



Info-Broschüre 2024

Gemeinsam statt einsam

Sei mit dabei !



GEMEINSAM STATT EINSAM

Deutsche | RHEUMA-LIGA
Landesverband Bayern e.V.



SelbstHilfeGruppen Arge WM-SOG | Fibromyalgie | JR/35+ |

Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau



Inhaltsverzeichnis

Grußwort 1. Vorsitzende	03
Stammtische WM	04
Stammtische Altlandkreis	05
Arge Termine und Veranstaltungen	06-07
SHG Fibromyalgie Termine	08-09
SHG JR35plus Termine	10-11
Gruppensprecher Weilheim, Peißenberg	12
Gruppensprecher Altlandkreis	13
Beratungen	14
Projekt Schmerzlinderung 2024	15
Funktionstraining	16
Patienten Seminare	17-18
Laudatio Blinzler Waltraud	19
Ausstellungen im Büro Weilheim	20
Projekt Junge Rheumatiker/35plus	21
Aktivitäten Altlandkreis	22
Aktivitäten Fibromyalgie	23
Kurs und Kunst	24-25
Vorstands- & Generationswechsel	26
Mut zur Selbsthilfe	27
Bericht Jahreshauptversammlung 2023	28-29
Der Vorstand von 2021 – 2024	30-32
Wir sagen Danke	33
Wichtiges vom Landesverband	34
Impressum	35



- Wir arbeiten in unseren Büroräumen barrierefrei -



Grußwort

Liebe Mitglieder,

“TIME TO SAY GOODBYE”



im Jahr 2016 habe ich die Arge nach sieben Jahren Vorsitz von Marion Gebhardt übernommen. Es war aus verschiedenen Gründen ein schwieriger Anfang. Zusammen mit den damaligen Vorstandskolleginnen haben wir uns durchgebissen, ich bin stolz auf unsere Errungenschaften seit 1. Juni 2016. Wir waren Ende 2023 bereits 360 Mitglieder mit einer sechsköpfigen Vorstandschaft und mit 15 FT-Gruppen. Im Juni 2016 waren wir 198 Mitglieder und eine vierköpfige Vorstandschaft mit sieben FT-Gruppen. Bei unserer JHV mit Neuwahlen im Jahr 2021 habe ich die Wahl zur 1. Vorsitzenden angenommen, aber gesagt, dies gelte nur für die nächsten drei Jahre. Dann würde ich als 1. Vorsitzende aufhören und an eine jüngere Person übergeben. Ich werde dieses Jahr 76 Jahre alt und habe fast über fünfzig Jahre ein Ehrenamt in diversen Bereichen inne gehabt. Die jetzige 2. Vorsitzende, Gabriele-Renate Schmidt, und ich haben seit der Neuwahl sehr eng zusammengearbeitet. Der gesamte Vorstand hat sich mit diesem Übergang beschäftigt und Gedanken gemacht, wie es weiter gehen könnte. Irmi Schmid hört nach über zwölf Jahren Arbeit im Vorstand und FT-Abrechnung auf. Wir müssen ihre Entscheidung respektieren und Irmi die wohl verdiente Ehrenamts-Rente gönnen! Danke Irmi. Da sind nun zwei große Löcher zu füllen! Ich bin eine Optimistin. Es geht immer weiter. Keine ist unersetzbar!

Gillian Susan Pal 1.Vorsitzende

Stammtische und regelmäßige Treffen in Weilheim



Änderungen
vorbehalten!

Jeden **1. Dienstag** im Monat (urlaubsbedingt 2. Dienstag) im Café Krönner, Marienplatz 23, 82362 Weilheim von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr ***bitte auf Pressemitteilungen achten in den regionalen Presseorganen!**

06. Februar	14:00—16:00 Uhr
05. März	14:00—16:00 Uhr
09. April	14:00—16:00 Uhr
07. Mai	14:00—16:00 Uhr
04. Juni	14:00—16:00 Uhr
02. Juli	14:00—16:00 Uhr
06. August	14:00—16:00 Uhr
03. September	14:00—16:00 Uhr
01. Oktober	14:00—16:00 Uhr
05. November	14:00—16:00 Uhr
03. Dezember	14:00—16:00 Uhr
07. Januar 2025	14:00—16:00 Uhr

Stammtische und regelmäßige Treffen im Altlandkreis



**Änderungen
vorbehalten!**

Jeden 1. **Mittwoch** im Monat im Lila Treff, Poststraße 10, 86371 Peiting von 15:00-18:00 Uhr. Wir bitten auf die Einladungen zu achten über die E-Mail-Verteiler und ggf. auf Pressemitteilungen.

Weiteres Programm:

Monatliche Info- & Austauschtreffen, SHG Fibromyalgie
SHG JR/35plus, SHG Arge WM-SOG und im
Altlandkreis (A-L-K)

Ausstellungen, Beratungen, Patientenseminare,
Schmerzlinderungstrainings, Arztvorträge, diverse
Feiern und Ausflüge, Kurse, Workshops,
Seminare und Veranstaltungen.

Bibliothek



Weilheim

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 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.

Weitere Termine in 2024



SHG
Arge-WM

Januar 19.01.2024 Freitag 10:00 Uhr	Ausflug nach Oberammergau Museum und Passionsspielhaus
Februar 16.02.2024 Freitag 15:00 Uhr	Vortrag (Thema wird bekannt gegeben) DRL-Büro Weilheim
März 15.03.2024 Freitag 15:00 Uhr	Badefahrt nach Reutte Austria
April 12.04.2023 Freitag 15:00 Uhr	Vortrag „Entgiftung im Alter“ DRL-Büro Weilheim
Mai 03.05.2023 Freitag 12:00-18:00 Uhr	Ausflug nach Augsburg Botanischer Garten
Juni	Pause

Weitere Termine in 2024



SHG
Arge-WM

Juli 20.07.2024 Samstag 15:00 Uhr	Sommerfest DRL-Büro Weilheim Vorplatz und im Garten
August 2023	Sommer-Pause
September 14.09.2024 Samstag 15:00 Uhr	MG Jahreshauptversammlung mit Neuwahlen—Vorstand ab 2024
Oktober 18.10.2024 Freitag 15.00 Uhr	Ausflug nach Bad Tölz Marionetten Theater
November 22.11.2024 Freitag 17:00 Uhr	Vorlesung Stefan König DRL-Büro Weilheim
Dezember 15.12.2024	Weihnachtsfeier der Arge mit allen Selbsthilfegruppen Weitere Infos folgen.



Informationsaustausch

Termine in 2024

Das Treffen und der Infoaustausch der Fibromyalgie SHG Gruppe findet meistens am letzten Samstag des Monats von 14:00 bis 16:00 Uhr im Büro in Weilheim statt. Zweimal jährlich auch in Schongau im AWO-Stüberl, Karmeliterstraße 2.

Änderungen vorbehalten. Bitte ggf. auf Pressemeldungen und Informations-E-Mails sowie Rundbriefe achten.

Informationen und Anmeldung:

Tel. 0881-92703020 | bevorzugt via E-Mail an Elfi Lambert

Email: shg-fibro@rheumaliga-arge-wm.de.



Januar 27.01.2024	Treffen mit Informationsaustausch und Vorschau auf das kommende Jahr
Februar 24.02.2024	Treffen mit Workshop: Wir basteln Frühlings-Deko mit Naturmaterialien
März 23.03.2024	Treffen mit Workshop: Wir basteln Frühlings-Deko mit Naturmaterialien



Informationsaustausch

Termine in 2024

April 27.04.2024	Ungezwungenes Treffen im Hofgartencafé in Unterhausen
Mai 25.05.2024	Klosterbesichtigung in Wessobrunn mit anschließender Zusammenkunft im Gasthof Post vor Ort (Fahrgemeinschaft).
Juni 29.06.2024	Wir kneipen in der Au und vermitteln die Grundlagen des Wassertretens nach Sebastian Kneipp. Anschließende Einkehr in der Schießstätte.
Juli 27.07.2024	Kräuterwanderung mit Frau Doll im Wieshof in Marnbach
August 2024	Ausflug nach Murnau mit Staffelseerundfahrt. Termin wird noch bekannt gegeben
September 28.09.2024	Treffen mit Workshop: Wir stellen Kräuter- und Duftseifen selber her.
Oktober 26.10.2024	Treffen mit dem Thema "Mobilität im Alltag", z.B. welche Möglichkeiten gibt es.
November 30.11.2024	Adventfeierlichkeiten

Information: Die in der Tabelle genannten Termine sind gleichzeitig die monatlichen Gruppentreffen.



Die Diagnose „Rheuma“, „Multiple Sklerose“ oder andere Autoimmunerkrankungen trifft auch junge Menschen! Du stehst vielleicht kurz vor oder mitten im Berufsleben oder planst eine Familie zu gründen? Was bedeutet die Erkrankung für die weitere Lebensplanung, den Freundeskreis und den Job? Wie gehen andere damit um? Hast du Lust auf Treffen in Cafés, Restaurants, gemeinsame Ausflüge, Workshops, Seminare, Kinobesuche, Grillabende und noch vieles mehr? **MELDE DICH.** Lebensnahe Unterstützung, Beratung und Hilfe vor Ort, dazu zahlreiche Tipps sowie wichtige Informationen, kombiniert mit Erfahrungsaustausch und Spaß unter Gleichgesinnten erwartet Dich in unserer örtlichen Gruppe für Junge Rheumatiker 35plus.

Beim letzten Stammtisch im November 2023 überlegten wir, welche Interessen wir teilen und gemeinsam erleben könnten. Der Besuch von kleineren Konzerten, dem Kino oder einem Museum fand ebenso Anklang wie auch Themenführungen, und kleine Wanderungen. Oder einfach nur gemütlich beieinander sitzen.

Du bist jung
und hast Rheuma?

**Alle 3 Monate findet
unser Stammtisch statt.
Um Anmeldung
wird gebeten.**

Weitere interessante Seminartermine für Junge Rheumatiker befinden sich auf der Homepage der Rheuma-Liga, Landesverband Bayern. In speziellen Seminaren (zumeist Wochenendseminare) unterstützen wir bei Aufklärung und Information über die eigene Erkrankung. In Zusammenarbeit mit Kliniken und Rehazentren finden sich individuelle Lösungswege im Umgang mit der Erkrankung. Dabei bleibt viel Raum für Eure Fragen, Probleme, Wünsche und für den Austausch untereinander.

Termine Stammtisch

03.03.2024 und 14.07.2024
08.09.2024 und 24.11.2024

Informationen und Ansprechpartnerin: Claudia Pütz
Mobil 0157-32541461 | Email: claudispuetz@gmail.com
E-Mail: SHG-JRplus35@rheumaliga-arge-wm.de

Aqua-Jogging Gruppe Weilheim



Mitglieder Aktivitäten

An einem endlich- warmen und sonnigen Dienstag im August gelang es der DRL Aquajogging-Gruppe ihre Trainingseinheiten und Übungen im Dietlhofer See erfolgreich und mit viel Spaß in einen gelungenen Tag zu verwandeln und zu Ende zu bringen. Nachdem wir immer wieder das Training im Freien ausfallen lassen mussten aufgrund von plötzlichen sintflutartigen Regengüssen, die im ganzen Oberland inzwischen ihre Spuren hinterlassen haben, war dies bisher der einzige Dienstag, an dem wir fast Sahara Temperaturen von 35 Grad hatten. Dank der Reaktion unbekannter Fotografinnen, seht Ihr hier einige Impressionen von dem wunderbaren, warmen Tag am und im See.



Sommer Fest im Juli 2023

Mit
kulinarischen
Köstlichkeiten



Gruppe	Gruppensprecher	Tag / Ort	Uhrzeit
1A	Doris Weyerbusch Tel: (08803) 4998810	Donnerstag Rigi Rutsch'n	10:00
1B	Karin Maar Tel: (08803) 615749	Donnerstag Rigi Rutsch'n	10:30
2	Petra Boos Tel: (08803) 3289	Dienstag Studiozwei	11:30
3A	<u>n.n.</u>	Mittwoch Studiozwei	16:00
3B	Barbara Sterzer Tel: (08802) 8887	Mittwoch Studiozwei	17:00
5 A	Eva Lenhardt Tel: (0151) 20724759	Dienstag WM Hallenbad	18:00
5 B	Petra Reiter (0881) 637963	Dienstag WM Hallenbad	18:45
7	Erika Scholz Tel: (08806) 2627	Donnerstag Studiozwei	12:00
8	Anneliese Hartl Tel: (0881) 9011458	Donnerstag Studiozwei	14:00
10	Helga Schmid Tel: (0881) 6599	Donnerstag Studiozwei	13:00

Wichtige Information

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



Gruppe	Gruppensprecher	Tag / Ort	Uhrzeit
11 A	Gisela Mundt (08861) 5887	Montag Atlantis Peiting	16:00
11 B	Petra Walter (0174) 90261	Montag Atlantis Peiting	17:00
12	Atha Karafilloudi (08803) 4996379	Dienstag Plantsch Schongau	19:00
13	Petra Walter (0174) 90261	Dienstag Plantsch Schongau	19:30
14	Claudia Weindl (0157) 38073336	Dienstag Plantsch	13:00

Wichtige Information und Bitte !

Bitte stets rechtzeitig vor Beginn in den jeweiligen Therapiestätten anwesend sein, damit genug Zeit für das Umziehen und Duschen bleibt und somit keine unnötige Hektik entsteht. Wir bitten auch um rechtzeitige Zu und/oder Absagen, sollte ein Termin zum FT nicht eingehalten werden können. Vielen Dank für Euer Verständnis.

Persönliche Beratungen



In Weilheim

Im Büro Rheuma-Liga e.V.
Arge WM-SOG
Weilheim-Schongau
Angerkapellenstraße 5
82362 Weilheim

NEUE Bürozeiten ab Januar 2024

Montag 10:00 - 12:00 Uhr

Mittwoch 10:00-12:00 Uhr

Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr

Dienstag und Freitag geschlossen!



Beratungen finden wie bisher jeden letzten Mittwoch im Monat 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. **Im August und Dezember finden keine Beratungen statt.**

Persönliche Beratungen



Im Altlandkreis

Im Haus der AOK Gesundheitskasse
Blumenstraße 15, 86956 Schongau
Die persönliche Beratung findet statt
am **1. Dienstag von 15:00–17:00 Uhr**

die Termine: sind
06.02., 02.04., 04.06., 03.09., 05.11.2024

Bitte nur mit telefonischer Voranmeldung:
Telefon (0881) 927 030 20

PROJEKT 2024



Mit freundlicher Unterstützung
des Landratsamtes Weilheim

**„Mit Selbstwirksamkeit chronische Schmerzen lindern
und Stressbelastungen erfolgreich entgegenwirken.“**

Projektziel:

Die Proaktivität von Betroffenen von Rheumatischen Erkrankten und Fibromyalgie fördern. Durch Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit die Schmerzwahrnehmung verändern, Stressbelastungen reduzieren. Das eigene Schmerzmanagement optimieren. Hin zu den Linderungsmöglichkeiten, diese zu entdecken, zu fördern und anzuwenden im Alltag.

Gegenstand des Projekts:

Schmerzlinderungskurs | mit Selbstmanagement-Modulen an sechs Samstagen je 2 Mal 3 Stunden, insgesamt 36 Kursstunden. Start im April 2024.

Förderrichtlinien:

Ehrenamt verbindet Menschen mit Inklusion und Integration, fördert gegenseitigen Austausch, verhindert Einsamkeit, fördert den Gemeinschaftssinn und bietet Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung.

Das Projekt leistet folgenden gesellschaftlichen Beitrag:

Unser Projekt bietet Unterstützung nicht nur in der Krankheit. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten auch für Mitglieder ohne Mobilität. Nicht zuletzt ist unser Projekt **nachhaltig**, da die Module für weitere Gruppen jederzeit wiederholt und erweitert angeboten werden können.



Wir bitten um rechtzeitige und verpflichtende Anmeldungen. Die Teilnahmegebühr beträgt 90 Euro. Inklusive Verpflegung (Mittags- und Kaffeepausen) Kontaktpersonen: Gillian Susan Pal und Gabriele R. Schmidt, Telefon: (0881) 927 030 20



Wichtige Information

Funktionstraining

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

Die Arge WM-SOG 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 Arge WM-SOG

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Telefon: 0881-92703020

E-Mail: 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 Gruppensprecherinnen informiert.

Die Termine werden außerdem auf unsere Homepage <http://www.rheumaliga-arge-wm.de> gestellt. Beizeiten bitte wieder vorbeischaun und uns dort besuchen.

Informationen für Patientenseminare:

Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt

40,00 Euro für Mitglieder

70,00 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 tragen und zu organisieren. Anmeldeformulare gibt es bei Ihrer Arge oder den Ansprechpartnern vor Ort.

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



Themenspezifische

Patientenseminare

Gemeinsam statt einsam

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.



Bei Drucklegung standen die Termine noch nicht fest. Wir werden über die bekannten Verteiler wie E-Mail und Rundbriefe und via Post informieren.

Auch bei unseren FT Gruppensprecherinnen können Sie sich informieren, sie stehen gerne bei Rückfragen zur Verfügung.

An dieser Stelle: Allen Gruppensprecherinnen ein extra Dankeschön für Euren unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz !



Verabschiedung aus dem Vorstand Waltraud Blinzler

Im Rahmen der Vorstandssitzung am 30. August 2023 verabschiedete sich offiziell der Vorstand der Arge WM-SOG von ihrem langjährigen Vorstandsmitglied Waltraud Blinzler. Waltraud Blinzler war bereits zur diesjährigen JHV vom Landesverband für ihre zwölfjährige Arbeit im Vorstand geehrt worden. Die letzten zwei Jahre bekleidete Waltraud das Amt der 2. Schriftführerin, das sie nunmehr zum Ende des Monats August niederlegte.

Ina-Maria Weiß, die 1. Schriftführerin, überreichte ihrer Kollegin im Namen des Vorstands einen Gutschein und Sonnenblumen und bedankte sich für Waltrauds Mitarbeit und Unterstützung.

Liebe Waltraud, wir wünschen dir alles Gute für die Zukunft!
Deine ehemaligen Vorstandskolleginnen



Gemeinsam statt einsam

Büro der Arge

Aktuelle Ausstellungen und Bilderwechsel

In den Büroräumen der ARGE Weilheim-Schongau, Angerkapellenstr. 5, sind im Wechsel alle 3 Monate Bilder zu bestaunen von unseren Mitgliedern. Die Bilder sind dann während der Öffnungszeiten der Büroräume zu besichtigen, wir bitten jedoch um vorherige Anmeldung (Tel. 0881- 92703020) oder via E-Mail: rheuma-liga-weilheim@t-online.de

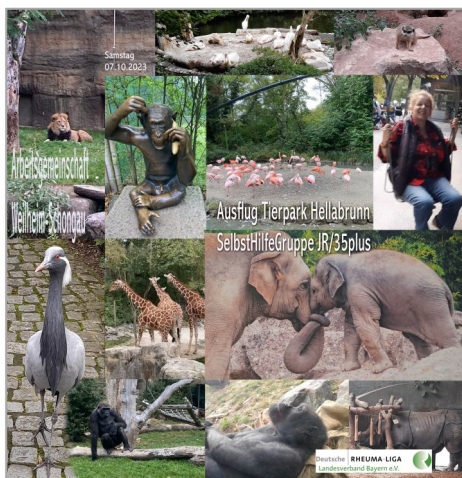


Vielen Dank an unser Mitglied Petra Reiter

Eine Bewerbung um Auszustellen bitte an das Rheuma-Liga-Büro in Weilheim, Angerkapellenstraße 5, zu Händen von Christine Perzul, Tel. (0881) 49150 oder via E-Mail an: [info @christineperzul.de](mailto:info@christineperzul.de)

Die Bilderausstellungen wechseln alle drei Monate, je nach Bereitschaft unserer Mitglieder ihre Werke und Arbeiten uns leihweise zur Verfügung zu stellen.

Sei mit dabei !



**Sei herzlich in unserer
Whats-App-Gruppe willkommen und tritt ein!**

1. Öffne Whats-App
2. klicke auf das Kamera-Symbol
3. fotografiere diesen sog. QR-Code
4. und tritt bei



Junge Rheumatiker/35plus

In den Büroräumen der Arge WM-SOG, Angerkapellenstraße 5, hat sich die SHG JR/35plus im Frühjahr 2023 neu gegründet. Unter der Leitung von Andrea Schütze und Claudia Pütz ist für 2024 ein vielfältiges Programm zusammen gestellt worden. In den Flyern und auf der Homepage präsentieren wir uns.

Schaut vorbei auf der <https://rheumaliga-weilheim.de> im Untermenü Junge Rheumatiker/35plus



Ein turbulentes Jahr geht zu Ende im Altlandkreis. Der Start des „Lila Treff“ wurde vollbracht, ein Ort in Peiting an dem unser Motto „*Gemeinsam statt Einsam*“ in vollem Maße ausgelebt werden kann. Es ist für jeden was dabei. Die letzten Tage des Jahres haben wir noch ein paar Überraschungen. Seid gespannt. Für das Jahr 2024 haben wir einige tolle Events für Euch vorbereitet.

Mein „Motto-Stammtisch“ mit dem Team Gisela Mundt, Petra Walter, und Claudia Weindl, freuen uns darauf unsere Ideen zu präsentieren. Bei dieser Gelegenheit bedanke ich mich recht herzlich bei der Herzogsägmühle und der Leitung vom Lila Treff Martin Edelmann. Natürlich gilt dieser Dank insbesondere Gisela Mundt die diesen Kontakt hergestellt hat

Ebenso ein Dankeschön an den 1. und 2. Vorstand der Arge die mit eisernen Nerven für unsere Ideen stehen und uns fördern. Natürlich auch an unsere Therapeutinnen und unseren Therapiestätten und an alle die unsere Pläne unterstützen.



Eure
Atha

Gemeinsam
statt einsam

Athanasia Karafiloudi

***Koordination*Organisation*Teamleitung*Beraterin**

Mobil: (0172) 9953856 | Festnetz: (08803) 4996379

Email: altlandkreis@rheumaliga-arge-wm.de



Büro der Arge

Die Leitung der Fibromyalgie Selbsthilfegruppe zu übernehmen war besonders anfänglich sehr spannend und herausfordernd. Deshalb bin ich sehr froh, dass wir im vergangenen Jahr ein aktives Miteinander und einige schöne Momente schaffen konnten. Dies ist natürlich nur mit der Hilfe vieler Hände möglich. Deshalb möchte ich mich ganz herzlich bei der ganzen Gruppe und insbesondere Christl Perzul, Ina-Maria Weiß und Iris Knaupp bedanken, die mich ganz besonders unterstützt haben. Ich freue mich auf ein aktives, neues Jahr mit Euch.

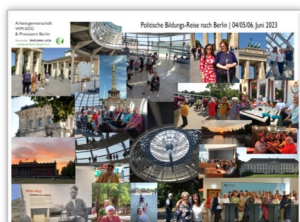
Herzlichst, Elfi Lambert



Elfriede Lambert | Leitung Fibromyalgie, Beraterin

Email: shg-fibro@rheumaliga-arge-wm.de

Telefon: (0881) 927 030 20



Gemeinsam statt einsam

Mit interessanten Angeboten
wie Bildungsreise nach Berlin



Entspannen durch Zeichnen und Malen



So ging es beim Kursnachmittag gleich mal mit Aquarellmalen los, die Teilnehmer sollten Sonnenblumen in einer Vase abmalen. Hierbei zeigte sich, dass die Aquarellmalerei eine der schwierigsten Maltechniken ist, es lässt sich im Gegensatz zu Acryl kaum etwas verbessern. Bei weiteren Kursnachmittagen zeigte Gerd Lepic u.a. auch die Frottage Technik. Sehr von Interesse war der Nachmittag, an dem Collagen gefertigt wurden, dabei zeigte sich, dass selbst Anfängern sehr gute Bilder gelangen.

Vielen Dank an unser Mitglied: Christl Perzul



VERNISSAGEN im Büro Weilheim



„ Meine Familie besaß keine Quilts, meine Mutter hatte als Teenager versucht einen Quilt zu nähen – er wurde nie fertig! So nahm ich mir vor eines Tages Quilts herzustellen. Das erste Werk schenkte ich 1990 meiner Nichte zu ihrem 5. Geburtstag. Danach überfiel mich der Quilt-Virus und seitdem ich jetzt in Bayern wohne, bin ich sogar Mitglied in einer Quiltgruppe in Unterhaching, Landkreis München. Ja, wen der Quilt-Virus befällt, kann nie wieder damit aufhören.“ Lee Sullivan

Vielen Dank an unser Mitglied Lee Sullivan, die uns diese wundervolle, farbenprächtige Ausstellung präsentierte. Die Künstlerin kann stolz sein auf den großen Erfolg und das rege Interesse an Ihrer Präsentation.

Wie geht es weiter?



Generations- und Vorstandswechsel in 2024

Es geht immer weiter, egal wie! Ab September 2024 haben wir zwei große Posten neu zu besetzen. Der Vorstand hat sich ständig Gedanken gemacht. Gillian Pal möchte nach acht Jahren als 1. Vorsitzende diesen Posten an die jüngere Generation abgeben. Irmi Schmid Funktionstraining Abrechnungen möchte nach über zwölf Jahren gutem und erfolgreichen Dienst aufhören. Wir müssen diese Entscheidung akzeptieren.

Wir haben „Gott sei Dank und wenn es die Gesundheit erlaubt“ folgende Mitglieder die bereit sind folgende Ämter zu übernehmen: *Gabriele-Renate Schmidt; 1. Vorsitzende; Marion Socher; KassiererIn (erst seit Nov 2023), Atha Karafilloudi Leitung Altlandkreis; Elfi Lambert (Iris Knaup) Leitung SHG Fibro; Andrea Schütze (Claudia Pütz) Leitung SHG JR35plus; Erika Bocher Geburtskarten schreiben & verschicken (ca. 100 Stück im Jahr); Christine Perzul: Organisation Bilder Ausstellung in DRL-Büro.*

Ob Ina-Maria Weiß, derzeit 1. Schriftführerin, für eine weitere Amtszeit zur Verfügung steht, lässt sich zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht sagen. Laut unserer Geschäftsordnung ist nur eine 2. Vorsitzende vorgesehen. Nach Rücksprache mit dem Landesverband können wir jederzeit dies ändern und zwei 2. Vorsitzende einberufen. Gabriele R. Schmidt wird den 1. Vorsitz übernehmen, aber in einer geänderten Form. Wir können es uns so vorstellen, dass die 2. Vorsitzende (Repräsentation) eng zusammen arbeitet mit der 1. Vorsitzenden und die Arge nach außen vertritt. Die andere 2. Vorsitzende ist für den ganzen Bereich Funktionstraining und die Abrechnungen zuständig.

Wir sind alle nicht gesund und arbeiten ehrenamtlich. Die Deutsche Rheuma-Liga ist ein Verein aber stark verankert im Selbst Hilfe Gruppen Prinzip, die Hilfe zur Selbsthilfe, bitte überlege ob du nicht den Vorstand mehr unterstützen kannst und möchtest.

Mehr Infos bei: Gillian Susan Pal (1. Vorsitzende)

PROJEKT 2024



MUT zur Selbsthilfe

Büro der Arge

Als Selbsthilfegruppen 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. Dafür gibt es ausreichend Ideen.

Warum ist die „Hilfe zur Selbsthilfe“ so wichtig ?

Als **Hilfe zur Selbsthilfe** bezeichnet man das Prinzip, das Maßnahmen zu Grunde legt, die den Menschen dazu befähigen, sich selbst zu helfen bzw. sich selbst Hilfe zu organisieren. Bei dem Menschen kann es sich um einen notleidenden Menschen z. B. den Mittellosen oder den Patienten handeln.

Wir von der Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau arbeiten nach diesem Selbsthilfe Prinzip und setzen mit unseren Selbsthilfegruppen diesbezüglich seit vielen Jahren ein Zeichen. Mut zur Selbsthilfe und sich dabei helfen lassen durch Aktives Dabeisein. Sie möchten mehr über unsere Aktivitäten wissen, dann schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an, wir geben gerne weiter fachbezogene Auskünfte oder Sie informieren sich persönlich zu den Öffnungszeiten im Büro in Weilheim. Fühlen Sie sich herzlich willkommen.

Werden Sie aktiv, mit unseren drei B's:
Beratung | Bewegung | Begegnung

Wir haben vor Ort eine umfangreiche Bibliothek aus der Sie sich gerne Bücher zu Fachthemen ausleihen können. Sie können sich auf unserer Homepage <https://rheumaliga-weilheim.de> im Untermenü „Unsere Angebote“ durch das reichhaltige Bücher-Spektrum navigieren und die Buchbesprechungen durchstöbern. Viel Freude und Neuentdeckung wünschen wir dabei.

Mehr Infos bei: Gabriele-Renate Schmidt (2. Vorsitzende)

Bericht



Jahreshauptversammlung 2023



ARGE Jahreshauptversammlung 2023

„Sei mit dabei“

Die diesjährige Jahreshauptversammlung fand am **9. Juni** in der Gaststätte „Sonne“ in Peißenberg statt und war mit 48 Personen gut besucht. Die Einladung war fristgerecht ergangen. Dieses Jahr eröffnete ein geladener Gast, Herr Putzier, die Versammlung mit einer Einheit Lachyoga. Nach den offiziellen Begrüßungsworten durch die erste Vorsitzende Gillian Susan Pal folgte eine Gedenkminute für zwei verstorbene Mitglieder. Anschließend gab Gill Pal einen Rückblick und eine Vorschau über die Aktivitäten der Arge. Gill Pal berichtete, dass die Kassiererin Christine Walden im März ihr Amt niedergelegt habe, weshalb die ARGE sehr dringend einen neuen Kassier/eine neue Kassiererin brauche, weil sonst die Schließung drohe. Gegenwärtig verzeichnet die Arge 350 Mitglieder. Von den derzeit sechs Vorstandsmitgliedern sind vier bei den Bürotagen aktiv. Die Finanzierung: Gegenwärtig verzeichnet die Arge 350 Mitglieder. Von den derzeit sechs Vorstandsmitgliedern



Bericht

Jahreshauptversammlung 2023

sind vier bei den Bürotagen aktiv. Die Finanzierung des Büros ist bis Jahresende gesichert. Abschließend bedankte sich die 1. Vorsitzende beim Vorstand, den Homepagebetreuerinnen und den Gruppenleiterinnen für die zahlreiche geleistete Arbeit. Im Anschluss fanden die Ehrungen statt. Drei Mitglieder wurden vom Landesverband anlässlich 10-jähriger Mitgliedschaft im Vorstand geehrt und vier Anwesende für ihre 10-jährige Mitgliedschaft in der DRL. Herzlichen Glückwunsch! Nach dem Verlesen des Kassenberichtes folgte der Kassenprüfbericht durch Liselotte Lechner und nach der Aussprache die Entlastung des Vorstandes. Im Anschluss stellte sich Athanasia Karafilloudi, seit Januar 2023 neues Mitglied im Vorstand, dem Publikum vor. Athanasia ist vor allem für den AltLandKreis zuständig und referierte über deren Aktivitäten. Auf diese Übersicht folgte die Vorstellung von Elfi Lambert, die seit Januar diesen Jahres die Leitung der SHG Fibromyalgie von Christl Perzul übernommen hatte. Elfi berichtete ebenfalls über die Aktivitäten bzw. Veranstaltungen der SHG und sucht eine Unterstützung bei ihrer Aufgabe, damit die SHG Fibromyalgie auch weiterhin bestehen bleibt. Aller guten Dinge sind drei und so schloss sich die zweite Vorsitzende Gabi Schmidt ihren Vorrednerinnen an und berichtete in Vertretung von Andrea Schütze über den Stand der Dinge bei den Jungen Rheumatikern/35plus. Auch hier ist weitere Unterstützung gefragt, damit weiterhin Aktivitäten stattfinden können. Gabi Schmidt weist an dieser Stelle auf den mit Andrea Schütze gestarteten Aufruf „**Sei mit dabei**“ hin. Dieses Motto führt sehr gut zum letzten Punkt der diesjährigen JHV hin: Abschließend wies der Vorstand noch einmal auf die bei der nächsten JHV anstehenden Neuwahlen des Vorstandes hin und bat dringend um Mitarbeit. Zu guter Letzt wurde der 1. Vorsitzenden Gill Pal seitens der Mitglieder für ihren Einsatz für die Arge Weilheim-Schongau gedankt vom Ehepaar Wilms.

Ina-Maria Weiß, 8. Juli 2023

Vorstand



2021-2024

**Geschäftsführender
Vorstand**



Gillian Susan Pal

1. Vorsitzende,

Leitung Arge WM-SOG, Beraterin

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

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



Gabriele-Renate Schmidt

2. Vorsitzende

EDV, EBV-Technik, Validationspraktikerin

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: 2.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de



Marion Socher

Kassiererin

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: kasse@rheumaliga-arge-wm.de

Vorstand



2021-2024

**Schriftführerin
und Beisitzerinnen**



Ina-Maria Weiß

1. Schriftführerin, Beraterin

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: schriftfuehrer@rheumaliga-arge-wm.de



Athanasia Karafilloudi

Leitung und Koordination A-L-K, Beraterin

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: altlandkreis@rheumaliga-arge-wm.de



Irmi Schmid

**Funktionstrainings-Verordnungen
Organisation**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

Tel.: (0881) - 927 030 20 Büro

Email: ft_orga.1@rheumaliga-arge-wm.de

Vorstand
erweitert



Ab 01.01.2024
Beisitzer/In

Büro Weilheim



Neu im Team :

Claudia E. Pütz

PRESSE-Referentin ab 01.2024

und SHG-Gruppenleitung JR/35plus

Tel.: (0881) 927 030 20

E-Mail: shg-jr35plus@rheumaliga-arge-wm.de

Homepage Betreuung & Homepage Pflege



*Ohne Heidi gäbe es keine so schöne Homepage. Heidi Zehrle macht alles rund um unsere Homepage. Sie pflegt alle Beiträge ein, sehr gewissenhaft und pünktlich wegen aktueller Termine und achtet auf ständige Aktualität.
Danke Heidi für Deine wertvolle Arbeit!*

Heidi Zehrle

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim,

Tel.: (0881) 927 030 20

Email: WebSideBT@rheumaliga-arge-wm.de

In eigener Sache

Vakante Positionen | im Ehrenamt
Organisation & Koordination

- 1.) Event-Management
- 2.) Öffentlichkeitsarbeit

Wir freuen uns über jede Mithilfe im Team, Interessierte die sich gerne ehrenamtlich einsetzen. Sprecht uns an: Gillian S. Pal und Gabriele R. Schmidt sind hier die Ansprechpartnerinnen.



Wir sagen herzlich Danke !

unseren GruppenleiterInnen
unseren TherapeutInnen
unseren ReferentenInnen !

- * Dr. Stephanie Amon für eine Spende
- * Susann Enders, MdL, für eine Spende
- * Mehreren DRL Mitgliedern für Spenden

- * dem „Runden Tisch Oberland“
(Regionale Fördergemeinschaft
von gesetzlichen Krankenkassen) für Fördermittel
- * Gesundheitsamt WM-SOG
Beratung und Unterstützung
- * AWO Stüberl Schongau
- * Herzogsägmühle Peiting
und dem Lila Treff Peiting

Ebenso gilt unser Dank:

für die gesamte Unterstützung und
tatkräftige Hilfe bei der Erstellung
der Broschüre für 2024

Druckerei Strobel,
Andrea Strobel, Weilheim und
Grafikstudio Premdwami, Iffeldorf

Sowie den gesamten freien
Mitarbeitern für alle Beiträge.



Stand: Januar 2024



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 2023 bis **31. März 2024** zu überweisen.

IBAN: DE14 7002 0500 0007 8333 00

Zusätzliche Informationen im Laufe des Jahres erhalten Sie auch über die Presse (WM-Kreisbote, WM-Tagblatt, SOG-Tagblatt, SOG-Kreisbote und regionale Magazine) über die Gruppenleiter, 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 DRL Arge Weilheim-
Schongau, Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim, Telefon:
(0881) 92703020

E-Mail: 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:

G.R. Schmidt | A. Schütze

Redaktion:

Pal, Schmidt, Schütze, Weiß, Lambert, Perzul, Sullivan

Mediendesign:

Premdwami Grafikstudio Iffeldorf

Druck:

Druckerei Strobel,
Weilheim, Auflage: 500 Exemplare



Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau



Die Vorstandschaft und das gesamte Team der Arge, die Leiterinnen der Selbsthilfegruppen und die FT Gruppenleiterinnen arbeiten gemeinsam und engagiert ehrenamtlich daran, dass die Arge Weilheim-Schongau weiter wächst und als Hilfe zur Selbsthilfe allen Mitgliedern Unterstützung bieten kann.

GEMEINSCHAFT, DIE BEWEGT.

