

## Herzlich willkommen in unserer Selbsthilfegruppe

Unsere monatlichen Gruppentreffen mit dem gemeinsamen Erfahrungs- und Informationsaustausch, sowie das Miteinander stärken uns, unterstützen uns bei der Krankheitsbewältigung und geben uns Mut. Gerade neu Fibromyalgie-Erkrankte sind für das Angenommen sein, das gegenseitige Verständnis und die vielen Informationen sehr dankbar. Jedes Treffen steht unter einem bestimmten Thema, außerdem gibt es immer wieder interessante Vorträge.

### Was ist Fibromyalgie (Faser-Muskel-Schmerz)

#### Ein vielfältiges Krankheitsbild:

ausgedehnte Schmerzen  
Muskelverspannungen  
Müdigkeit  
Erschöpfungszustände  
Schlafstörungen  
Reizdarmsyndrom  
Vielzahl von vegetativen  
und seelischen Beschwerden  
noch keine Routinediagnostik möglich



#### Rheuma-Liga Landesverband Bayern e.V.

---

Die Deutsche Rheuma-Liga als eingetragener gemeinnütziger Verein ist eine Hilfs- und Selbsthilfe-Gemeinschaft. Sie stellt im Rahmen der Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 25 €) zweimonatlich die Zeitschrift "mobil" zur Verfügung. Enthalten ist eine Unfallversicherung für die Teilnahme an Aktivitäten. Fahrten und Kurse sind für Mitglieder der Rheuma-Liga meist vergünstigt.

Deutsche RHEUMA-LIGA  
Landesverband Bayern e.V.



Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau



# Gemeinsam sind wir stark

\* Förderung der Selbsthilfegruppe über den „Runden Tisch Oberland“ (gesetzliche Krankenkassen).

---



### Bewegung

Für das Funktionstraining über die Rheumaliga sind eine ärztliche Verordnung, sowie auch eine Genehmigung der Krankenkasse notwendig. Das wöchentliche Training in der Halle oder im Wasser wird von speziell ausgebildeten Therapeuten geleitet.

### Begegnung

**Informationsaustausch** bei den monatlichen Treffen in Weilheim meist am letzten Samstag des Monats (außer Dezember) von 14:00 bis 16:00 Uhr. Genaue Termine, Vortragsthemen und der Veranstaltungsort werden in der Info-broschüre, in der Presse oder auf der Homepage der Rheumaliga bekannt gegeben. Auch Nichtmitglieder der Rheumaliga sind herzlich eingeladen.

### Beratung

Eine persönliche Beratung findet jeweils am letzten Mittwoch im Monat im Büro der Rheuma-Liga Weilheim-Schongau, Angerkapellenstraße 5 von 14:00 bis 16:00 Uhr statt, außer im August und Dezember.

---

### Beratung

**Montags von 10:00 bis 12:00 Uhr**

**Telefon: 0881—927 030 20**

**E-Mail:**

[SHG-Fibro@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:SHG-Fibro@rheumaliga-arge-wm.de)

**Internet:**

<https://rheumaliga-weilheim.de>

Die persönliche Beratung beginnt da, wo die ärztliche Beratung aufhört, d.h. es gibt häufig noch viele Fragen, die in einer Arzt-Sprechstunde nicht mehr geklärt werden können. Die Beratung soll jedoch keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung und Therapie ersetzen.

### Möglichkeit zu Kursen:

\* Funktionstraining - siehe links  
Qi-Gong-Kurs - auch im Sitzen  
Patientenschulungs-Seminare  
Kreativ-Workshops  
Aroma-Workshops  
Ausflüge

Im Rahmen der Rheumaliga ARGE Weilheim-Schongau gibt es zusätzlich:  
Informationsveranstaltungen  
gemeinsame Ausflüge  
monatliche Stammtische

### Kontakt:

**Leitung & Ansprechpartner  
der Selbsthilfegruppe  
Fibromyalgie:**



### Elfi Lambert

Thalackerstraße 34d  
82380 Peißenberg

Festnetz-Telefon:

08803—9008702

FIBRO-Telefon:

0160—1634530

E-Mail:

[shgfibro.elfi@gmail.com](mailto:shgfibro.elfi@gmail.com)