Gruppensprecher	14
Wichtige Information	16
Patientenseminare	17
Bericht Fibromyalgie Selbsthilfegruppe	21
Bericht „Trotz Corona“	25
Jahreshauptversammlung 2020	26
Funktionstraining Wasser Trotz Corona	28
Jahreshauptversammlung 2021	29
Der Vorstand 2018 bis 2021	30
Wichtiges vom Landesverband	34
Wir sagen „danke“	35

Grußwort

Liebe Mitglieder

Diese ist die fünfte Infobroschüre seit dem ich die Position der 1. Vorsitzenden übernommen habe. Über die Jahre sind die Aufgaben gewachsen und somit habe ich die Gestaltung der Broschüre an drei kompetente Vorstandsmitglieder übergeben.

Wir gehen mit Hoffen und Bangen in dieses neue Jahr hinein. Wir hoffen, dass der Lockdown bald aufgehoben wird, so dass wir wieder trainieren können und andere Vereinsaktivitäten miteinander wieder aufnehmen können.

Corona hat von uns allen viel abverlangt und ich denke wir wünschen, dass eine erfolgreiche Impfung gefunden und umgesetzt wird.

Die Devise heißt Abwarten und Teetrinken - was mir, als geborene Engländerin, leicht fällt.

Spaß bei Seite, wir müssen uns in Geduld üben und auf uns selbst acht geben.

Ihre



Gillian Susan Pal

1. Vorsitzende

Stammtisch in Weilheim

Jeden 1. Dienstag im Monat urlaubsbedingt am
2. Dienstag.

Ort: Café Alpenkuss, Pöltner Str. 25

Zeit: 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Termine unter Vorbehalt, bitte auf Pressemitteilung
achten!

02. Februar	ab 14:00 Uhr
02. März	ab 14:00 Uhr
06. April	ab 14:00 Uhr
04. Mai	ab 14:00 Uhr
01. Juni	ab 14:00 Uhr
06. Juli	ab 14:00 Uhr
03. August	ab 14:00 Uhr
07. September	ab 14:00 Uhr
05. Oktober	ab 14:00 Uhr
02. November	ab 14:00 Uhr
Dezember	Entfällt
11. Januar 2022	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

02. Februar	ab 20:00 Uhr
02. März	ab 20:00 Uhr
13. April	ab 20:00 Uhr
04. Mai	ab 20:00 Uhr
08. Juni	ab 20:00 Uhr
01. Juli	ab 20:00 Uhr
August	Entfällt
September	Entfällt
05. Oktober	ab 20:00 Uhr
02. November	ab 20:00 Uhr
07. Dezember	ab 20:00 Uhr
11. Januar 2022	ab 20:00 Uhr

Weitere Termine 2021

12. März	Waldbaden in der Au Einladung folgt Anfang März, je nach Wetter- und Corona Lage Kosten: freiwillige Spenden
10./17. April	Frühlingsfest Einladung folgt Ort: Stillern
16. April 15 - 17 Uhr	Spielenachmittag Ort: AWO Stüberl, Karmeliterstr. 2, Schongau Anmeldung bis 9. April bei Gillian Susan Pal, Tel: (0881) 927 030 20 kostenfrei
12. Mai 15 – 17 Uhr	Spielenachmittag Ort: Büro DRL, Angerkapellenstr.5, Weilheim Anmeldung bis 5. Mai bei Gillian Susan Pal, Tel: (0881) 927 030 20 kostenfrei
21. Mai	Waldbaden in der Au Einladung folgt Anfang Mai, je nach Wetter- und Corona-Lage Kosten: freiwillige Spenden

<p>11. Juni 17 – 18 Uhr</p>	<p>Vortrag „Schmerzfrei ohne OP oder Cortison“, Dr. med. M.Struwe Ort: Büro DRL, Angerkapellenstr. 5, Weilheim Anmeldung: bis 1. Juni bei Gillian Susan Pal, Tel: (0881) 927 030 20 Kostenfrei.</p>
<p>18. Juni 15 – 17 Uhr</p>	<p>Ratespiel „Wer weiß was?“ Ort: AWO Stüberl, Karmeliterstr. 2, Schongau Anmeldung bis 11. Juni bei Gillian Susan Pal, Tel: (0881) 927 030 20 Einsatzgeld 1 €</p>
<p>6. Juli 14 – 16 Uhr</p>	<p>Ausflug & Gemütliches Beisammensein, Lama Hof, Peiting Einladung folgt.</p>
<p>16. Juli 10 – 16 Uhr</p>	<p>Jubiläum: 15 Jahre ARGE Weilheim/Schongau und 10 Jahre SHG Fibromyalgie Ort: Stadthalle Weilheim Einladung folgt</p>
<p>August</p>	<p>Ausflug Genauer Termin wird bekannt gegeben.</p>
<p>10. Sept. 16 – 18 Uhr</p>	<p>Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen Ort: Pöltner Hof, Pollinger Str. 4, Weilheim</p>

18. Sept..	Fahrt zum DGRh-Kongress Ort: Nürnberg Anmeldung: bis 1. Sept. bei Gillian Pal, Tel: (0881) 927 030 20 Kosten: Bustransfer übernimmt ARGE
Oktober	Ausflug Informationen erfolgen zeitnah
19. Nov. 15 – 17 Uhr	Basteln in dunklen Jahreszeiten Ort: AWO Stüberl, Karmeliterstr. 2, Schongau, Anmeldung bis 11. Nov. bei Gillian Susan Pal, Tel: (0881) 927 030 20
4. Dez 15 – 19 Uhr	Weihnachtsfeier in Pöltner Hof, Pollinger Str. 4, Weilheim Einladung folgt

Informationsaustausch Fibromyalgie

Treffen der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe, jeweils am letzten Samstag des Monats - von 15 Uhr bis 17 Uhr, **Weilheim:** Büro der Rheuma-Liga, Angerkapellenstr. 5 oder **in Peiting:** Hotel-Gasthof „Zum Dragoner“, andere Lokalisationen werden über die Presse bekannt gegeben. Selbstverständlich sind alle Mitglieder der Rheuma-Liga und Interessierte herzlich dazu eingeladen.

Solange die Corona-Einschränkungen bestehen, ist eine rechtzeitige Anmeldung, mindestens **5 Tage vor dem Termin**, dringend erforderlich!
(Die jeweiligen Hygienevorschriften sind zu beachten!)

Änderungen vorbehalten, bitte, ggf. über Presse, Rundmail oder Telefon (0881-49150) informieren

Termin	Ort	Thema
30. Januar	Script per Rundmail	„Gestärkt durch die Winterzeit“ mit Hausmitteln und ätherischen Ölen
27. Feb.	Script per Rundmail oder Büro DRL WM	„Gelassenheit, Loslassen“ (möglicherweise in kleineren Gruppen)
27. März	Rundmail oder Büro DRL WM	„Gesunder Schlaf“ Ggf. mit anschließendem Workshop

24. April	Büro DRL Weilheim?	„Stress lass nach“, Anleitung zur Stressreduzierung und Burnout-Vorbeugung, Dr. Katharina Zöllner
29. Mai	Büro DRL Weilheim	Ätherische Öle Vortrag „Basiswissen“ anschließend Workshop „Anwendungen bei Schmerzen“
25. Juni	Schongau Kranken- haus	Besichtigung und Vortrag von Frau Dr. med. Bakemeier <u>in der Tagesklinik für Schmerztherapie,</u> incl. Cafébesuch
16. Juli	Stadthalle Weilheim	Jubiläum 10 Jahre SHG Fibromyalgie, sowie 15 Jahre ARGE WM-SOG, Einladung u.Programm folgt
August	Geplant	Lockerer Treff im Biergarten oder Café. Evtl. Kreativworkshop
26. Sept.	Büro DRL Weilheim	Vortrag „Ursachenforschung mit Hilfe der Kinesiologie“ Monika Ebi, Kinesiologin
31. Okt.	Peiting	Thema Stressbewältigung oder „Kollegiale Beratung“
28. Nov.	Biomichl WM	Rückblick und Ausblick auf das Jahr 2022 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 2021**

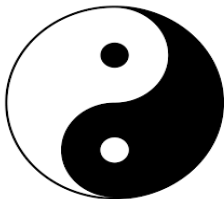
Achtung! Die Kurse von Frau Emmrich sind von der Krankenkasse zertifiziert.

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) 927 030 20



Beratungsort in Weilheim

Im neuen Büro der Rheuma-Liga in Weilheim,
Angerkapellenstr. 5

Die persönliche Beratung

findet wie bisher jeden letzten Mittwoch im Monat
von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr statt, außer August
und Dezember – unter Einhaltung der
Hygienevorschriften und nur mit telefonischer
Voranmeldung,

Tel: (0881) 927 030 20 (auch auf AB)

Öffnungszeiten im Büro der Rheuma-Liga:

Montag und Freitag von 10 bis 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr
Telefonische Anmeldung (Tel: (0881) 927 030 20)
erwünscht, Hygienevorschriften wegen Corona sind
zu beachten! Änderungen möglich!



Beratungen in Schongau

im AWO-Stüberl, Karmeliterstr. 2, 86956 Schongau

Die persönliche Beratung findet wie bisher jeden
1. Dienstag von 15:00 – 17:00 Uhr in den folgenden
Monaten statt:

Februar, April, Juni, September und November

Nur mit telefonischer Voranmeldung bei
Gillian Susan Pal (0881 -927 030 20)
Änderungen vorbehalten!

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

Vielfältige weitere Einkaufsmöglichkeiten auch
übers Internet!

Gruppensprecher in Weilheim

<u>Gruppe</u>	<u>Gruppensprecher</u>	<u>Für Gruppe</u>
4	Gabi Schmidt Tel: (08856) 910 81 85	Dienstag 10:30 Uhr Rigi Rutsch'n
2	Petra Boos Tel: (08803) 32 89	Dienstag 11:30 Uhr Studiozwei
5	Gillian Susan Pal Tel: (0881) 924 57 98	Dienstag 18:00 Uhr Hallenbad WM
3	Andrea Schütze Tel: (0176) 237 954 10	Mittwoch 17:15 Uhr Studiozwei
1A	Doris Weyerbusch Tel: (08803) 499 8810	Donnerstag 10:30 Uhr Rigi Rutsch'n
1B	Petra Boos Tel: (08803) 32 89	Donnerstag 11:30 Uhr Rigi Rutsch'n
7	Erika Scholz Tel: (08806) 26 27	Donnerstag 12:00 Uhr Studiozwei
10	Helga Schmid Tel: (0881) 65 99	Donnerstag 13:15 Uhr Studiozwei
8	Anneliese Hartl Tel: (0881) 901 14 58	Donnerstag 14:30 Uhr Studiozwei

Gruppensprecher in Peiting

	<u>Gruppensprecher</u>	<u>Für Gruppe</u>
11	Diana Herrmann Tel: (08805) 293	Montag 17:05 Uhr Atlantis

Gruppensprecher in Schongau

	<u>Gruppensprecher</u>	<u>Für Gruppe</u>
12	Diana Herrmann Tel: (08805) 293	Dienstag 20:00 Uhr Plantsch
13	Rita Luburger Tel: (08805) 206 560	Dienstag 20:30 Uhr Plantsch

- **WICHTIG !!!!**
Alle Änderungen von Adressen, E-Mail-Adressen, Telefonnummern etc. bitte immer bei Gruppensprecherin bekannt geben.

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.

Diagnosespezifische Patientenseminare

Da fast alle diagnosespezifischen Patientenseminare (z.B. für Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie u.a.) in Kliniken oder Rehasentren stattfinden, können laut Landesverband zum jetzigen Zeitpunkt keine Termine fixiert werden.

Zu gegebener Zeit wird über die E-Mail-Verteilerliste und über die Gruppensprecher informiert. Die Termine werden außerdem auf die Homepage (www.rheumaliga-arge-wm.de) gestellt.

Informationen für die Patientenseminare:

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 Fahrkosten sind von den Teilnehmern selbst zu organisieren, bzw. zu tragen. Anmeldeformulare gibt es bei Ihrer ARGE oder den Ansprechpartnern vor Ort.

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.

Eine Reise in die Welt der Bewegung

07. – 09. Juli 2021

**Fortbildungsinstitut der Lebenshilfe Erlangen
Kitzinger Str. 6, in Erlangen**

Lernen Sie an diesem Wochenende die verschiedenen Bewegungsarten, wie auch deren medizinische Hintergründe 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 Euro für Mitglieder

60,00 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss: 17. Mai 2021

Schmerzbewältigung – Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken

23. – 25. Juli 2021

Haus St. Ulrich Kappelberg 1, Augsburg

Jeder von uns kennt Schmerzen und wir wollen sie gerne loswerden. Dabei stellt sich die Frage: Wie können wir uns mit unseren Schmerzen arrangieren oder können wir sie gar beeinflussen, wenn ja, wie? Die Seminarleiterin ist selbst Rheumatikerin und verrät gerne Ihre Erfahrungen und Tricks im Umgang mit Schmerzen.

Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt:

30,00 Euro für Mitglieder

60,00 Euro für Nichtmitglieder

Anmeldeschluss 28. Mai 2021

Selbstbewusst durch`s Leben gehen 10. – 12. September 2021

Haus St. Ulrich, Kappelberg 1, Augsburg

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 entgegenzuwirken? 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: 16. Juli 2021

10 Jahre Selbsthilfegruppe Fibromyalgie

Es sind genau 10 Jahre seit dem offiziellen Beginn unserer Selbsthilfegruppe für Fibromyalgie. Entstanden ist sie wohl aus den Kursen für Schmerzlinderungstraining von Christine Perzul und zusammen mit Traute Weber als Vertretung habe ich die Selbsthilfegruppe gegründet. Bereits die erste Teilnehmerliste vom 16. Juli 2011 zählte ca. 20 Teilnehmer.

In diesen 10 Jahren waren wir mit unserem Fibromyalgie-Informationsaustausch Gast im Restaurant Da Alberto (früher Roberto), bei Biomichl im Gastraum und im Sommer 2020 in unserem neuen Büro der Rheumaliga.

In zahlreichen Referaten von Ärzten, Heilpraktikern und anderen Referenten, einschließlich meine eigenen vielen Referate informierten wir die Teilnehmer über Möglichkeiten der Krankheits- und Schmerzbewältigung.

Fast jedes Treffen stand unter einem Thema wie z.B. *Neues aus der Fibromyalgie-Forschung - Gesunder Schlaf – Resilienz – Achtsamkeit - Meditation – Natürliche Hormontherapie – Cannabis* und viele mehr. Dabei kam der gegenseitige Austausch nicht zu kurz, da die Referate nicht zu lange dauern sollten.

Es bildete sich ein fester Stamm mit Teilnehmern, die sich auch gegenseitig unterstützten, ja fast wie zu einer Familie zusammenwuchsen, aber neue „Fibros“ sind jederzeit herzlich willkommen. Durchschnittlich waren es so 20 Teilnehmer, in der Spitze bis zu 46 Leuten je Treffen.

Auch in Coronazeiten versuchte und versuche ich Kontakt zu halten mit Telefonaten, unterstützenden Videos und Informationen in Form von Skripten zu Themen der Krankheitsbewältigung.

Nachfolgend ist der Text einer Teilnehmerin abgedruckt, der sehr bezeichnend ist für unsere Erkrankung und auch erklärt warum eine Selbsthilfegruppe für uns „Fibros“ so wichtig ist.

10 Jahre SHG Fibromyalgie, es hat viel Zeit gekostet und Kraft, aber es hat mir auch sehr viel Freude bereitet. Dabei kommt immer auch Einiges zurück, wenn die Hilfe zur Selbsthilfe gute Ergebnisse zeigt und Zufriedenheit gibt.

Ein herzliches Dankeschön auch an alle, die sich häufig für die Gruppe einbringen!

Christine Perzul

Gedanken zur Fibromyalgie

Hallo, ich heiße Fibromyalgie und bin eine unsichtbare Krankheit.

Ich bin nun bei Dir für den Rest Deines Lebens. Deine Mitmenschen sehen dich nicht, aber du fühlst mich ganz gut.

Ich falle über dich her, wann, wo und wie ich will.

Ich bereite dir sehr starke Schmerzen.

Wenn ich gut gelaunt bin, wirst du das am ganzen Körper spüren.

Weißt du noch, wie du alles voller Energie und Freude gemacht hast? Du versuchst alles um Freude und Spaß zu haben, aber ich lasse dich nicht in Ruhe und nicht schlafen.

Ich Sorge dafür, dass dein Körper innerlich zittert, dass du abwechselnd frierst oder schwitzt.

Oh ja, ich kann dich auch ganz ängstlich und depressiv machen.

So oder so, ich bin nun da und bleibe bei dir.

Ich höre, dass du einen Arzt aufgesucht hast um mich loszuwerden.

Versuch es nur. Es dreht mich auf dem Boden vor lauter Lachen. Du wirst noch viele Ärzte aufsuchen, mit Pillen werden sie dich vollstopfen, mit Schlaftabletten und Vitaminen und du wirst als ängstlich und depressiv eingestuft werden. Aber das Schlimmste ist, du wirst nicht mal vom Arzt ernst genommen, wenn Du sagst du kannst kein normales Leben mehr führen.

Deine Familie, Freunde, Kollegen werden dir nur solange zuhören, bis sie es satt haben immer wieder

das Gleiche zu hören, wie du leiden musst und welche schlimme Krankheit ich bin.

Du versuchst deine Krankheit zu erklären, gegen alle Besserwisser.

Dies ist umso schwieriger, weil ich dich die Worte vergessen lasse, die du gerade sagen wolltest.

Eigentlich wollte ich nichts über mich aufschreiben, aber es war nötig.

Die Einzigen von denen du wirklich Verständnis und Hilfe erwarten kannst, sind die Menschen, die selber Fibromyalgie haben!

Akzeptiere diese wenigen Menschen die dir helfen und dich verstehen und die mich „lustig“ finden.

Mit freundlichem Gruß

Deine dich liebende Fibromyalgie

Trotz Corona - Wir sind für Sie da!

So unterstützt die ARGE Weilheim-Schongau der Rheuma-Liga aktuell die Betroffenen.

Der Landesverband der Deutschen Rheuma-Liga betreut Rheumakranke während der Corona-Pandemie mit einem angepassten Angebot: Online-Bewegungsangebote auf YouTube und die Rheuma-App „Auszeit“ laden zu virenfreier Aktivität ein.

Wir, die ARGE Weilheim-Schongau erteilen individuelle Beratung sowohl telefonisch als auch persönlich, mit telefonischer Voranmeldung, in unserem Büro in der Angerkapellenstrasse 5, während der Öffnungszeiten. Broschüren und Plakate zur Anleitung für Übungen sind kostenlos erhältlich. Kommen Sie doch vorbei, aber bitte mit Maske!

„Wir arbeiten zurzeit mit noch mehr Engagement und Kreativität daran, für die Betroffenen vor Ort da zu sein. Diese Kraft wird uns – da bin ich mir_sicher – auch über diese weltweite Krise hinwegtragen“. Unsere Tür ist für Sie offen!

Zitat der 1. Vorsitzenden, Gillian Susan Pal

.

.

Bericht Jahreshauptversammlung 2020

Bei der Jahresplanung für 2020 wurde der Termin für JHV für den 20. März 2020 angesetzt.

Dann kam Corona und wir mussten den Termin auf Freitag, 09. Oktober 2020 verschieben. Trotz Corona konnten wir 32 Mitglieder bei unserer diesjährigen Jahreshauptversammlung im Gasthof MykonosBlu in Weilheim begrüßen.

Nach der Begrüßung folgte eine Gedenkminute an die verstorbenen Mitglieder.

Im Rückblick führte Gill die durchgeführten Veranstaltungen von 2019 auf.

Im Jahr 2020 konnten nur wenige der geplanten Aktivitäten wegen des ab März bedingten Corona Ausnahmezustandes durchgeführt werden. Das gesamte Funktionstraining musste weitgehend abgesagt werden.

Gill berichtete von der Anmietung des Büros in der Angerkapellenstr. 5, dessen Einrichtung, den erhaltenen Spenden und der Anschubfinanzierung. Die Finanzen seien bis Ende 2021 schon heute gesichert.

Die ARGE hat zurzeit 290 Mitglieder, Tendenz steigend.

Gill bedankte sich beim gesamten Vorstand für die hervorragende Arbeit und Unterstützung.

Es folgten die Ehrungen für 10 jährige und 20 jährige Mitgliedschaft.

Da die Kassiererin Sigrid Wilms in Urlaub war, gab die 1. Vorsitzende einen kurzen Bericht über die Finanzen der ARGE. Die Revisorinnen Heide Zerle und Lilo Lechner bestätigten eine einwandfreie Kassenführung. Der Vorstand wurde entlastet.

Danach folgten die Berichte aus Peiting und Schongau von Rita Lubeger (2. Vorsitzende, Christa Schaaf war auch in Urlaub) und von Christine Perzul über die Aktivitäten der Fibromyalgie Selbsthilfegruppe.

Am Ende bedankte sich Neumitglied und Gruppenleiterin Andrea Schütze beim gesamten Vorstand und besonderes bei Gill für die gute Arbeit für die Arbeitsgemeinschaft, auch in diesen schwierigen Zeiten.

Ein gemütlicher Ausklang beendete das Treffen.

Gillian Susan Pal

1. Vorsitzende

Funktionstraining Wasser TROTZT **Corona!**

Wir waren alle geschockt als wir im März die gesamten Funktionstrainingsgruppen stilllegen mussten.

Ab Mitte Juni durften wir langsam wieder mit dem Funktionstraining Trocken beginnen. Leider war es nicht möglich in den Schwimmbädern unsere Funktionstrainings Gruppen Wasser zu aktivieren.

Eine Teilnehmerin aus der Wasser-Aquajogging Gruppe im Hallenbad Weilheim hat sich erinnert, dass unsere Therapeutin Doro Siegerstetter meinte, wir könnten eventuell im Sommer im Dietlhofer See unsere Übungen durchführen, wenn das Hallenbad geschlossen ist.

Gesagt getan, wir haben Doro gefragt, ob es möglich wäre. Sie hat vor Ort die Lage geprüft und es für gut gefunden.

Anschließend mussten wir den Landesverband der Rheuma-Liga und den Rehasport Verein München um Erlaubnis bitten. Eine Gruppe von zehn Teilnehmer war schnell gefunden.

Am 14. Juli starteten wir und alle waren begeistert. Wir fanden es kurzweilig und sehr schön und genossen die freie Natur mit Bergblick.

Anfang September und im Oktober begannen die Funktionstrainings Wassergruppen in Schongau und Peißenberg wieder.

Gillian Susan Pal
1. Vorsitzende

Jahreshauptversammlung 2021

Der Vorstand der ARGE hat in der Oktober Sitzung 2020 beschlossen, nicht wie üblich im März die Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen zu terminieren, sondern erst im September 2021.

Mehrere Vorstandsposten sind dann neu zu vergeben. Wir sind auf der intensiven Suche um den Posten des/der Kassier/erin, des/der Schriftführer/in, eines Beisitzer-Postens z. B. als Veranstaltungs-Manager neu zu besetzen.

Seit Juni 2016 bekleide ich den Posten der 1. Vorsitzenden und bin mir nicht sicher, ob ich mich wieder zur Verfügung stellen werde. Ich habe sehr viel Herzblut in den Verein gegeben und es hat mir fast immer Spaß gemacht. Wenn eine jüngere Person als ich diesen Posten übernehmen möchte, bitte ich um ihre Meldung.

Im Jahr 2021 feiern wir das 15jährige Bestehen unserer Arbeitsgemeinschaft und es wäre doch schade, wenn es für die ARGE keine Zukunft gäbe.

Gillian Susan Pal
1. Vorsitzende

Der 2018 – 2021 gewählte Vorstand



Gillian Susan Pal, 1.Vorsitzende

Beraterin, Gruppeneinteilung WM

Angerkapellenstr. 5

82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro; Privat 927 943 68

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



Posten 2. Vorsitzende(r)
seit 03.02.2021 vakant



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

(Funktionstraining, Verordnung-Organisatorin) für
Weilheim, Tel: (0881) 406 62
E-Mail: aisch53@web.de



Martina Thiem, ab Februar 2020

Presse Referentin
Tel: (08867) 919 66 40
E-Mail: presse@rheumaliga-arge-wm.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 2021 **bis 31. März 2021** 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/>

Dachverband

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

Wir sagen „Danke“

- unseren Gruppenleiterinnen
- unseren Therapeutinnen
- unseren Referenten
- dem „Runden Tisch Oberland“ (Regionale Fördergemeinschaft von gesetzlichen Krankenkassen) für Fördermittel
- dem Gesundheitsamt WM. Beratung und Unterstützung
- dem Mehrgenerationenhaus in Weilheim (kostenlose Nutzung eines Raumes für unsere Beratung bis April 2020)
- Fa. Klausner SOG für die Unterstützung
- Fa. Edeka, WM für Sachspenden
- Fa. Lidl, WM für Sachspenden
- Fa. Hüglin, WM für eine Sachspende
- Möbelcentrale Schongau für Sachspenden
- BIOMICHL Weilheim für Unterstützung und eine Sachspende
- dem AWO Stüberl Schongau
- der Stadt Weilheim für einen Zuschuss
- Stadtwerke WM für eine Spende
- VR Bank Werdenfels für eine Spende
- ESB für eine Spende
- Jubiläumsstiftung Sparkasse WM für eine Spende
- Sparkasse Oberland für eine Spende
- Diverse DRL Mitglieder für Spenden

Hinweis

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bildnachweis:

Deutsche Rheuma-Liga, Bundesverband e.V.;
Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband e.V.;
Eigene Quelle

V.i.S.d.P. Gillian Susan Pal
Angerkapellenstr. 5 82362 Weilheim