

Deutsche | RHEUMA-LIGA  
Landesverband Bayern e.V.



Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau



Info-Broschüre

2026



# **Inhaltsverzeichnis**



Grußwort 1. Vorsitzende an Mitglieder	03
Presse & Öffentlichkeitsarbeit	04
Stammtische	05
FT Weilheim und FT Altlandkreis	06-07
Termine Weilheim	08
Termine Altlandkreis	09
SHG Fibromyalgie	10
SHG Fibromyalgie	11-12
Junge Rheumatiker 35plus bis Sechzig	13
In eigener Sache –Aufruf	14
Beratungen WM & ALK	15
FT—in eigener Sache	16
Patienten Seminare LV	17-18
DIGITAL VEREIN (T)	19
BILDERWECHSEL   Ausstellungen	20
Infothek   Bibliothek	21
Workshop und Kurse	22
Projekte	23
Aktivitäten der SHG's	24-25
Bericht Jahreshauptversammlung	26-27
Der Vorstand 2024-2027	28-31
Interna—Wir sagen Danke	32-33
Wichtiges vom Landesverband	34
Impressum	35
Rückseite Mitglieder Aufruf   Mitarbeit	36

*Wir arbeiten in unseren Büroräumen barrierefrei  
und pflegen eine barrierefreie Homepage:  
<https://rheumaliga-weilheim.de>*



# **Grußwort**

## **an alle Mitglieder**



Ein aufregendes, ein bewegendes Jahr liegt fast hinter uns. Die ersten Herbstwinde sind da und die neue Vorstandschaft kann von Stolz berichten, was sie trotz mehrfacher akuter Krisensituationen auf die Beine stellen konnte bisher. Ein stabiler Baustein wurde geschaffen. Danke dafür, Euch allen.

***Das nahmen sich Einzelhelfer im Bund der Ehrenamtlichen vor Ort in Weilheim und Umgebung wahrlich zu Herzen, halfen überall wo es brannte. Tatsächlich wird mir beim Schreiben bewußt, eine Freiwillige Feuerwehr an der Basis — war notwendig und parat.***

Dazu gehören natürlich alle Unterstützungen der FT-Gruppenleitungen und Helfer in den FT-Gruppen. Ebenfalls ein Baustein im Ganzen. Insbesondere in Weilheim war die Bürogemeinschaft trotz personeller Ausfälle und Engpässe wunderbar im Ablauf und Präsenz.

Bedauerlicher Weise hinken wir mit der Anpassung von Technik hinterher. Wir benötigen dringend neue PC's und Netzwerkanbindungen mit Hinblick auf KI im Verein. Da bis Dato gestellte Förderanträge unfäßbar lange Zeit benötigen, braucht es um die Finanzierung Geduld, beizeiten gute Nerven. Dies gehört mit zu meinen Aufgaben.

Die neue Broschüre liegt vor Ihnen. Dazu wünschen wir viel Spaß und eine spannende Entdeckungsreise. Wir freuen uns wenn die zahlreichen, vielseitigen Angebote in 2026 wieder mit Begeisterung angenommen werden, wie bisher.

**Gabriele-Renate Schmidt-Haugk,  
1. Vorsitzende mit allen Teams**



## **P R E S S E & Öffentlichkeit |** **- Mitglieder Aufruf -**

Nicht nur Im Altlandkreis der sich bis weit nach Altenstadt westlich und südlich ins Allgäu zieht gab es ein eindrucksvolles Programm, welches der themengetreue Motto Stammtisch in Peiting zusammenstellte. Auch im kommenden Jahr 2026 dürfen wir gespannt sein auf das neue Programm . Auf unserer Internetseite

**[https:// rheumaliga-weilheim.de](https://rheumaliga-weilheim.de)**

lohnt es sich reinzusehen.

Das virtuelle Jahrbuch für 2025 beinhaltet alle Aktivitäten wie Stammtische und Ausflüge unserer Selbsthilfegruppen im gesamten Landkreis Weilheim-Schongau.

Es lohnt sich in den Menüs zu navigieren. Im Bereich der Presse und Pressearbeit hat sich viel getan. Unser Pressereferent Anton Boos, hat Berichte, journalistische Beiträge und Veröffentlichungen über uns veranlaßt.

Er ist eng mit der regionalen Presse verknüpft. Die örtlichen Medien haben uns dadurch mehr wahrgenommen. Einen Beitrag bei Radio Oberland können wir uns nicht leisten. Die wichtige Öffentlichkeitsarbeit wurde vom Vorstand jahrübergreifend diskutiert und mit Hinblick auf das bevorstehende neue Jahr frisch durch sortiert. Wichtige Themen sorgfältig neu erfaßt. Die große Aufgabe dabei war: wie präsentieren wir uns in der Zukunft und wie machen wir uns interessant genug für die Außenwelt und attraktiver für die Öffentlichkeit. Eine echte Herausforderung an uns alle in unseren Ehrenamtlichen Tätigkeiten. Mit den Entwicklungen neuer Technologien durch KI müssen wir uns in Zukunft intensiver beschäftigen. Siehe dazu auch Seite 19 in diesem Heft.

Beitrag: G.R.S.H.



## Stammtisch Weilheim 2026

Jeden 1. Dienstag im Monat Café Kröner  
Marienplatz, 82362 Weilheim  
14:00 Uhr bis 16:00 Uhr

13.01.	02.02.	03.03.
07.04.	05.05.	02.06
07.07.	04.08.	02.09.
06.10.	03.11.	02.12.

## Stammtisch & Brunch Altlandkreis 2026

Stammtisch ALK im Lila Treff:  
15:00 - 18:00 Uhr

**-ÄNDERUNGEN  
VORBEHALTEN-**

07.01.	04.03.	06.05.
01.07.	02.09.	04.11.

1. Mittwoch im Monat

Stammtisch ALK  
(unterwegs)  
18:00 - 21:00 Uhr

11.02.	08.04.	10.06.
12.08.	14.10.	09.12.

Interessierte und Gäste sind herzlich willkommen

---



## Gruppensprecherinnen in Weilheim

*Wir suchen dringend am Ehrenamt Interessierte  
zur Unterstützung im Büro. Wenn es nur wenige Stunden  
sein können, sie helfen uns im gesamten Verwaltungsaufwand.*

Gruppe	Gruppen- sprecher/In	Tag Ort	Uhrzeit
1 A	Doris Weyerbusch Tel: (08803) 499 8810	Dienstag Rigi Rutsch'n	10:00
1 B	Karin Maar Tel: (08803) 632 83 86	Dienstag Rigi Rutsch'n	10:30
2	Petra Boos Tel: (08803) 32 89	Dienstag Studio Zwei	11:30
3	Barbara Sterzer Tel: (08802) 8887	Mittwoch Studiozwei	17:00
5 A	Eva Lenhardt Tel: (0881) 4759	Dienstag Hallen Bad	18:00
5 B	Ines Hentschke Tel: (0881) 92703020	Dienstag Hallen Bad	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



## Gruppensprecherinnen im Altlandkreis

Gruppe	Gruppen- sprecher/In	Tag Ort	Uhrzeit
<b>11a</b>	Gisela Mundt (08861) 5887	Montag Atlantis Peiting	16:00
<b>11b</b>	Petra Walter (0174) 9026172	Dienstag Atlantis Peiting	17:00
<b>12</b>	Atha Karafilloudi (0157) 518 518 45	Dienstag Plantsch SOG	19:00
<b>13</b>	Atha Karafilloudi (0157) 518 518 45	Dienstag Plantsch SOG	19:30
<b>14</b>	Angelika Bichler (08861) 66851	Dienstag Plantsch SOG	13:00

**Liebe Mitglieder ! Wir bitten die aktuellen Zeiten  
pünktlich einzuhalten. Danken für Euer Verständnis  
im Namen aller Gruppenleitungen, die auf  
die Vor-Ort-Regelungen und Zeiten achten müssen.**

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 jeweiligen Therapiestätten anwesend sein, damit genug Zeit für das Umziehen und Duschen bleibt. Wir bitten auch um rechtzeitige Zu- und/oder Absagen, sollte ein Termin nicht eingehalten werden können.

## Termine | Veranstaltungen in 2026 Arge WM



	EVENT	WM	TAG
30.01.	TAG OFFEN TÜRE	WM	14:00 Uhr
12.02.	JR 35 Karaoke	WM	14:00 Uhr
14.03.	J H V-MG	Eberfing	15:00 Uhr
17.04.	Gesundheitstag	Workshop	11:00 Uhr
22.05.	JR 35 -Schiffahrt	Staffel-MUR	12:00 Uhr
20.06.	Sommerfest	WM	15:00 Uhr
11.07.	Auwald	WM	13:00 Uhr
AUGUST	PAUSE		—
23.09.	Brettspiele weltweit	WM	13:00 Uhr
19.10.	JR 35-Musik	WM	14:00 Uhr
14.11.	Literatur   Lesung	WM	14:00 Uhr
DEZEMBER	PAUSE		

**-ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN-**

*Wir suchen dringend Mitarbeiter am Ehrenamt Interessierte.  
Wenn es nur wenige Stunden sein können, sie helfen  
uns im gesamten Verwaltungsaufwand.*



# Termine | Veranstaltungen in 2026 Altlandkreis



**-Siehe Stammtisch-Termine Seite 5**

	THEMA   ANLASS	
24.01.	Neujahr   Kabarett	
21.02.		
21.03.	Osterbasteln	
25.04.		
23.05.	Erste Hilfe Kurs	
10.06.		
06.06.	MEDIKAMENTE Wechselwirkungen	
04.07.	Fitneß-Ausflug	
AUGUST	PAUSE	
19.09.	Alpaka Wanderung	
18.10.		
04.11.		
21.11.	Weihnachten Basteln	
DEZEMBER	PAUSE	



***EHRENAMT verbindet***



## **SHG Fibromyalgie**

### **Informationstreffen Termine in 2026**

**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.

**Änderungen vorbehalten.**

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

**Informationen und Anmeldung:** an **Elfi Lambert**

Telefon: (0881) 92703020 bevorzugt via E-Mail

**[shgfibro.elfi@gmail.com](mailto:shgfibro.elfi@gmail.com)** oder Mobil: (0176) 45 88 22 68

**Während der Ferienzeiten ist das Büro geschlossen.**

**Bitte beachten.** Eine rechtzeitige Anmeldung, mindestens 5 Tage vor dem Termin ist dringend erforderlich. Bei Fahrten die **entsprechenden Anmeldefristen** bitte berücksichtigen! Vielen Dank.

### **Leitung der Selbst-Hilfe-Gruppe Fibromyalgie**

Wir werden weiterhin gerne für unsere Mitglieder beratend da sein, sei es persönlich, telefonisch oder online über Videoangebote. Dies gilt auch weiterhin für die Selbsthilfegruppe Fibromyalgie. Elfi Lambert hat ein neues Team an ihrer Seite. Vielen Dank an das Team und schön, dass Ihr mit dabei seid. Die älteste Selbsthilfegruppe die gegründet wurde unter dem Dach der Arbeitsgemeinschaft in Weilheim ist die SHG Fibromyalgie mit allen Formenkreisen der Erkrankung.

**Fachkundige Auskunft gibt Elfi Lambert.**

Mobil: (0176) 45 88 22 68





## Informationstreffen Termine in 2026

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

DATUM	THEMA	ANLASS	ORT
31.01.	Informationsaustausch	Treffen	WM
28.02.	Schlafstörungen	Referat	WM
28.03.	Informationsaustausch	Treffen	WM
24-04-	SOGESUND Klinikum	Führung	SOG
30.05.	Nahrungsergänzung	Referat	WM
27.06.	SALITER Hof	Treffen	SOG
26.07.	Informationsaustausch	Treffen	WM
AUGUST	Pause		
26.09.	Informationsaustausch	Treffen	WM
24.10.	Informationsaustausch	Treffen	WM
28.11.	Informationsaustausch	Treffen	WM
DEZEMBER	Pause		

In Planung sind noch ein Ausflug und zwei Workshops. Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

# SHG Junge Rheumatiker 35 plus bis 60



## INFO-TREFFEN der JR 35plus bis 60

12.02. 12.06. 09.10



Auskünfte auch über die  
DRL Whats-App-Gruppe:  
*DRL SHG JR/35plus*

„Wenn jedes Herz einen  
privaten Weg in den Freund  
hinein hätte wie diesen,  
gäbe es auf der Spitze jedes  
Dornes eine Gartenbank.  
Jeder Kummer würde zur  
Ausgelassenheit.  
Flammenfarbige Seelen  
würden sich übereinander  
freuen. Der Blitz steht als  
Türsteher des Vollmondes da.  
Wenn nicht, dann findet die  
Himmelsverschiebung eben  
am Boden statt ... „  
aus RUMI, das Lied

*Genieße einen Tag voller Inspiration, Spaß, Gemeinschaft  
und spannender Erlebnisse. Lass dich überraschen,  
entdecke neue Möglichkeiten und werde Teil  
unserer Gemeinschaft und der Events!  
Lass Dich beraten—Wir helfen gerne !*

**Kontakt über das SHG-Leitungs-TEAM:**  
im Büro Weilheim (0881) 927 030 20  
**Beraterinnen und Ansprechpartnerinnen:**  
Elfi Lambert, Athanasia Karafilloudi, Claudia Pütz.

# **AUFRUF – In eigener Sache**



## **- Geldmittel fehlen weiterhin -**

Es hat sich in 2025 herausgestellt, daß sich die Spendenbereitschaft im Landkreis bei Firmen und Geschäften stark verändert hat mit absteigenden Tendenzen. Bei den Anträgen zu Fördermitteln sind die Wege langatmig und stets mit großem Verwaltungsaufwand verbunden.

Die Vorstandschaft der Arbeitsgemeinschaft ist bemüht fehlende Geldmittel in zahlreichen öffentlichen und persönlichen Veranstaltungen, Gesprächen, Besuchen von Fortbildungen, Weiterbildungen und Kursen zu avisieren. Den wirtschaftlichen Aspekt weiterhin zu stemmen um dadurch eine stabile Rückenstärke der Arbeitsgemeinschaft zu erreichen. Es ist kein leichtes Unterfangen und wir setzen alles daran das Ziel zu erreichen. Inklusiv der Hürden, die sich da immer wieder in den Weg stellen wollen. Wenn Sie etwas wirklich Gutes tun wollen, können Sie uns mit Spenden helfen ! Wir sind auf jede Art von Geldmitteln angewiesen und freuen uns über jeden kleinen Beitrag\*.

\*Auf Wunsch kann eine Spendenquittung ausgestellt werden\*. Vielen Dank für Ihr Interesse und Verständnis.

**VR Bank Werdenfels**  
**IBAN: DE 39 7039 0000 0001 2008 01**  
**- bitte mit Zweckangabe-**

## Persönliche Beratungen In Weilheim



Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau

**Montag 10:00 - 12:00 Uhr | Donnerstag 14:00 - 16:00 Uhr**

**Dienstag und Freitag geschlossen!**

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.

Datum
28.01.
25.02.
25.03.
29.04.
27.05.
24.06.
29.07.
30.09.
28.10.
25.11.

**-ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN-**

**Jeden letzten  
Mittwoch im Monat  
von 14:00 -16:00 Uhr  
im DRL Büro  
Weilheim**

**-Im August und  
Dezember  
finden keine  
Beratungen statt-**



## **Persönliche Beratungen Im Alt-Land-Kreis**

**AOK Gesundheitskasse  
Blumenstraße 15  
86956 Schongau**

Die persönliche Beratung  
findet jeden 1. Dienstag  
von 15:00–17:00 Uhr  
In den Monaten statt:

Februar, April, Juni,  
September und November.  
-August und Dezember  
sind keine Beratungen-

Telefon (0881) 927 030 20  
oder via E-Mail an:  
AltLandKreis@  
rheumaliga-arge-wm.de



Auch hier ein großes  
Dankeschön an alle  
Beratungs-Teams  
für Eure Bereitschaft  
zu beraten in WM  
und in Schongau.

I.M. Weiß, I. Knaupp  
E. Lambert, A. Karafilloudi

Datum
03.02.
08.04
02.06.
01.09.
03.11.



**Jeden 1. Dienstag im Monat  
Bitte nur mit telefonischer  
Vorankündigung:**

## Wichtige Information



### Funktionstraining – In eigener Sache-

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. Leider müssen wir darauf immer wieder hinweisen und daran erinnern.

Deutsche | RHEUMA-LIGA  
Landesverband Bayern e.V.



**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 Gruppensprecherinnen informiert. Die Termine werden außerdem auf unserer Homepage <http://www.rheumaliga-arge-wm.de> hinterlegt. Beizeiten bitte vorbeischaun, den Link aktualisieren und uns dort besuchen. Herzlich willkommen.

### Informationen für Patientenseminare:

Der Kostenbeitrag pro Teilnehmer beträgt

**40,00 Euro für Mitglieder**

**70,00 Euro für Nichtmitglieder**

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 selbsttragend. Anmeldeformulare gibt es bei Ihrer ARGE

### Infos & Auskünfte:

Gabriele-Renate Schmidt-Haugk,

1. Vorsitzende Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

E-Mail: [1.vorstand@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:1.vorstand@rheumaliga-arge-wm.de)

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



## Patientenseminare

---

### **Gemeinsam statt einsam**

---

I  
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.

II  
**Auch bei unseren FT Gruppensprecherinnen können Sie gerne nachfragen. Sie informieren Sie und Euch über das aktuelle Kurs und Seminarangebot.**



II  
**Unter der Rubrik  
“Leben mit der Krankheit“  
Infos und Auskünfte:  
Gabriele-Renate Schmidt-Haugk  
1.vorstand@rheumaliga-arge-wm.de**

II  
Rheuma ist ein Überbegriff für mehr als 100 verschiedene Erkrankungen. Sie alle äußern sich in chronischen Schmerzen, können aber ganz unterschiedliche Körperteile betreffen. Die Arge WM-SOG hat ausreichend Information und Tipps sowie viele Tricks zur Schmerz- und Krankheitsbewältigung.

**Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe.**



## Wichtige INFORMATION -Vernetzung-

Teilnahmebestätigung

### Wir bleiben am Ball

**Künstliche Intelligenz (KI):**  
Verstehen, Nutzen erkennen und anwenden

Inhalte u.a.

- Was bedeutet Künstliche Intelligenz?
- Was unterscheidet eine Bild-KI von einer Text-KI?
- Welche Chancen und Risiken gibt es im Umgang mit KI-Systemen?
- Was sind Prompts und wie werden diese eingesetzt?
- Wie kann die eigene Öffentlichkeitsarbeit mit textbasierten Anwendungen unterstützt werden?

Termin: 24.09.2025

digital verein(t)-Standort: Landkreis Weilheim-Schongau

Augsburg, den 02.10.2025

Eva Kurfür

Geschäftsführerin lagfa bayern e.V.

Und stellen uns den  
digitalen Anforderungen  
der Zukunft

gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium  
für Digitales



**Kurse, Seminare**  
diesbezüglich auch über KOBE

KOBE Weilheim-Schongau. Die Koordinierungsstelle für Bürgerengagement im Landkreis. Unser Ziel ist es, durch Information, Beratung und Vernetzung das Bürgerengagement im Landkreis Weilheim-Schongau zu stärken und für optimale Bedingungen in der Ehrenamtsarbeit zu sorgen. **Hier** finden Sie ein Radiointerview mit Frau Landrätin Jochner-Weiß über die Koordinierungsstelle Bürgerengagement und die Bedeutung des Ehrenamtes in unserem Landkreis. In diesem **Konzept** erfahren Sie mehr über die Ziele und Handlungsfelder der Koordinierungsstelle Bürgerengagement. Wir stehen Ihnen gerne beim Thema Bürgerengagement zur Seite. Sprechen Sie uns an!

**Kontaktperson:**

Utta Pollmeier und Landratsamt  
Weilheim-Schongau

**Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe.**

# Ausstellungen

## | Bilderwechsel



### Im Rheuma-Liga-Büro

### Aktuelle Ausstellungen und Bilderwechsel

#### Informationen und direkte Ansprechpartnerin ist:

**Christl Perzul** In den Büroräumen der Deutschen Rheuma-Liga, ARGE Weilheim-Schongau, in Weilheim, Angerkapellenstr. 5, sind im Wechsel alle 3 Monate Bilder zu bestaunen von unseren Mitgliedern. Die Bilder sind während der Öffnungszeiten der Büroräume zu besichtigen, wir bitten jedoch um vorherige Anmeldung. **Eine Bewerbung um Auszustellen bitte an das Rheuma-Liga-Büro in Weilheim, Angerkapellenstraße 5, zu Händen von Christine Perzul, Tel. (0881) 49150 oder E-Mail an: [info@christineperzul.de](mailto:info@christineperzul.de)**

#### Über Whats

#### App Gruppe :

#### Orga Team

#### Veranstaltungen

#### Kontakt:

**Christl Perzul**

#### Festnetz-Telefon:

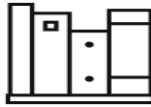
**Büro Weilheim:**

**(0881) 927 030 20**



# Infothek

## | Bibliothek



### **Lesungen und Dichtungen**

Unser Kummerkästchen bislang... unser Bücher Schrank im Büro: eine sorgfältig gepflegte Bibliothek in Weilheim, die Betreuung und Pflege benötigt. Wenn jemand ein wenig Zeit für die Dokumentation mitbringen kann und mag und an den Lesungen, als Geschichtenerzähler interessiert, als Dichter und Denker einbringen möchte und die Bibliothek weiter pflegen in angenehmer Atmosphäre, so freuen wir uns über Ihre /Deine Bewerbung.

In 2026 sind einige Lesungen geplant. Vierteljährlich werden Erzählerinnen und Erzähler aus aktuellen Büchern und Zeitgeschehen vorlesen. Zu diesen Veranstaltungen sind Getränke, kleine Snacks als leibliches Wohl vorgesehen. Sofern Sie uns einen kleinen Beitrag dazu spenden möchten, danken wir herzlich dafür.

Die Bibliothek kann während der Öffnungszeiten besichtigt werden oder darin gestöbert werden. Interessantes Ausleihen im **Rheuma-Liga Büro Weilheim, Angerkapellenstraße 5, Telefon (0881) 927 030 20**

**Weitere Infos über**  
**Whats App Gruppe :**  
**Orga Team Veranstaltungen**



# **PROJEKTE 2026**

## **„Wie kann ich mir selbst helfen“**

**Kurse, Seminare, Workshops, Vorträge,  
Lesungen, Dichtungen, Ausstellungen,  
alles vor Ort in Weilheim**

\*Bitte meldet Euch rechtzeitig zu den Extra Kursen und den Trainingseinheiten an. Verbindliche Zusagen wären schön und erleichtern uns den Verwaltungsaufwand. Bitte auf die Einladungen via Verteiler und Infobriefe und ggfs. auf die Pressemitteilungen\* achten.\*



***Externe Kurse, Workshops, Gesundheitstage,  
Massagen etc. bitte wendet Euch direkt  
an das Yogastudio Wessobrunn***

**YOGASTUDIO Wessobrunn  
Schule für Hell und Heilfühlen  
Sabine Folkers SHIVAGANGA**

**Mobil: 0177-2683730, E-Mail: shivaganga@web.de**

***Kognitive  
Unterstützung & Übungen***

Meditative Tiefenentspannung zur Schmerz und Traumalösung (Satnam Rasayan). Spirituelle Begleitung von verstorbenen Menschen und Tieren. Ausbildungen Hell- und Heilfühlen. Therapeutische Fuß-Reflex-Zonen-Massage, Mobile Massagen, auch auf speziellem Massagestuhl. Meditationen, individuelle Settings. Kundalini Yoga. Siehe auch im Internet: [www.facebook.com/Yoga Studio Wessobrunn](https://www.facebook.com/Yoga-Studio-Wessobrunn).

# **PROJEKTE 2026**

**Gemeinsam statt einsam**



**PHASE II-**  
**ab August**  
**2025**

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

Im Sinne der Selbsthilfe steht Ihnen das Team der SHG-Fibromyalgie und das komplette Team der Arge für Auskünfte und individuelle Fragen zur Verfügung.\* Als eine Selbsthilfegruppe (Dach Arge) bekommen wir Zuschüsse vom Runden Tisch Oberland. Dafür sind wir sehr dankbar. Wir bauen unsere niederschweligen Angebote weiter aus. Dafür gibt es ausreichend Ideen und Angebote. Wir möchten weitere Kurse, Seminare, Vorträge diesbezüglich in 2026 in Weilheim weiter veranstalten. Das Jahres-Programm wurde sorgfältig von den Gruppenleitungen der verbundenen SHG's ausgewählt. Seit September 2025 wird daran intensiv und sorgfältig gearbeitet. Ich bin schon sehr gespannt auf alles was da kommen mag. Ein eifriges Geschehen in den Redaktionsräumen vor Ort verspricht uns eine Menge Überraschungen.

Beitrag: G.R.S.H.

**E-Mail an: [1.vorstand@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:1.vorstand@rheumaliga-arge-wm.de)**

Für den Raum Altlandkreis bestehen Angebote im AWO Stüberl Schongau und Lila Treff in Peiting. Bei Interesse, bitte bei uns im Büro melden. (0881) 927 030 20 oder via E-Mail:

**An: [AltLandKreis@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:AltLandKreis@rheumaliga-arge-wm.de)**

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



# Unter dem Dach der Arge die SHG's aktiv ...





# Unter dem Dach der Arge die SHG's aktiv ...



## **Bericht**



### **Jahreshauptversammlung der Mitglieder**



**am 21.03.2025 im Gasthof zur Post in Eberfing.** Die erste Vorsitzende Gabriele-Renate Schmidt-Haugk eröffnete die Hauptversammlung und begrüßte die 45 Teilnehmer\*innen. Es folgte die Vorstellung des Vorstands und anschließend eine Gedenkminute für die verstorbenen Mitglieder. Anhand einer Präsentation erläuterte die Vorsitzende die Netzwerkaufstellung seit dem 14.09.24 im Inneren und stellte die Teammitglieder und Vorstand vor. Nach außen wird die ARGE durch eine sehr ansprechende und gut gepflegte Website, durch Pressemitteilungen und diverse Flyer vertreten. Anschließend folgte ein Rückblick auf viele schöne Veranstaltungen. Von den insgesamt 11 zu Ehrenden (3 x 20 Jahre, 8 x 10 Jahre) waren fünf Personen anwesend. Anneliese Bremauer wurde für 20 Jahre Mitgliedschaft geehrt, Marina Taubenhuber, Elfriede Lambert, Sophie Thalmaier und Gertrud Hessemer wurden für 10 Jahre Mitgliedschaft unter großem Applaus geehrt. Alle Jubilare erhielten eine Urkunde, eine Anstecknadel und einen Blumengruß. Den nicht anwesenden Jubilaren werden die Urkunden persönlich vorbeigebracht. Ein großes Lob erhielten die Therapeut\*innen und alle Gruppenleitungen inkl. Vertretungen vom Kassier Jörg Hentschke. Es gab es ein großes Lob und viel Anerkennung für Irmi Schmid, die den Bereich FT viele Jahre lang erledigte. Seine Ausführungen wurden mit großem Applaus bedacht. Sodann wurde noch das Programmheft 2025 vorgestellt. Es enthält viele Aktivitäten, wie Lesungen, Kunstausstellungen, Kurse, Seminare, Ausflüge, Workshops und Projekte. Heidi Zerle wurde für die Gestaltung der Homepage gelobt, sie ist gut geführt und immer aktuell. Dann gab es eine kleine Pause in der eine „Meckerbox“ vorgestellt und rege diskutiert wurde. Es folgten die Berichte der einzelnen Selbsthilfegruppen. Weiter ging es mit Anträgen und Wünschen für die Zukunft, die vom Vorstand gerne aufgenommen wurden. Die Vorsitzende dankte allen Anwesenden für ihr Kommen und den Vorstandsmitgliedern für ihren Einsatz. Den Abschluß machte dann noch ein gemütliches Beisammensein bei dem manche Anekdote erzählt wurde von den vergangenen Veranstaltungen.

A.Boos Presse Sprecher | U.Förster Schriftführung | März|April 2025

# Impressionen

## J H V 2025







## **Vorstand 2024-2027**

### **Geschäftsführender Vorstand**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim



#### **Gabriele-Renate Schmidt-Haugk**

##### **1. Vorsitzende, ARGE Leitung**

**EDV & EBV Beraterin, Validations-Praktik**

Tel.: (0881) 927 030 20

Email: [1.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:1.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de)



#### **Athanasia Karafilloudi**

##### **2. Vorsitzende**

**Leitung Alt-Land-Kreis**

**FT-Gruppenleitung, Beraterin**

Tel.: (0881) 927 030 20

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



#### **Jörg Hentschke**

**Kassier | DSGVO—Beauftragter**

Tel.: (0881) 927 030 20 Büro

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

**Wir können den Wandel  
nicht aufhalten,  
aber wir können wählen,  
welche Art von Wandel  
wir wollen.**



---

(Tulku Lobsang  
Rinponche)



## **Vorstand 2024-2027**

### **Beisitzer Vorstand**

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim



**Ulrike Förster**  
**Schriftführerin**

Tel.: (0881) 927 030 20 Büro

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



**Anton Boos**  
**Pressereferat | Pressesprecher**  
**Resort Öffentlichkeitsarbeit**

Telefon: (0881) 927 030 20

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



**Gillian Susan Pal**  
**Funktionstrainings-Koordination**  
**Verordnungen, Organisation, Beraterin**

Tel.: (0881) 927 030 20 Büro

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

### **Karl-Heinz Heiß, Weilheim**

**Unterstützung in den multiplen Bereichen:**

**EDV/ IT/ HP/ und KK/ VFR / FT)**

Email: [ft\\_team@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:ft_team@rheumaliga-arge-wm.de)

Telefon: (0881) 927 030 20





## Weitere Ansprech-Partner

### Leitungsteams



#### Elfriede Lambert

##### **SHG Fibromyalgie Leitungsteam**

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

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

Telefon: (08803) 90 08 702

Mobil: (0176) 45 88 22 68



#### Heidi Zerle

##### **Homepage Betreuung und Pflege**

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

Telefon: (0881) 927 030 20

### **LEITUNGS TEAM SHG JR35 plus bis Sechzig**

**Athanasia Karafilloudi, Elfi Lambert und Claudia Pütz**

Email: [shg-jrplus35@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:shg-jrplus35@rheumaliga-arge-wm.de)

Telefon: (0881) 927 030 20



Allen Leitungsteams in den FT-Gruppen, den Helfern in den FT-Gruppen, allen Therapeutinnen in Peißenberg, Peiting, Schongau, Weilheim und bei den Seegruppen im Landkreis, ohne Euch würde alles nicht so prima funktionieren.

Vielen, vielen Dank dafür !

# Validation

**was war das denn ? wozu ? wofür ?**



„ Das Wertvolle finden—die Innerwelten  
des Menschen gelten lassen“.



## Zum Thema und in weiterer Diskussion

Nachdem der Beitrag aus dem letzten Jahr ein wenig zu Irritationen führte, mehr befremdete als aufklärte hier die kurze Erklärung. Der Satz oben, der alles ausdrückt: Darum geht es. Das ist die Aufgabe in der Validation. Methode | Haltung. Die Giraffe als Symbolfigur der gewaltfreien Kommunikation.

Beitrag: G.R.S.H. Validationspraktikerin  
(siehe auch Beitrag: wie kann ich mir selbst helfen, Seite 22).

## Die Bedeutung der 3 B's

**Beratung, Begegnung, Bewegung**

**Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe**

**\*So erinnern sich die Teilnehmer gerne an den Gesundheitstag in Wessobrunn zurück oder an die Aktiv, Lebendig, sich fortwährend wandelnde Teilnahme an Veranstaltungen, die im Landkreis große Freude und Teilhabe gefunden haben\*.**



# Büro Weilheim



## Interna

### EDV Administrat (Interna):

Gabriele-Renate Schmidt-Haugk (verantw.)

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

[1.vorstand@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:1.vorstand@rheumaliga-arge-wm.de)

### EDV Administrat (Externa):

Systemhaus Schongau Lina Geiger

E-Mail: [info@systemhaus-schongau.de](mailto:info@systemhaus-schongau.de)

82469 Schongau

### Homepage Design:

Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim

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



---

*Wir freuen uns über eine Bewerbung für ein Ehrenamt in unserem Hause. Wir bräuchten tatkräftige, gerne regelmäßige Unterstützung in den Bereichen Büro- und teils Veranstaltungen vor Ort, sowie Koordination und Organisation des Funktions-Trainingsbereich (FT). Dabei wäre ein Interesse an einem Amt in der Vorstandschaft wünschenswert. Bei Interesse gerne melden.*

### Kontaktperson:

Gabriele-Renate Schmidt-Haugk.

Telefon: (0881) 927 030 20

Telefon Homeoffice: (08856) 910 81 85

Email: [1.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:1.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de)

(Bei Interesse, bieten wir Optionen der individuellen Amtsanpassung und professionellen Einarbeitung).



# **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
- \* Susann Enders, MdL, für eine Spende
- \* **Mehreren DRL Mitgliedern für Spenden**

## **Ebenso gilt unser Dank:**

für die gesamte Unterstützung und tatkräftige Hilfe  
bei der Erstellung der Broschüre für 2026

- Druckerei Strobel: Andrea Strobel, Weilheim
- Grafikstudio: Ma Prem Dwami, Iffeldorf
- Lektor: Rink Lena, Iffeldorf-Nantesbuch
- Redaktionsteam: für alle freien Beiträge

**Stand: 12.2025 | 01.2026**

---



## **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 von **35.00 Euro für 2026 bis 31. März 2026** zu überweisen an:

Rheuma-Liga Arge WM-SOG  
VR Bank Werdenfels  
IBAN: DE14 7002 0500 0007 8333 00

**Zusätzliche Informationen im Laufe des Jahres** erhalten Sie auch über: die regionale Presse (Kreisbote, WM-Tagblatt, SOG-Tagblatt) und über die Gruppenleiter und Ansprechpartnerinnen und deren E-Mail-Verteiler.

### **Internetseiten:**

ARGE Weilheim-Schongau

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

Landesverband

<http://www.rheuma-liga-bayern.de/>

Dachverband

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

[- Anpacken mit Herz](#)

[- Selbsthilfeforum KOBE](#)

[- LRA Weilheim Selbsthilfeforum](#)

# **Impressum**



**Inhaltlich Verantwortliche gemäß §§ 5 TMG, 55 II RStV:**  
**Gabriele-Renate Schmidt-Haugk als 1. Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau Angerkapellenstraße 5, 82362 Weilheim in OB.**

**Telefon: (0 8 8 1) 927 030 20**

**Mobil: (0 1 5 1) 25 35 85 87**

**E-Mail: [1.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de](mailto:1.Vorstand@rheumaliga-arge-wm.de)**

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

## **Hinweise:**

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



**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:**

Arbeitsgemeinschaft Weilheim-Schongau

## **Homepage:**

Heidi Zerle und Team

## **IT-EDV-Internet:**

Gabriele-Renate Schmidt-Haugk

## **Redaktion:**

ARGE Weilheim-Schongau Team

## **Mediendesign:**

Ma Prem Dwami | Gandhijis Grafikstudio Iffeldorf

## **Druck:**

Druckerei Strobel, Weilheim, Auflage: 500 Exemplare



Ehrenamt  
macht Spaß



verbindet  
uns Menschen

Ich mach mit

Ich bin dabei

WIR...  
haben Mut

helfen uns

sind aufmerksam

finden Rat

lernen  
voneinander

sind  
füreinander da

finden Verständnis

stärken uns



WIR stehen zusammen