



# Info-Broschüre 2022



**Arbeitsgemeinschaft  
Weilheim-Schongau**

---



## Inhaltsverzeichnis

Grußwort 1. Vorsitzende	03
Stammtische	04
Termine	06
Gruppensprecher	12
Beratungen	14
Patientenseminare	16
Während Corona	19
Bericht Fibromyalgie SHG	20
Kurse	24
Berichte	26
Bericht Jahreshauptversammlung	28
Der Vorstand von 2021 – 2024	30
Wir sagen Danke	33
Wichtiges vom Landesverband	34
Impressum	35



- Wir arbeiten in unseren Büroräumen barrierefrei -



## Grußwort

**Liebe Mitglieder,**

wir haben 2021 mit Hoffen und Bangen angefangen und haben das Ende auch so erlebt.

Ihre Treue und Verständnis haben uns im Vorstand Kraft gegeben weiterzumachen. Wir haben durchgehalten und haben Erfolge und Niederlagen ertragen müssen. Die Erfolge waren unsere 15 jährige Jubiläumsfeier im Juli in der Stadthalle Weilheim und die Wiederaufnahme unserer geliebten Funktionstrainingsgruppen ab Juli.

Ab November haben wir das 300'ste Mitglied gewinnen können. Herr Werner Hipp aus Hofstetten. Ich hatte dieses Ziel für 2021 und freue mich insbesondere, dies endlich erreicht zu haben.

Die Krönung sozusagen war die Nachricht Ende November, dass wir den Sozialpreis 2021 verliehen bekommen haben vom Landratsamt Weilheim-Schongau. Trotz der derzeit unsicheren Situation blicke ich mit Zuversicht auf ein erfolgreiches Jahr 2022.

Ihre  
Gillian Susan Pal  
1.Vorsitzende





Jeden 1. Dienstag im Monat,  
urlaubsbedingt am 2. Dienstag,  
findet im Dezember nicht statt.

**Ort:** Café Alpenkuss, Pöltner Straße 25

**Zeit:** 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

**Termine unter Vorbehalt,  
bitte auf Pressemitteilungen achten!**

01. Februar	14:00—16:00 Uhr
01. März	14:00—16:00 Uhr
05. April	14:00—16:00 Uhr
03. Mai	14:00—16:00 Uhr
07. Juni	14:00—16:00 Uhr
05. Juli	14:00—16:00 Uhr
02. August	14:00—16:00 Uhr
06. September	14:00—16:00 Uhr
04. Oktober	14:00—16:00 Uhr
08. November	14:00—16:00 Uhr
Dezember	entfällt
10. Januar 2023	14:00—16:00 Uhr

Wir bitten die aktuellen Hygienevorschriften einzuhalten !



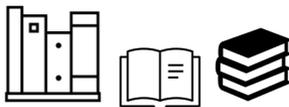
Ist geplant 1x im Monat, jeweils ersten Montag im Monat,  
von 14.30-16.30 Uhr, im Cafe Sesar, 86971 Peiting

**Wir bitten auf ggfs. Pressemitteilungen zu achten!**

---

Infothek:

Im Rheuma-Liga Büro  
ARGE WM



Unsere sehr gepflegte Infothek im Büro der Arge in Weilheim kann gerne besucht werden. Mit großer Sorgfalt und viel Liebe wurde die Bibliothek errichtet und aufgebaut. Sie enthält viele Optionen an Informationen für unsere Mitglieder und ein breit gefächertes Angebot mit zahlreicher Fachliteratur.

Und alles, was in der Gemeinschaft Spaß macht,  
Hilfe bietet und Unterstützung leistet.

Monatlicher Info & Austauschtreffen,  
Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe,  
Beratung, Patientenseminare,  
Schmerzlinderungstraining, Arztvorträge,  
diverse Feiern und Ausflüge,  
Kurse-Workshops und Veranstaltungen.

---

## Weitere Termine in 2022



<b>Januar</b> 21.01.2022	ZOOM DRL Vortrag Cannabis Dr. Gockel Kosten: freiwillige Spenden
<b>Februar</b>	AOK Vortrag Kochvorführung Kosten: freiwillige Spenden
<b>März</b>	Badefahrt—Busfahrt zur Therme Reutte in Tirol  Anmelden bei: Gillian Pal, Tel: (0881) 927 030 20 Fahrgemeinschaften / Selbstkosten
<b>April</b> 08.04.2022	Welfenmünster Steingaden  Anmeldung bei Ina-Maria Weiß Tel: (0881) 9279046 Fahrgemeinschaften/Selbstkosten
<b>Mai</b>	Staffelsee Rundfahrt  Anmeldung bei Ina-Maria Weiß Tel: (0881) 9279046 Fahrgemeinschaften/Selbstkosten

## Weitere Termine in 2022



<b>Juni</b> <b>24.06.2022</b>	<p>Jahreshauptversammlung mit Vortrag und im Anschluss: Sommerfest im Gasthof zur Post Eberfing</p> <p>Anmelden bei: Gillian Pal, Tel: (0881) 927 030 20 Fahrgemeinschaften / Selbstkosten</p>
<b>Juli</b> <b>09.07.2022</b>	<p>Ausflug mit SHG-Fibromyalgie-Gruppe zu Primavera / Oy-Mittelberg</p> <p>Anmelden bei: Gillian Pal, Tel: (0881) 927 030 20 Fahrgemeinschaften / Selbstkosten Kosten: Bustransfer übernimmt ARGE</p>
<b>August</b>	<p>Ausflug &amp; Gemütliches Beisammensein nach Bad Wörishofen. Evtl. mit Bus.</p> <p>Anmelden bei: Gillian Pal, Tel: (0881) 927 030 20 Fahrgemeinschaften / Selbstkosten</p>
<b>September</b> <b>16.09.2022</b>	<p>Ausflug nach GAP auf die Wank mit Bus oder Fahrgemeinschaften</p> <p>Anmelden bei: Gillian Pal, Tel: (0881) 927 030 20 Kosten: Bustransfer übernimmt ARGE</p>

## Weitere Termine in 2022



<b>Oktober</b>	<p>Oberammergau Festspiel-Theater Führung hinter die Kulissen</p> <p>Anmeldung bei Ina-Maria Weiß Tel: (0881) 9279046 Fahrgemeinschaften/Selbstkosten</p>
<b>November</b>	<p>Sternwarte Eberfing</p> <p>Anmeldung bei Ina-Maria Weiß Tel: (0881) 9279046 Fahrgemeinschaften/Selbstkosten</p>
<b>Dezember</b>	<p>Ausflug zum Weihnachtsmarkt Nach Augsburg—Details werden noch bekannt gegeben</p>

**WICHTIG: 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!**



## Fibromyalgie Informationsaustausch

Das Treffen der Fibromyalgie-Selbsthilfegruppe findet meist am letzten Samstag des Monats – von 15:00 bis 17:00 Uhr im Büro der Rheuma-Liga e.V. in Weilheim, Angerkapellenstr. 5 statt, ca. 2mal jährlich auch in Schongau im AWO-Stüberl, Karmeliterstr. 2.

Änderungen vorbehalten, bitte, ggf. auf Pressemeldung und Rundmail achten. Informationen und Anmeldung unter Tel. 0881-49150. Während der Coronazeit, ist eine rechtzeitige Anmeldung, mindestens 5 Tage vor dem Termin dringend erforderlich.

Bei Fahrten die **entsprechenden Anmeldefristen** bitte beachten! Vielen Dank.

## Fibromyalgie Termine in 2022

Januar 29.01.2022	Zoom-Meeting Thema: Soforthilfe bei Stress
Februar 26.02. 2022	Zoom-Meeting Thema: Resilienz (seelische Widerstandskraft)
März 26.03.2022	Treffen mit Workshop Herstellung von Duftseifen mit Elfi Lambert

# Fibromyalgie

## Termine in 2022



April 23.04.2022	Schongau ? Treffen mit anschließendem Aroma- Workshop zum Thema Resilienz und Konzentrationssteigerung
April 30.04.2022	Studio 2 - Schnuppertanz Erlebnistanz mit Seniorentanzleiterin Hedwig Huppertz – offen für alle Interessierten
Mai 20. oder 21.5.2022	Rehaklinik-Schmerzlinik Feldafing Besichtigung, Vortrag, kleiner Imbiss, Fahrgemeinschaften. Anmeldung bei Interesse bis 2.5. (Tel. 0881-49150)
Juni 25. 06.2022	Zugfahrt nach Mittenwald Bus zum Lautersee / Einladung folgt Anmeldung bis 10.6. (Tel. 0881-49150)
Juli 09.07.2022	Bus-Fahrt zur Fa. Primavera nach Oy-Mittelberg  Gemeinsam mit ARGE, Bustransfer übernimmt ARGE, Gartenführung, Vortrag/Workshop 10€ Anmeldung bis 2.6. (Tel. 0881-49150)

# Fibromyalgie

## Termine in 2022



August 13. oder 20.8.	Ammersee – südliche Rundfahrt Essen in Herrsching, Zinn- und Keramikausstellung in Dießen, Fahrgemeinschaft, Anmeldung bis 1.8.
September 30.09.2022	Schongau Schmerzlinik Besichtigung und Vortrag, Fahrgemeinschaft, Cafe-Besuch, Anmeldung bis 15.9. (Tel. 0881-49150)
Oktober 29.10.2022	Kinesiologie Vortrag mit praktischen Übungen mit Elfi Lambert (Kinesiologie- Referentin)
November 19.11.2022	Kreativ-Workshop Malen mit Christl, Mandala-Malen, alternativ Einführung in verschiedene Mal- und Drucktechniken
November 26.11.2022	Gemütliches Beisammensein mit adventlichen Geschichten



<b>Gruppe</b>	<b>Gruppensprecher</b>	<b>Tag / Ort</b>	<b>Uhrzeit</b>
<b>1A</b>	Doris Weyerbusch Tel: (08803) 499 8810	Donnerstag Rigi Rutsch'n	<b>10:00</b>
<b>1B</b>	Petra Boos Tel: (08803) 32 89	Donnerstag Rigi Rutsch'n	<b>10:50</b>
<b>2</b>	Petra Boos Tel: (08803) 32 89	Dienstag 11:30 Uhr Studio Zwei	<b>11:30</b>
<b>3</b>	Ina-Maria Weiß Tel: (0881) 9279046	Mittwoch Studiozwei	<b>17:00</b>
<b>4 A</b>	Sigrid Wilms Tel: (0881) 49261	Dienstag Rigi Rutsch'n	<b>10:30</b>
<b>4 B</b>	Claudia Weindl Tel: (08861) 67084	Dienstag Rigi Rutsch'n	<b>11:30</b>
<b>5</b>	Claudia Fuhrmann Tel: (0162) 7279114	Dienstag WM Hallenbad	<b>18:00</b>
<b>7</b>	Erika Scholz Tel: (08806) 2627	Donnerstag Studiozwei	<b>12:00</b>
<b>8</b>	Anneliese Hartl Tel: (0881) 901 14 58	Donnerstag Studiozwei	<b>14:30</b>
<b>9</b>	Vakant	Dienstag Studiozwei	<b>12:45</b>
<b>10</b>	Helga Schmid Tel: (0881) 6599	Donnerstag Studiozwei	<b>13:15</b>



Gruppe	Gruppensprecher	Tag / Ort	Uhrzeit
11	Monika Glas (08867) 913247  Atha Karafilloudi (08803) 4996379	Montag Atlantis	17:00
12	Vakant	Dienstag Plantsch	19:00
13	Atha Karafilloudi (08803) 4996379	Dienstag Plantsch	19:30

**Änderungen vorbehalten!**

**WICHTIG!**

Alle Änderungen von Kontaktdaten wie Postadressen, E-Mail-Adressen, Telefonnummern etc. bitte immer bei jeweiliger Gruppensprecherin bekannt geben.

Bitte stets rechtzeitig vor Beginn in den Therapiestätten anwesend sein, damit genug Zeit für ggfs. COVID-Test und Umziehen/Duschen bleibt und somit keine Hektik entsteht.

## Persönliche Beratungen



in Weilheim

Beratungen finden wie bisher jeden letzten Mittwoch von 14:00-16:00 Uhr im Büro der Rheuma-Liga Arge WM-SOG statt. Wir, die ARGE WM-SOG geben gerne individuelle Beratung, sowohl telefonisch als auch persönlich. Bitte nur mit telefonischer Voranmeldung: Telefon (0881) 927 030 20

**Die Öffnungszeiten:**  
Büro Rheuma-Liga e.V.  
Arbeitsgemeinschaft  
Weilheim-Schongau

**Montag + Freitag**  
von 10:00 bis 12:00 Uhr  
**Dienstag + Donnerstag**  
von 14:00 bis 16:00 Uhr



Wir bitten die aktuellen Hygienevorschriften einzuhalten !



## Persönliche Beratungen



Im Alt-Land-Kreis

AOK Gesundheitskasse  
Blumenstraße 15, 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, November.

**Nur mit telefonischer Voranmeldung:**

Rita Luberger Telefon: (08805) 206 560

**Änderungen vorbehalten !**

### Hilfsmittelverkauf

Klinikum Oberammergau, Zentrum für Rheumatologie,  
Orthopädie und Schmerztherapie  
Hubertusstraße 40  
82487 Oberammergau  
Tel: (08822) 914-0  
E-Mail: [info@klinik-oberammergau.de](mailto:info@klinik-oberammergau.de)  
Internet: <https://www.klinik-oberammergau.de>

Ergotherapie Abteilung in Oberammergau  
Sprechzeiten und Verkauf von Hilfsmitteln:  
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!



## Wichtige Information

### Funktionstraining

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

Die Arbeitsgemeinschaft 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 tatsächlich 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.

#### Mitteilungen bitte an:

Gillian Susan Pal, 1. Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau, Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim, Telefon: 0881-92703020, E-Mail: [rheuma-liga-weilheim@t-online.de](mailto:rheuma-liga-weilheim@t-online.de)

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



## **Diagnosespezifische Patientenseminare**

Da fast alle diagnosespezifischen Patientenseminare (z.B. für Arthrose, Arthritis, Fibromyalgie u.a.) in Kliniken oder Reha-zentren 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 unsere Homepage <http://www.rheumaliga-arge-wm.de> gestellt.

### **Informationen für 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 Fahrtkosten sind von den Teilnehmern selbst zu organisieren, bzw. zu tragen. Anmeldeformulare gibt es bei Ihrer ARGE oder den Ansprechpartnern vor Ort.

**Die Seminare richten sich an  
Rheumaerkrankte aller  
Diagnose-Gruppen.**



## 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 zurecht kommen können.

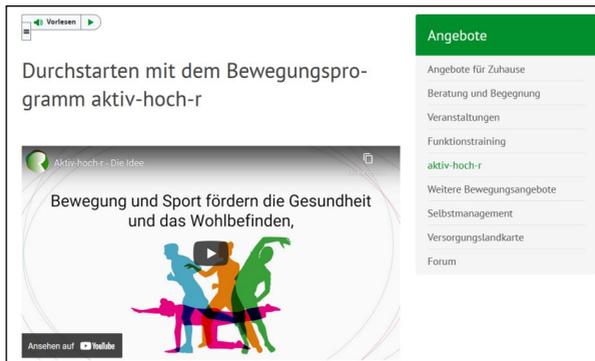
24.-26.06.2022	Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und ihre Möglichkeiten	Erlangen
29.-31.07.2022	Wie lerne ich meine chronische Krankheit zu akzeptieren?	Augsburg
16.-18.09.2022	Aktiv und entspannt im Alltag	Erlangen
Frühjahr oder Herbst 2022	Herausforderung Rheuma – Nimm Dein Leben in die Hand!	Erlangen oder Augsburg

Änderungen vorbehalten! Bei Drucklegung standen noch nicht alle Termine fest. Hier die einstweilige Vorausschau auf 2022 .



## Während der Corona Pandemie

Der Landesverband der Deutschen Rheuma-Liga e.V. betreut Rheumakranke während der Corona-Pandemie mit einem angepassten Angebot:



Online Bewegungsangebote laden zu virenfreier Aktivität ein und sind auf der Homepage des Landesverbandes mit verschiedenen Videos zur Verfügung gestellt.

Hier das Link:

<https://www.rheuma-liga-bayern.de/angebote/bewegung>

Zugleich gibt es die APP Rheuma-Auszeit – das ist ein hilfreicher Alltagsbegleiter für Menschen mit Rheuma. Die App bietet Ihnen konkrete und praktische Empfehlungen, die Sie sofort anwenden können und die Sie bei der Bewältigung von rheumatischen Schmerzen unterstützen.



Auf dem Online-Videokanal YouTube können ebenso Bewegungsübungen mitgemacht werden.

## SelbstHilfeGruppe Fibromyalgie



**Gemeinsam sind wir stark**

### Im Rheuma-Liga-Büro

Aktuelle Ausstellung von Annemarie Bahr

In den Büroräumen der Dt. Rheuma-Liga, ARGE Weilheim-Schongau, in Weilheim, Angerkapellenstr. 5, wurden ab August 2021 Acryl- und Ölbilder von unserem Mitglied, Annemarie Bahr, gezeigt. Die frühere Erzieherin und Bildhauerin widmet sich in ihren Öl- und Acrylbildern dem Menschen und den Dingen um ihn herum, und dies mit genauer Beobachtungsgabe, oft auch mit einem Augenzwinkern. Öffentliche Ankäufe vom Landratsamt Garmisch und im Klinikum Garmisch machten Frau Bahr auch über die Landkreisgrenzen hinaus bekannt. Für ihr Werk „Das tägliche Brot“, erhielt sie den Schwäbischen Grafikpreis 2007 in Senden. Auch künftig dürfen sich gerne Mitglieder der Rheuma-Liga mit ihrer Malerei, aber auch mit künstlerischen Fotografien, für eine Ausstellung für den Zeitraum von 3 bis 4 Monaten bewerben. Eine Jury wird dann die Bilder für die Hängung auswählen. Wenn es die aktuellen Pandemie-Einschränkungen zulassen, kann auch eine Vernissage oder Finissage stattfinden.

Die Bilder sind dann während der Öffnungszeiten der Büroräume zu besichtigen, wir bitten jedoch um vorherige Anmeldung. (Tel. 0881- 927 030 20) oder via E-Mail: [rheuma-liga-weilheim@t-online.de](mailto:rheuma-liga-weilheim@t-online.de)

Die Bewerbung zur Ausstellung bitte an das Rheuma-Liga-Büro in Weilheim, Angerkapellenstraße 5, zu Händen von Christine Perzul, (Tel. 0881-49150 oder per E-Mail an: [SHG-Fibro@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:SHG-Fibro@rheumaliga-arge-wm.de) richten.



Gemeinsam sind wir stark



[ frei nach Hodscha Nasreddin ]

### Eine Geschichte, wie wir auch Stress vermeiden können.

Ein Vater reitet auf seinem Esel, sein kleiner Sohn läuft nebenher. Ein entgegenkommender Bauer empört sich: „Schaut her! Der lässt doch tatsächlich seinen kleinen Sohn neben dem Esel herlaufen“.

Daraufhin steigt der Vater von seinem Esel und setzt seinen Sohn auf den Rücken des Esels. Nach einiger Zeit kommt ein weiterer Bauer des Wegs, der sich ebenfalls empört: „Sieh nur, der kleine Sohn sitzt wie ein Thronfolger auf dem Esel und der alte Vater muss nebenherlaufen.“

Daraufhin setzt sich der Vater hinter seinen Sohn auf den Rücken des Esels, als ein dritter Bauer daherkommt und ruft: „Seht doch, das arme Tier, es muss zwei Menschen tragen, vor Anstrengung kann es fast nicht mehr gehen.“

Also steigen Vater und Sohn ab und laufen beide neben dem Esel her. Nun dauert es aber nicht lange, bis sie Unkenrufe hören. „Wofür besitzt ihr Narren denn einen Esel, wenn ihr selbst zu Fuß geht? Seid doch nicht so dumm und reitet stattdessen auf dem Esel.“

## SelbstHilfeGruppe Fibromyalgie



**Gemeinsam sind wir stark**

### Was sagt uns nun diese Geschichte und was hat sie mit Stressbekämpfung zu tun?

Sie will uns sagen, dass jeder Mensch seine eigene individuelle Sichtweise hat. Wir können es nicht jedem recht machen. Ein Sprichwort heißt „Jedem recht getan, ist eine Kunst die niemand kann“.

Und wir müssen es auch nicht jedem recht machen, wir sollten nach eigenen Grundsätzen leben und uns nicht zu viel von außen aufzwingen lassen. Jeder ist soweit frei, wie sie einem anderen Menschen keinen Nachteil bringt.

Das macht diese Geschichte aber auch deutlich, niemand von den entgegen kommenden Bauern hatte einen Nachteil, dennoch hat sich der Vater genötigt gefühlt auf jede einzelne Meinung zu reagieren, in dem er seine Verhaltensweise änderte. Das versetzte ihn in Stress, und das ist völlig unnötig – dieser Stress ist quasi hausgemacht!

Wie oft lassen wir uns in derselben Weise von anderen Menschen beeinflussen, im Privat- wie auch im Berufsleben oder in sozialen Netzwerken. Daher ist es nicht verkehrt von Zeit zu Zeit über sich und seine Grundsätze und Verhaltensweisen zu reflektieren. Lass dir nicht unnötig von anderen Menschen Stress machen!

**Sei einfach Du selbst  
und steh dazu.**



## Wie kann ich mir selbst helfen

Die Akzeptanz der Krankheit ist der Schlüssel zu einem leichteren Krankheitsverlauf. Die Dinge anzunehmen, statt sie zu bekämpfen, gibt mehr innere Ruhe und Gelassenheit, führt zu weniger Stress und zu mehr Lebensqualität.

Es gibt sogenannte Affirmationen, lebensbejahende Sätze, die man sich immer wieder selbst sagen sollte, um eine positivere Grundhaltung zu bekommen. Gerade in schweren Stunden helfen sie, wieder zu einem besseren erfreulicheren Selbst zu kommen.

Ich kann trotz der Schmerzen und Einschränkungen ein aktives Leben führen! Ich werde mich nicht über meine Krankheit definieren! Ich will jetzt Arbeit und Dinge abgeben, die ich nicht mehr schaffe, aber das machen, was ich noch kann und woran ich meine Freude habe!

Ich will meine Lebensqualität so verbessern, dass ich gut leben kann!

Christine Perzul  
SelbstHilfeGruppe  
Fibromyalgie  
Leitung

## Kurs



### Qi Gong im Sitzen

Dieser 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 2022**

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](mailto:rheuma-liga-weilheim@t-online.de)

Tel: (0881) 927 030 20



## Kurs

### Therapeutisches Malen

Am Ende des letzten Lockdowns in Juni 2021 hat mir Christl Perzul, Leiterin unserer SHG Fibromyalgie, einen bunten Flyer „Farben Sommer“ gezeigt. Sie wollte wissen, ob dieses kostenlose Angebot für Senioren und für uns interessant ist.



Kurs II  
Therapeutisches Malen



Kurs III  
Therapeutisches Malen



Der Leiter Gerd Lepic, aus Oberhausen, ist Maler und Psychotherapeut und arbeitet in verschiedenen Kliniken mit Trauma Patienten. Corona bedeutet Trauma, eine sehr gute Idee dachte ich. Nach einem Kennenlernen-Gespräch haben wir uns auf drei Kurse, zu je fünf Einheiten geeinigt.

Diese fanden statt: vom 14.6.–12.7. und 19.7.-30.08. sowie 06.09.-04.10. 2021. Aus Corona Gründen - konnten maximal acht Teilnehmer in unserem barrierefreien, hellen Büro zusammen kommen. Jeweils montags von 15:00 – 17:00 Uhr. In jeder Gruppe war ein Vorstandsmitglied auch als Teilnehmerin anwesend. Gerd ist ein sehr einfühlsamer Lehrer und hat uns inspiriert mit Gedichten, Bildern und Gesprächen. Wir haben sehr viel Spaß gehabt und es war sehr kurzweilig. Ich persönlich habe mich sehr entspannt danach gefühlt.

Als Abschluss hatten wir eine „Bilder Ausstellung“ am Samstag, 9. Oktober 2021 mit Werken von allen drei Kursen gezeigt. Gerd Lepic war auch dabei.

Gillian Susan Pal,  
1. Vorsitzende  
Teilnehmerin Gruppe III



## Bericht



Im Rheuma-Liga Büro  
ARGE WM-SOG

## Spiele- Nachmittag



Als eine **Selbst Hilfe Gruppe** bekommen wir Zuschüsse von dem Runden Tisch Oberland. Dafür sind wir sehr dankbar. Wir wollten schon lange unsere niederschweligen Angebote weiter ausbauen, um mehr Unterstützung anbieten zu können.

Als wir im April 2020 unser Büro in der Angerkapellenstraße 5 in Weilheim, bekommen haben, waren wir begeistert, dass die Hälfte des Raumes zum Treffen, für Besprechungen und andere Aktivitäten gut geeignet ist. Leider hat Corona viele unserer Pläne zu Nichte gemacht.

Wir haben aber am Mittwoch, 10. November 2021 ab 15:00 Uhr, den ersten Spielnachmittag unseren Mitgliedern angeboten. Wir waren nur vier Teilnehmer, aber bei Tee, Kaffee und Gebäck haben wir über zwei Stunden gespielt.

Die Anwesenden waren sich einig, dass es eine „gute Sache“ war. Wir vom Vorstand, möchten dieses Angebot ab Februar 2022 jeden Monat in Weilheim anbieten. Für den Raum Altlandkreis möchten wir ein Angebot im AWO Stüberl anbieten. Wir suchen jemanden von unseren Mitgliedern, der diese Aufgabe übernehmen möchte.

Bei Interesse, bitte bei uns im Büro melden.

Tel: (0881) 927 030 20 oder E-Mail an:

[rheuma-liga-weilheim@t-online.de](mailto:rheuma-liga-weilheim@t-online.de)

Gillian Susan Pal

1. Vorsitzende

## Bericht



### 15 Jahre ARGE Weilheim-Schongau 10 Jahre Selbsthilfegruppe Fibromyalgie



Die Arbeitsgemeinschaft WM-SOG der Rheuma-Liga e.V. besteht bereits seit 15 Jahren, begonnen wurde mit 7 Mitgliedern.

Seit 10 Jahren gibt es die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie in unserer ARGE, und seit 10 Jahren leitet Christine Perzul diese Gruppe. Aus diesem Grund wurde sie anlässlich der Jubiläumsfeier von Frau Helwine Ludwig vom Landesverband der Deutschen Rheuma-Liga mit der Ehrennadel in Silber, einer Urkunde und einem Präsent geehrt.

Höhepunkt der Feier waren die fachärztlichen Vorträge: Herr Dr. med. Andreas Winkelmann referierte über das Fibromyalgie—Syndrom, Herr Prof. Dr. med. David Pfander sprach rund um die Probleme mit dem Knie und Herr Karl-Heinz Tempel als Anwalt über rechtliche Probleme bei Langzeitarbeitslosigkeit.

Infostände verschiedener gesundheitsbezogener Fachverbände, Firmen und Kliniken rundeten das Angebot anlässlich der Jubiläen ab. Am Schluss sollte eine Duftmeditation als Waldspaziergang und duftende Badesalze als Give-Aways die Teilnehmer auf Entspannung einstimmen.

Wir, die Vorstandschaft, arbeiten weiterhin engagiert und ehrenamtlich daran, dass die Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau weiter wächst und als Hilfe zur Selbsthilfe allen Mitgliedern Unterstützung bieten kann. Wir werden weiterhin gerne für unsere Mitglieder beratend da sein, sei es persönlich, telefonisch oder online über Videoangebote.

Christl Perzul und Martina Thiem



## Bericht

# Jahreshauptversammlung 2021

Die diesjährige Jahreshauptversammlung fand am 10. September in der Gaststätte „Pöltner Hof“ in Weilheim statt. 38 Mitglieder, die sich auf den Weg gemacht hatten, um sich über die Aktivitäten zu informieren, Mitglieder zu ehren und auch einen neuen Vorstand zu wählen, konnten begrüßt werden. Nach den offiziellen Begrüßungsworten durch die erste Vorsitzende Gillian Pal folgte eine Gedenkminute für das verstorbene Mitglied Anna Raubal.

Anschließend gab Gillian einen Rückblick auf die Aktivitäten im Jahr 2020 und 2021. Trotz der durch Corona bedingten schwierigen Umstände konnten die Bürozeiten mit der Beratung aufrechterhalten werden. Die ARGE Weilheim-Schongau verzeichnet derzeit 300 Mitglieder.

Auch im Jahr 2021 war durch die Corona-Situation hinsichtlich der Aktivitäten zunächst wenig möglich. Erst im Juli konnte das Funktionstraining Trocken wieder vor Ort starten. Das bis dahin per Zoom durchgeführte Onlinetraining hat großen Anklang gefunden. Ebenso wie die dann über die Sommermonate durchgeführten Veranstaltungen. Ein wirklich großes Ereignis und Erfolg war die Jubiläumsfeier in der Stadthalle. Zum Schluss dieses Beitrags erfolgte ein Ausblick auf die kommenden Veranstaltungen der ARGE. Abschließend bedankte sich Gill sehr herzlich beim Vorstand für die zahlreiche geleistete Arbeit.

Im Anschluss berichtete Christl Perzul über die 2020 und 2021 durchgeführten Aktivitäten der von ihr geleiteten SHG Fibromyalgie. Als wichtigstes Ereignis die Jubiläumsveranstaltung. Der beliebte Fibro-Austausch wurde von Christl während des Lockdowns per Zoom durchgeführt. Zum Abschluss gab Christl einen Ausblick auf die von ihr geplanten Aktivitäten der SHG Fibromyalgie. Die seit April eingesetzte



## Bericht

# Jahreshauptversammlung 2021

Kassiererin Christine Walden verlas anschließend den Kassenbericht. Nachdem die beiden Rechnungsprüferinnen Lilo Lechner und Heidi Zerle eine einwandfreie Kassenführung bestätigten, wurde der Vorstand entlastet. Im Folgenden wurden die drei Vorstandsmitglieder Sigrud Wilms, Waltraud Blinzler und Rita Luburger mit sehr herzlichem Dank für ihre geleistete Arbeit verabschiedet. Anschließend übernahm der Versammlungsleiter Hubert Lauter und leitete kompetent die Wahl zum neuen Vorstand.

In den neuen Vorstand wurden Gillian Susan Pal, Gabi Schmidt, Christine Walden, Ina-Maria Weiß, Waltraud Blinzler, Christine Perzul, Irmi Schmid und Martina Thiem gewählt. Außerdem wurden Gillian und Gabi zu den Delegierten der DRL ARGE Weilheim-Schongau ernannt. Es folgten die Ehrungen für die zehnjährige Mitgliedschaft. Die Geehrten erhielten eine Urkunde und einen Blumengruß.

Im Anschluss erläuterte Gill, dass es ein Ziel der ARGE Weilheim-Schongau sei, die zahlreichen Aufgaben auf möglichst viele Schultern zu verteilen. Abschließend bedankte Gill sich bei den Gruppenleiterinnen und allen Ehrenamtlichen, die sich in die Arbeitsgemeinschaft eingebracht haben. Nun konnte man die Sitzung bei einem gemütlichen Essen ausklingen lassen und dem Fotografen des Weilheimer Tagblattes bei der Arbeit zusehen.

Die nächste JHV findet am 24.06.2022 im Gasthof zur Post in Eberfing statt. Anschließend möchten wir auch dort unser geplantes Sommerfest veranstalten, mitunter als kleinen Trost und Ersatz zu den inzwischen mehrmals abgesagten Weihnachtsfeiern.

Ina-Maria Weiß, 1. Schriftführerin

## Vorstand



**2021-2024**

Geschäftsführender  
Vorstand



**Gillian Susan Pal**

**1. Vorsitzende**

**Beraterin, Gruppeneinteilung WM-SOG**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: [rheuma-liga-weilheim@t-online.de](mailto:rheuma-liga-weilheim@t-online.de)

---



**Gabriele-Renate Schmidt**

**2. Vorsitzende**

**EDV-Beraterin, Validations-Praktikerin**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: [2.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:2.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de)

---



**Christine Walden**

**Kassiererin, Beraterin**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: [kasse@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:kasse@rheumaliga-arge-wm.de)

---

## Vorstand



**2021-2024**

Schriftführer  
und Beisitzer



**Ina-Maria Weiß**

**1. Schriftführerin,**

**Leitung Event-Management**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: [schriftfuehrer@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:schriftfuehrer@rheumaliga-arge-wm.de)

---



**Waldtraud Blinzler**

**2. Schriftführerin, Beraterin**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: [waltraud.blinzler@gmx.de](mailto:waltraud.blinzler@gmx.de)

---



**Irmi Schmid**

**Funktionstrainings-Verordnungen  
Organisation**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: [ft\\_organ.1@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:ft_organ.1@rheumaliga-arge-wm.de)

---

## Vorstand



**2021–2024**

Leitung Fibromyalgie  
Beisitzer



**Christl Perzul**  
**Beraterin**

**Leitung Fibromyalgie Selbsthilfegruppe**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) – 49150

Email: [shg-fibro@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:shg-fibro@rheumaliga-arge-wm.de)

---

## Vakante Ehrenämter:

Ab Januar 2022

Leitung Event-Management / Organisation

Ab Januar 2022

Presse-Referat / Öffentlichkeitsarbeit

Wir suchen ebenfalls für den Alt-Land-Kreis

- Organisationstalent vor Ort—als Ehrenamt

**Bei Interesse bitte gerne melden:**

**Gillian Susan Pal, Tel: (0881) 927 030 20**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: [rheuma-liga-weilheim@t-online.de](mailto:rheuma-liga-weilheim@t-online.de)



## Wir sagen herzlich Danke !

unseren GruppenleiterInnen  
unseren TherapeutInnen  
unseren ReferentenInnen

- \* dem „Runden Tisch Oberland“ (Regionale Fördergemeinschaft von gesetzlichen Krankenkassen) für Fördermittel
- \* Gesundheitsamt WM-SOG, Beratung und Unterstützung
- \* AWO Stüberl Schongau
- \* Stadt Weilheim für eine Spende
- \* Stadtwerke WM für einen Sponsoringbetrag
- \* VR Bank Werdenfels für eine Spende
- \* ESB für eine Spende
- \* „Böhm Stiftung“ Sparkasse WM für eine Spende
- \* Sparkasse Oberland für eine Spende
- \* Landratsamt Weilheim-Schongau für eine Spende
- \* Krankenhaus Tutzing für eine Spende
- \* Krankenhaus Feldafing für eine Spende
- \* Firma Zahler Weilheim für eine Spende
- \* Süddeutsche Zeitung für eine Spende
- \* Diverse DRL Mitglieder für Spenden



### Ebenso gilt unser Dank:

Druckerei Strobel, Weilheim  
(für gesamte Unterstützung)

VdK Oberland  
(Infostand Jubiläumsfeier)

Kneippverein  
Weilheim-Pfaffenwinkel  
(Infostand Jubiläumsfeier)

Krankenhaus  
Schongau-Tagesklinik  
(Infostand Jubiläumsfeier)



## 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 2022 bis **31. März 2022** zu überweisen.

**IBAN: DE14 7002 0500 0007 8333 00**

---

Zusätzliche Informationen im Laufe des Jahres erhalten Sie auch über:

die Presse (Kreisbote, WM-Tagblatt, SOG-Tagblatt, Lech-Kurier, Ammersee-Kurier, Weilheimer Echo)  
über die Gruppenleiter und Ansprechpartner  
und 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/>



## **Impressum**

Inhaltlich Verantwortliche gemäß §§ 5 TMG, 55 II RStV:  
Gillian Susan Pal als 1. Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft  
Weilheim-Schongau, Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim,  
Telefon: (0881) 92703020

E-Mail: [rheuma-liga-weilheim@t-online.de](mailto:rheuma-liga-weilheim@t-online.de)  
Internet: <http://www.rheumaliga-weilheim.de>

---

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



### Hinweise:

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 Quellen:

ARGE Weilheim-Schongau

### Homepage:

Heidi Zerle

### EDV-Internet:

Andrea Schütze

### Grafik, Satz, Layout, Gestaltung:

ARGE Weilheim-Schongau

### Druck:

Druckerei Strobel, Weilheim, Auflage: 500 Exemplare



GEMEINSCHAFT, DIE BEWEGT.

**Arbeitsgemeinschaft  
Weilheim-Schongau**