

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**

Beratung

Begegnung

Bewegung

Die Ideen und Pläne für die Aktivitäten im in der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie werden von einem geschickten und motivierten Organisations-Team das ganze Jahr über koordiniert in Eigenregie. Viel Arbeit geschieht dabei im Hintergrund, damit reibungsloser Ablauf gewährleistet ist.

Dazu gehören Planungen wie Busfahrten zu den Ausflugsorten, bis hin zur Organisation der Teilnehmer, die eingeladen werden im monatlichen Verteiler via E-Mail, durch Mundpropaganda und auf der Homepage der Arbeitsgemeinschaft. Einfach einen Blick in das aktuelle Jahrbuch reinwerfen: <https://rheumaliga-weilheim.de>

Förderung der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie über den „Runden Tisch Oberland“ (gesetzliche Krankenkassen) und Ministerium

Hinweise:

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

Deutsche | **RHEUMA-LIGA**
Landesverband Bayern e.V.



Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau

FIBROMYALGIE



**Gemeinsam
sind wir
stark**





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, durchwegs fachkundigen 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.

Die Deutsche Rheuma-Liga als eingetragener gemeinnütziger Verein ist eine Hilfs- und Selbsthilfe-Gemeinschaft. Sie stellt im Rahmen der Mitgliedschaft (Jahresbeitrag 35 €) zweimonatlich die Zeitschrift "mobil" zur Verfügung. Enthalten ist eine Unfallversicherung für die Teilnahme an Aktivitäten. Fahrten und Kursen sind für Mitglieder der Rheuma-Liga meist vergünstigt.

Gemeinsam sind wir stark



Möglichkeit zu Kursen:

- * Funktionstraining - Trocken & Nass
- * Patientenschulungs-Seminare
- * Kreativ-Workshops
- * Seminare, Kurse
- * Ausflüge, Feste

Im Rahmen der Rheumaliga ARGE Weilheim-Schongau gibt es zusätzlich:

Informationsveranstaltungen und monatliche Infotreffen.

Kontakt:

Leitung & Ansprechpartner
der Selbsthilfegruppe
Fibromyalgie & Team:

Elfi Lambert

Thalackerstraße 34d | 82380 Peißenberg

Festnetz-Telefon: (08803) 9008702

Mobil: (0176) 45 88 22 68

E-Mail: shgfibro.elfi@gmail.com

Internet: <https://rheumaliga-weilheim.de>

