

Reumatiker förbundet

Östergötland



Reumatikerdistriktet Östergötland

Medlemstidning Reumatikerdistriktet Nr: 2 - 2019



Reumatikerföreningen
Norrköping



Reumatikerföreningen
Linköping



Reumatikerföreningen
Mjölby-Skänninge



Reumatikerföreningen
Motala-Vadstena



Reumatikerföreningen
Finspång



Reumatikerföreningen
Valdemarsvik

Hemsida: www.ostergotland.reumatikerforbundet.org

Bankgiro: 5458-1236

Adress: Västra vägen 32
582 28 Linköping

Telefon: 013-12 68 55

E-post: reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org

Kansli: Öppettider Mån-fre kl 8.30-13.00

R-Östergötland nr 2 - 2019
Ansvarig utgivare: Karin Eriksson

Utgivning & manusstopp
Nr 1 - 2020
Manusstopp: 16 april
Utgivning: 5 juni

Gemensam information för distrikt och föreningar

Föreläsningar och medlemsmöten

Alla är välkomna att gå på någon annan förenings aktivitet till samma pris som icke medlem. Vill man bli medlem i fler föreningar betalar man 98 kr per förening och har då samma rättigheter som den föreningens medlemmar. Reumatikerdistriktet samverkar med föreningarna på vissa föreläsningar.

Reumatikerförbundets fondansökan 2020

Om du tänker söka fondmedel från Reumatikerförbundet för lättvårdsresa 2020, tänk på att ansökan skall vara inne senast den **15 januari 2020**.

Styrelse

Ordförande: Karin Eriksson 070-306 10 10 oskarsberg@hotmail.com

Kassör: Lars Cöster 070-287 60 77 lars.coster@telia.com

Vice Ordf. Maigun Hjalmarsen 070-938 10 54 maigun.hjalmarsen_2014@bredband.net

Ledamot, Leif Linder 070-609 96 86 leif.linder@telia.com
tillförordnad sekreterare:

Ledamot: Cecilia Friberg 070-270 50 48 cissie.friberg@hotmail.com

Valberedning: Eva-Britt Burkhard 073-508 97 66 evabritt.hallner@gmail.com

Revisorer: Thor-Björn Prytz 070-677 06 01 t-h.pruz@boremail.com
Katarina Jakobsson 070-521 46 97 katarina.jakobsson@live.se

Ordförande har ordet

Hej medlemmar i Reumatikerförbundet Östergötland, vi är nu ca: 2 234 st.

Några har gått ur på grund av flera saker såsom, flytt, dödsfall, ekonomi och annat. Det har hänt en hel del under den senaste tiden. Några styrelsemedlemmar har hoppat av på grund av samarbetsproblem. Den kvarvarande styrelsen blev då ej beslutsmässig och fick söka dispens från Förbundet för att kunna jobba vidare. Vilket i sin tur medförde att vi blev lite handlingsförlamade. Nuläget är att vi jobbar vidare, med fem ledamöter och inga ersättare. Nästa representantskapsmöte (årsmöte) mars 2020, behövs 4 nya ledamöter. Nog om detta nu ser vi framåt!

Nu är den vackra hösten med alla färger förbi och vi är inne i juletiden med allt vad det innebär.

Flera saker är planerade under 2020, det blir *Må bra dagar på Högby spa*, vår och höst. En artroskväll och ett höstmöte heldag.

En resa kommer det också att bli, denna gång till Haapsalu i Estland. Buss från Linköping, Norrköping, båtöverfart till Tallinn med övernattning, 14 dagar med helpension på spahotell i Haapsalu.



Ordförande Karin Eriksson

Många av våra medlemmar har önskat en resa, som blir lite billigare och på nära håll. Hoppas detta kommer att gillas av många!

Karin Eriksson

VALBEREDNINGEN

Valberedningen behöver **HJÄLP!**

I nuläget finns en valberedare i distriktet, behövs flera, gärna en från varje förening. Inför representantskapet 2020, bör vi hitta fyra styrelsemedlemmar och någon som kan åta sig kassörsuppdraget.

Svar till Eva-Britt Burkhard:
evabritt.hallner@gmail.com
Eller kansliet 013-12 68 55
reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org



Aktiviteter

Må Bra dagar Högby

22–23 april

Högby SPA-anläggning utanför Borensberg. Vi börjar med lunch kl.12.00 den 22 april och slutar med lunch kl. 13.00 den 23 april.

Information från kostrådgivare och prova på Feldenkrais, en metod där man lär sig använda kroppen på ett skonsamt sätt och lätt yoga. Vi kommer även att ha tillgång till varmvatten-

bassänger och pooler, med och utan bubbel. Företräde för medlemmar som inte varit tidigare.

De som varit tidigare i mån om plats.

Anmälan senast 1 april

Kostnad 500 kr, enkelrumstillägg 400 kr.

Glöm ej anmäla ev specialkost.

Artroskväll

6 maj kl 18.00–21.00

Vagnhallen Fontänen Linköping

Orsaker, behandling, kan man förebygga protesoperationer med tidig upptäckt och träning? Ortoped Peter Rockborn.

Fysioterapeut Torkel Engström

Artrosskola, Maigun Hjalmarsson

Kostnad 40 kr för medlem, 50 kr icke medlem.

Anmälan senast 27 april.

Glöm ej uppge ev allergi.

Telefon 013-12 68 55

reumatikerdistriktetostergotland@fontanen.org

Bankgiro: 5458-1236

Rehabiliteringsresa

Rehabiliteringsresa till Haapsalu, Estland i slutet av augusti 2020.

Reslängd 16 dagar, 14 dagar på spahotellet.

Vi reser med buss från Linköping, Norrköping till Stockholm och vidare med båt till Tallinn, där buss hämtar oss till Haapsalu. Vi bor på Laine Spa Hotel, som ligger 600 meter från badstranden och en kort promenad till från centrum. Pris: cirka 12 000 kr. I priset ingår hela resan. Hytt och mat på båten, helpension och enkelrum på hotellet.

Läkarbesök och 2-3 behandlingar om dagen.

Anmälan med läkarintyg (högst ett år gammalt) skickas till distriktets kansli **senast den 31 mars.**

Uttagning till resan sker av reumatolog.



Alla kan söka, men företräde ges till de, som inte deltagit i någon av distriktets resor de senaste tre åren (kalenderår) och varit medlem i tre år (kalenderår). Uttagning sker av reumatolog, som bedömer efter läkarintyget, som inte får vara äldre än ett år.

Du kan söka olika fonder, dels från Reumatikerförbundet och dels från Reumatikerdistriktet (beviljas vart tredje år, kalenderår).

OBS Fondansökan till Reumatikerförbundet skall vara inne **senast 15 januari 2020.**

Distriktsstyrelsen söker regionbidrag, som fördelas till de som blir antagna.

Anmälningssblankett, blankett för läkarintyg och blankett för fondansökan finns på distriktets kansli. Tfn: 013-12 68 55

Sista anmälningdag: 31 mars 2020, intresseanmälan kan lämnas nu.

Karin Eriksson 070-306 10 10

Maigun Hjalmarson 070-938 10 54

Regler för fondansökan 2020

Riktlinjer för erhållande av fondbidrag från Reumatikerdistriktet Östergötland.

1. Du ska ha varit medlem i någon reumatikerförening inom Reumatikerdistriktet Östergötland i minst tre år.
2. Resans längd måste vara minst två veckor och innehålla minst 12 individuella behandlingar per vecka samt någon form av gruppgymnastik eller bassängträning. Reser man på egen hand, måste man kunna redovisa vilka behandlingar och antal, innan bidrag betalas ut.
3. Läkarintyg enligt reumatikerdistriktets formulär, som är högst ett år gammalt, ska finnas med vid ansökan. Intyget ska styrka att Du har en reumatisk sjukdom och att behovet av bidrag till rehabilitering är medicinskt (blankett finns på vår hemsida eller på kansliet).
4. Fondmedel betalas ut först när kopia av resebekräftelse sänts in.
5. Fondmedel betalas inte ut i efterskott, d.v.s. bidrag beviljas ej efter det att resan gjorts.
6. Fondmedel beviljade till ett resmål får inte bytas ut mot annat resmål om inte verkställande utskottet givit medgivande därtill.
7. Har Du fått fondmedel, så måste det gå minst tre kalenderår till nästa gång Du kan beviljas nya medel.
8. Ansökan om fondmedel måste vara inlämnad **senast 31 mars** och resan genomförd *senast 31 mars nästkommande år.*
9. Efter behandlingsresans slut lämnas en kort skriftlig redogörelse till Verkställande utskottet om resans innehåll för spridning av information om olika behandlingsformer och olika resmål. Dessutom lämnas uppgifter på erhållna/beviljade bidrag samt kostnaden för resan enligt researrangören.
10. Distriktets verkställande utskott handlägger och beslutar om fondmedel. Ansökningarna behandlas konfidentiellt.

Barnreumatikerfonden

Barnreumatikerfonden startades 1984 av Reumatikerdistriktet i Östergötland med dåvarande ordförande Bertil Blomberg.

Bidrag ur fonden kan sökas av barn och ungdomar som är medlemmar i Reumatikerföreningar i Östergötland, för hjälp till rehabilitering, sjukgymnastik, bassängbad, lägervistelse, utlandsvård och annan verksamhet där bidrag ej kan utgå från annat håll.

Skriftlig ansökan på speciell blankett tillsammans med läkarintyg skickas till:

Reumatikerdistriktet i Östergötland
Västra Vägen 32, 582 28 Linköping

Förutsättningar för att kunna beviljas bidrag är:

- Att du är högst 18 år gammal.
- Att du varit medlem i någon Reumatikerförening i Östergötland/Unga Reumatiker i minst ett år.
- Att du med läkarintyg kan styrka att du har en diagnostiserad reumatisk sjukdom. Läkarintyget får inte vara mer än ett år gammalt.
- Det måste gå två kalenderår efter att du beviljats bidrag innan du kan söka bidrag.

Sista anmälan 31 mars 2020!

Rapporter

Resa till Heviz, Ungern 2019

Tio medlemmar från Reumatikerförbundet Östergötland skulle resa på behandlingsresa till Ungern, en fick förhinder, då var vi bara nio som tog Flygbussen till Nyköping och Stockholm-Skavsta flygplats för att flyga med Wizz Air till Budapest på lördag eftermiddagen den 24 augusti för vidare transport med buss till Heviz. En bussresa som tog två och en halv timme innan vi kom fram till hotellet, BM Health Complex, sent på kvällen efter en lång dag i varmt och soligt väder. Vi blev tilldelade rum och jag hade tur att få ett rum med AC även om hotellet tog betalt per dag som man fick använda fjärrkontrollen till AC:n, var det var värt varenda HUF som det kostade. I resan ingick frukost och ytterligare en måltid vilket oftast blev middag.

Söndagen ägnades åt att utforska Heviz stad. Fick en guidad tur av övriga medresenärer som varit med på tidigare resor som Reumatikerförbundet Östergötland ordnat till Heviz. Hotellet ligger högt och för att komma till centrum får man välja någon av de två trapporna eller gatan förbi den "blå" kyrkan. Det är jobbigt att gå hem till hotellet då det är uppförsbacke och i värmen (drygt 30 grader i skuggan) blev det ansträngande.

På måndagen började vi med läkarundersökning och fick veta vilka behandlingar vi skulle få under

vår vistelse, totalt 24 behandlingar under de två veckor som resan varade. Det finns många olika medicinska behandlingar, elektro, massage, gymnastik, inpackningar och träning i termalbassäng. Vilka behandlingar som var och en fick varierade på individens behov.

Under läkarbesöket hade vi en tolk, som var mycket duktig på svenska. Personalen på hotellet och även i affärerna hade liten eller ingen kunskap i engelska, det var tyska som var andra språk. Vilket gjorde att det uppstod språkförbistring då och då.

Heviz är en turistort som ligger mitt emellan Budapest och Wien. Det fanns många hotell och en del var under uppförande. Utbudet i de små butikerna präglades också av att det är en turistort. Det blev många besök i centrum med shopping och besök på glassbaren och även konditorier med förtäringen av goda mumsiga kakor.

Vi var också på en mycket trevlig dagsutflykt till Keszthely med en båtutflykt på Balatonsjön, därefter åt vi god mat och tittade på staden. En 65-åring firades på restaurang med zigenarmusik. Vi åkte också upp i bergen och besökte en restaurang, med fin utsikt över landskapet, och åt en god avslutningsmiddag.

Birgitta Svärd

Rapport från höstmötet Tema fibromyalgi och smärta

Maigun Hjalmarsson hälsade alla välkomna
Reumatolog Lars Cöster inledde dagen med att redovisa en enkät som gjorts med våra medlemmar om rehabilitering.

Den visar att det är stor skillnad mellan det vården erbjuder och det medlemmarna önskar att få.

Smärtläkare Åsa Ringqvist redovisade varför det är viktigt att förstå kopplingarna mellan fysiologi och psykologi. Hon beskrev hur vårt nervsystem har blivit överbeskyddande och då vrider upp "volymen" på nervsignalerna. 10-30 % av de med RA, artros och SLE uppfyller kriterierna för fibromyalgi
Symtom: abnorm ömhet/smärta, ökad smärtutbredning. Diffusa känselstörningar såsom bedövningskänsla, obehag vid yttlig beröring och domningar, stickningar. Motorisk påverkan såsom fumlighet och nedsatt styrka.

Forskning visar att smärtsignalerna till hjärnan fortsätter trots att smärtstimuleringen har upphört. Långvarig stress verkar leda till ökad smärtekänslighet. Det är viktigt att förstå vad smärtan beror på. När hjärnan uppfattar att smärtan är farlig vrider den upp smärtvolymen.

Docent och psykolog Marcelo Rivano-Fischer berättade om ett nationellt register över smärta och rehabilitering. 30 % av alla sjukskrivningar är smärtrelaterade och kostar 88 miljarder årligen.

Multimodal rehabilitering (oftast en kombination av psykologiska insatser och fysisk aktivitet/träning eller sjukgymnastik) leder långsiktigt till att smärtan minskar, att fler återgår till arbete och att sjukskrivningarna blir kortare.

Patientorganisationer anser att vården är ojämlig med brister i bemötande, tillgänglighet och kompetens hos professionen både i primärvård och i specialistvård.

Pernilla Järnvall Hint beskrev hur Rörelse och hälsa är uppbyggt. Fysioterapeuter gör en bedömning och därefter en individuellt anpassad behandling och uppföljning. Arbetsterapeuten gör en aktivitetsbedömning med en behandling som har som fokus att återfå balansen i vardagen.

Grupprogram som finns:

Bättre Rygg - ett vårdprogram, andningsintroduktion, medicinsk yoga, mindfulness, gymträning, bassängträning, stresshanteringskurs och multimedial rehabilitering.

Ledamot i Förbundsstyrelsen Gunilla Göran

Gunilla är också vice ordförande i ENFA, ett europeiskt nätverk för fibromyalgiorganisationer. Hon berättade hur nätverket bildades 2008 och dess utveckling. Senaste konferensen var 2019. Då var forskare, smärtläkare, vårdgivare och flera andra inbjudna. Ju fler vi är som kan påverka desto bättre.

Det har också bildats en nationell arbetsgrupp Smärta där Gunilla och Marcelo är med. Första mötet var 2-3 oktober i Lund. Det är något som vi hoppas mycket på.

"Var och ens smärta är individuell, min upplevelse av smärta kan aldrig appliceras på någon annan".

Britt Skårstedt

På vår hemsida och sociala medier finner du aktuell och uppdaterad information.

Hemsida: www.reumatiker.se/norrkoping
 Facebook & @reumatikerforeningennorrkoping
 Instagram:

Adress: Gamla Övägen 23, 603 79 Norrköping

Telefon: 011-10 24 40

E-post: reumatikerforeningen.norrkoping@telia.com

Kansli: Jenny Eliasson, besök sker efter överenskommelse, även kvällstid.

Swish 123 107 79 73

Bankgiro 5284-1061

Org. nr. 82 50 01-4498



Styrelse

Kassör	Åsa Jansson	070-220 71 11	asa@bjornebo.se
Ledamot	Anna Andersson	073-059 08 67	msannaandersson@gmail.com
	Ronny Steen	073-076 26 03	ronny.steen@hotmail.se
	Anne-Marie Nilsson	073-346 62 57	nilsson.1946@telia.com
	Birgitta Svärd	070-872 54 00	birgitta.svard2@gmail.com
Valberedning	Hannele Hellman	073-027 03 06	hannele1953@gmail.com
	Eva-Britt Burkhard	073 508 97 66	evabritt.hallner@gmail.com
Revisorer	Siw Johansson	070-958 96 42	siw@finspong.com
	Anna-Karin Öhlund	070-337 06 47	akabengt@hotmail.com

För mer information hänvisar vi till föreningens kansli, hemsida, sociala medier och eget programblad.

Behandlingsresa

Behandlingsresa (14 dagar) till Igalo, Montenegro under augusti 2020

- Alt 1: Helpension, 3 behandl/dag i 10 dagar.
Pris 12.200 kr.
- Alt 2: Helpension, 5 behandl/dag i 10 dagar
ingår individuell sjukgymnastik.
Pris 12.600 kr.

Transfer och flygresor beräknar vi kommer kosta max 4.500 kr. Tillägg för enkelrum 2.300 kr.

För mer information kontakta

Åsa Jansson 0702-20 71 11 eller asa@bjornebo.se



Ansökningar av fondmedel gäller följande datum:

- Reumatikerförbundet 15 januari,
- Reumatikerdistriktet och Ståhls stiftelse 31 mars.

Allergi

På Thapperska råder det **totalt nötförbud**. Det innebär att alla nötter, jordnötter, mandlar och liknade är förbjudet att ta med sig eller äta här. Använd inte parfymer eller andra starka dofter.

Meddela alltid om du behöver specialkost vid våra sammankomster.

Anmälningar

Alla anmälningar sker till föreningens kansli.
Uppge: namn, telefonnummer, aktivitet samt om du har några allergier. Först till kvarn gäller.

Annonsering: Sker under Föreningsnytt i NT och Folkbladet sista lördagen i månaden.

Avgifter: Vi har två avgifter till våra aktiviteter, en för medlem och en för gäst.

E-post: Anmäl din e-postadress till kansliet och meddela också om du byter e-post!

Försäljning på Kansliet: Vetevaror, kaniner, Sverige-lotter och hantverk m.m.

Inbetalningar: Våra egna aktiviteter betalas in på föreningens bankgiro 5284-1061.

Uppge namn och aktivitet i meddelandefältet vid betalning via internet och inbetalningskort.

Studier/kurser: På terminens första medlemsmöte presenteras eventuella kurser och cirklar, det finns möjlighet att anmäla sig på plats.

Minsta antal deltagare är fem betalande.

Kursverksamheten sker bland annat i samarbete med ABF.

Friskvård

Friskvården pågår vecka 4-19 och 35-49. Anmälan till friskvård sker via kansliet.

Policy Man betalar för platsen och inte antal gånger man går, ingen återbetalning.

Differentierade priser, ingen aktivitet på röda dagar

Styrketräning
måndag 375 kr.

Vrinnevi:
måndag 450 kr,
onsdag 480 kr
fredag 420 kr.

Träning i varmvattenbassäng:

Lindövägen 640 kr onsdag och torsdag.

Vrinnevi 480 kr måndag, onsdag och fredag.

Friskvårdsaktiviteter på Thapperska i samarbete med NEURO förbundet Norrköping.

Styrketräning 400 kr måndag kl.15.00-16.15 torsdag kl.17.30-18.45

Anpassad 400 kr tisdag kl.11.15-12.45.
rörelseträning

Sittgymnastik 400 kr onsdag kl.11.30-12.30.

Medicinsk 730 kr måndag kl.15.15-16.15, 15 gånger. Anmäls till NEURO förbundet
Yoga e-post: norrkoping@neuro.se eller telefon: 011-16 99 97.

Aktiviteter

Anmälan en vecka innan aktiviteten till kansliet.

Möte för nya 9 januari kl. 17.30-19.00 Anmälan & fri entré.
medlemmar

Medlemsmöte 16 januari kl.18.00-20.00 Anmälan & entréavgift.

Årsmöte 13 februari kl.18.00-20.00 Anmälan & fri entré. Handlingar fr.o.m. 6/2.

Medlemsmöte 26 mars kl.18.00-20.00 Anmälan & entréavgift.

Medlemsmöte 23 april kl.18.00-20.00 Anmälan & entréavgift.

Caféträff 5 maj kl.16.00-18.00 Anmälan & entréavgift.

Sommarfest 4 juni kl.18.00-20.00 Anmälan & entréavgift.

Hemsida: www.reumatikerforbundet.org/d/ostergotland/f/linkoping/

Postadress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Besöksadress: Föreningshuset Fontänen, Huvudentrén A2

Telefon: 013-13 21 75

E-post: reumatikerforeningen@fontanen.org

Kansli: Måndag–torsdag kl. 08.00–12.00

Kanslist: Marianne Arnell

Gåvokonto: Istället för blommor vid t.ex. uppvaktning

Clearing nummer 9020

Kontonummer 617 54 36

Bankgiro: 241-2294

Org.nr. 82 20 01-6748

Styrelsen

Ordförande	Patrik Flisbäck		patrik@flisback.se
Vice ordförande	Anette Blick	073-649 55 19	anette.blick@gmail.com
Ledamöter	Åsa Bergner	073-348 13 47	asa.bergner9@gmail.com
	Anneli Tindå	073-961 15 93	himmel.hav@hotmail.com
	Laila Wilhelmsson	076-137 84 85	l.wilhelmsson@hotmail.com
	Margareta Johansson	070-563 49 06	p_ronen@hotmail.com
	Annette Mohlin	073-154 03 59	anemoh@linkoping.se
Ersättare	Elsy Holberg	070-336 07 54	elsyelisabetholberg@gmail.com

TACK

TACK!

Tack så mycket för grattishälsningen på min 50-årsdag!

Mvh Annelie Gustavsson



Medicinsk värme yoga

Medicinsk värme yoga med utbildad instruktör
Torsdagar 13.30-14.30 med start Januari 2020
på X-Force (Tornby)

Finns det intresse ring till Marianne 013-13 21 75
eller maila: reumatikerforeningen@fontanen.org

Information

Anmälan

När du anmäler fler personer än dig själv till ett evenemang, var snäll och uppge allas namn. Det blir då lättare att få det rätt på listorna. Föreningen subventionerar medlemmarnas kostnader. Övriga, som i mån av plats, önskar delta, betalar den faktiska kostnaden för evenemanget.

Angående ÅTERBUD till aktiviteter

Vid mycket sena återbud till aktiviteter som du anmält dig till, måste vi ta ut en kostnad för de utgifter som vi inte kan råda över som t.ex. catering, resekostnader och andra specifika inköp.

Vill du komma med i någon cirkel?

Ring kansliet 013-13 21 75 för anmälan. Cirklarna kostar 200 kr om inget annat anges. Eventuella materialkostnader tillkommer. Cirklarna sker i samarbete med ABF.

Viktigt

Du som vill få påminnelse om evenemang, anmäl din e-postadress till kansliet
reumatikerforeningen@fontanen.org.

Håll dig också informerad på vår hemsida:
www.linkoping.reumatikerforbundet.org

Kom ihåg att meddela kansliet om ni byter mailadress!

SVERIGELOTTER

Ni som önskar köpa/sälja Sverigelotter kan kontakta Marianne på kansliet. Oftast finns Sverigelotterna att hämta på kansliet, annars skickar Marianne efter lotterna från Folkspel.

Friskvård

Träning i varmvattenbassäng.

Föreningen har 9 st. grupper som tränar på US 45 min/vecka, med våra egna ledare.

Kostnaden är 350 kr/termin.

För intresse och anmälan, kontakta

kansliet 013-13 21 75,

e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org

Om plats ej finns gäller kölista.

Cirklar

Hobbyhantverk**Måndagar**

Vi arbetar med att måla, sy, brodera, sticka m.m.
Vi lär och inspireras av varandra!

Klockan: 13.00–16.00

Lokal: Fontänen, Jonssons rum 108

Ledare: Margareta Johansson

Anmälan: 013-13 21 75

Starttid: 10 februari

Sluttid: 27 april

**Gymnastik med avslappning & diskussionsgrupp
Torsdagar**

Vi har gymnastik med avslutande avslappning.
Efteråt sätter vi oss ner, dricker kaffe och pratar
om något spännande ämne.

Klockan: 11.00–13.00

Lokal: Fontänen, gymnastiksalen och
Feilitzens rum 209

Ledare: Maj-Lis Andersson

Anmälan: 013-13 21 75

Starttid: 9 januari

Sluttid: 4 juni

Feldenkrais®kurs

Detta är en kurs för dig som vill lära dig att kunna
hantera besvär från kroppens leder som stelhet
och smärta. En kurs där du lär dig att använda din
kropp på ett skonsammare sätt så du kan finna
dina möjligheter till ett lättare och mjukare rörel-
semönster.

Du lär dig genom praktiska övningar under
ledning av Gun Traneus, som är sjukgymnast och
Feldenkrais®pedagog.

OBS! Både nya och gamla deltagare är välkomna.

Kostnad: 500 kronor

Måndagar

Klockan: 16.15–17.00

Lokal: St. Korsgatan 13, 4 tr. Hiss finns ej.

Ledare: Aukt. Feldenkrais®pedagog,
leg sjukgymnast Gun Traneus

Anmälan: 013-13 21 75

Starttid: 3 februari

Sluttid: 6 april

Antal kurstillfällen: 10 st

OBS! Om du aldrig tidigare deltagit i
Feldenkrais®grupp kontakta kursledaren innan
start för information. 070-696 13 68

Aktiviteter

Medlemsmöte – Musikfrågesport

14 januari kl. 15.00–17.00
i Vagnhallen, Fontänen.

Anmälan görs till kansliet, 013-13 21 75,
e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org
senast 8 januari.
Gratis för medlemmar, 40 kr för icke medlemmar.

Årsmöte

10 februari kl. 18.00–20.00
i Vagnhallen, Fontänen.

Anmälan till kansliet, 013-13 21 75,
e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org
senast 3 februari. Underhållning under kvällen.
Gratis för medlemmar, 40 kr för icke medlemmar.

Medlemsmöte – 60-talsafton

18 mars kl. 18.00–20.00
i Vagnhallen, Fontänen.

Leif Linder från Mjölby spelar skivor med 60-tals-
musik och berättar om Beatles, Elvis m.fl. Vi bjuder
på varm korv med bröd, popcorn och Coca cola.

Anmälan görs till kansliet 013-13 21 75,
e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org
senast 9 mars.
Gratis för medlemmar, 40 kr för icke medlemmar.

Medlemsmöte – Föreläsning

6 april kl. 18.00–20.00
i Vagnhallen, Fontänen.

Anmälan görs till kansliet, 013-13 21 75,
e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org
senast 30 mars.
Gratis för medlemmar, 40 kr för icke medlemmar.
Föreläsare ej fastställd.

Medlemsmöte – Vår Fest

5 maj kl. 18.00–20.00
i Vagnhallen, Fontänen.

Anmälan görs till kansliet, 013-13 21 75,
e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org
senast 28 april.
Kostnad: medlem 100 kr, icke medlem 150 kr.

Blodomloppet

28 maj.

Anmälan görs till kansliet, 013-13 21 75,
e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org.



Hemsida: www.reumatikerforbundet.org/d/ostergotland/f/motala-vadstena/
 Adress: Skolgatan 9, 591 30 Motala
 Telefon: 0141-21 73 65 (telefonsvarare)
 E-post: reumatikerf.m-v@telia.com
 Ordförande: Britt-Marie Waller 0141-21 89 43 • 070-334 06 33
 Swish 1 2 3 5 2 0 9 0 4 4
 Bankgiro 5564-5279
 Org. nr. 82 40 00-8766



Styrelsen

Ordförande	Britt-Marie Waller	0141-21 89 43 • 070-334 06 33	b.m.waller@telia.com
Vice ordf. (valberedare)	Håkan Fransson	070-433 00 44	hakan.fransson@skobes.se
Kassör	Michael Bentzer	070-661 31 22	michaelbentzer@gmail.com
Medlems- register	Maritha Hagsten	073-675 67 92	moses0454@hotmail.com
Ledamot	Gunilla Ågren	076-074 96 96	
	Jan Pettersson	072-579 81 18	
	Yvonne Svensson	073-030 72 69 • 0141-21 99 36	
Revisorer	Pia Haller	072-716 70 72	
	Helene Karlsson	070-994 96 86	

Badgrupper LiM

Måndag och tisdag kväll

för damer, väntelista:
 Gunilla Ågren 076-074 96 96

Onsdag kväll

för herrar, väntelista: Stig Eriksson 070-926 02 14

Terminskostnad är 300:-. Vårterminen 2020 startar vecka 3 och avslutas vecka 22.

Cirkelverksamhet

Tisdagar

kl 10–12 Promenadgrupp -
 Siv Petersson 070-946 42 23
 kl 14–16 Bingogrupp -
 May-Britt Persson 0141-21 59 66
 Eva Eriksson 073-804 00 16

Onsdagar

kl 10–12 Handarbetsgrupp -
 Siv Petersson 070-946 42 23

Aktiviteter

Möten och resor våren 2020

Årsmöte 15 februari kl 12.30 – Brödragården,
 Sjögatan 12, Motala

OBS! Kallelse till årsmötet endast genom denna tidning, inget brevutskick.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Föreningen bjuder på lunch från Perssons Pojkar. Motioner ska vara styrelsen tillhanda **senast den 15 januari** enligt stadgarna. Anmälan till Gunilla Ågren 076-074 96 96 eller May-Britt Persson 0141-21 59 66 **senast den 7 februari**.

Medlemsmöte med påskbuffé – 4 april kl 13.00

Plats: Vättersol, Vindarnas väg 1, Motala.
 Musikunderhållning av Putte Skog från Vimmerby.
 Kostnad 100:-.

Anmälan **senast den 27 mars** till
 Gunilla Ågren 076-074 96 96 eller
 May-Britt Persson 0141-21 59 66.
 Observera byte av lokal denna gång!

21-timmarskryssning med Birka Cruises - 27 april

Avresa från Järnvägsstationen, Motala kl 12.00 (tid kan ändras). Seaview Comfort-hytter, middags- och frukostbuffé och anslutningsbuss ingår i resans pris. Föreningen sponsrar resan och pris för del i dubbelhytt (2 pers i hytten) är 330:- (630:-) och 1 person i hytten kostar 490:- (790:-). Giltig ID-handling måste medtagas!

Begränsat antal hytter. Du bör kunna hantera ditt bagage m m på egen hand. Anmälningar tidigast efter nyår och **senast den 22 mars**. Bindande anmälan endast till Britt-Marie Waller 0141-21 89 43, inbetalningskort utskickas efter anmälan.

Medlemsmöte på 59:an i Motala - 14 maj, kl 18.00

Adress: Nedre Kaptensgatan 7.
 ”I min pappas arkiv”. Motalas profiler från en svunnen tid. Enslingen på Fjuk, Berit Spong, Kalle Kron m fl. **Margaretha Vilhelmsson** visar bilder och berättar.

Anmälan **senast den 7 maj** till Yvonne Svensson 0141-21 99 36 eller alternativt till May-Britt Persson 0141-21 59 66.
 Kaffe och smörgås serveras, föreningen bjuder på detta.

Årets sommarresa – preliminärt den 4 juni, till Söderköping med omnejd.

Vi besöker också Björke vävstuga i Skärblacka.
Mer detaljer om sommarresan kommer i föreningens eget programblad som utkommer efter årsmötet i februari!

Föreningen har nu även en facebook sida där vi lämnar aktuell information.

Hemsida: www.reumatikerforbundet.org/d/ostergotland/f/mjolby-skanninge

Adress: Folkungagatan 30B
595 33 Mjölby

Telefon: 0142-700 49 (Sally Remmert)

E-post: sally.remmert@telia.com

Bankgiro 5787-9793

Org. nr. 82 30 00-7448



Styrelsen:

Ordförande: Sally Remmert	0142-700 49
Kassör: Leif Andersson	073-984 41 18
Ledamot Leif Linder	070-609 96 86
Vice Ordf.:	
Register, hemsida och sekreterare: Andreas Johansson	070-313 52 22 curmansvagen@gmail.com
Badansvarig och badledare: Britt-Marie Andersson	070-625 01 44
Badledare: Annelie Hultner	070-638 46 49
Marianne Andersson	073-310 11 56
Valberedning, kontakombud: Sally Remmert	

Friskvård

Varmvattensgymnastik på Lundbybadet i Mjölby. Vi har lediga platser i badet, kontakta vårt kontakombud Britt-Marie Andersson 0142-263 57 eller 070-625 01 44 för mer information och intresseanmälan!

Aktiviteter

Söndag 16 februari

Klockan 14:00 Årsmöte i PRO lokalen Mjölby.

Söndag 19 april

Klockan 14:00 i Missionskyrkan i Skänninge. Information om patientsäkerhet.

Söndag 10 Maj

Klockan 14:00 I Tåkern Naturrum. Ingrid Bergengren guidar. Korvgrillning efteråt. För mer information se annons i Östgötatidningen och på hemsidan.

Övrig information

Annonsering om medlemsträffar kommer att göras i Östgötatidningen under Föreningsnytt ca 14 dagar före medlemsträffen och på hemsidan. Reservation för förändringar i programmet.

Hemsida: www.reumatiker.se/finspang

Bankgiro: 5915-7297

Adress: Högamonvägen 6, 610 10 Ljusfallshammar (ordförande)

Telefon: 070-236 85 32 (ordförande)

E-post: gun.lasse@live.se (ordförande)

Org. nr. 82 50 03-7259

Styrelsen

Ordförande: Gun Johansson	070-236 85 32	gun.lasse@live.se
Vice ordf. : Lars-Erik Johansson	070-525 96 02	gun.lasse@live.se
Kassör: Ove Olofsson	070-662 25 59	olofsson.ove@gmail.com
Ledamöter: Birgitta Strömberg	076-174 25 96	
Birgitta Strömstedt	0122-192 95	hans.strömstedt@telia.com
Ingela Moberg	070-843 63 07	
Maud Boström	070-078 40 51	maud.bostrom@outlook.com

Valberedning: Styrelsen

Revisorer: Rune Erixon	070-511 60 58
Birgitta Arfvedsson	0122-196 28

Ers revisorer: Gösta Johansson 070-235 95 27

Friskvård

Varmvattenbassängträningen startar under januari 2020. Annonseras i tidningarna. För vidare information kontakta Gun Johansson, tel 070-236 85 32 eller någon annan i styrelsen.

Aktiviteter

Årsmöte

15 februari kl 14.00
Högby Träffpunkt, Finspång.

Annons kommer i dagstidningarna.

Under våren

Planeras att inbjuda någon från överförmyndaren för att informera oss om vad framtidsfullmakt innebär. Övriga aktiviteter annonseras i tidningarna och på Hemsidan.

Hemsida: www.reumatiker.se/valdemarsvik
 Bankgiro: 5699-5442
 Adress: Storgatan 7, 615 30 Valdemarsvik
 E-post: r fv0509@telia.com
 Org. nr. 825003-7366



Styrelsen

Ordförande	Jane Wallmark	070-853 77 62	janewallmark@gmail.com
Kassör	Göran Kvist	070-513 02 70	valdemarsvik@gmail.com
Ledamöter	Christina Bergh Nilsson	070-852 16 22	arne.christina@tele2.se
	Monica Berg	070-553 00 99	monica-berg@telia.com
	Per GW Petersson	070-952 55 03	pergwp@gmail.com
Valberedning	Britt Sköldkvist	073-082 37 34	
	Karl-Emil Ottosson	070-335 40 83	
Revisorer	Håkan Sköldkvist	070-386 22 31	
	Birgit Johnsson	073-248 73 52	

Friskvård

Lättgympa/yoga-grupper (fyra stycken) i egen lokal, kostnadsfritt, det finns plats för fler grupper. Kontakta Monica Berg.

För närvarande bedrivs träning i varmvattenbassäng i samarbete med förening i Gusum.

13 januari 2020 startar vi en egen vattengympa-grupp, måndagar kl. 13.00–14.00 meddela intresse till ledaren Jane Wallmark, begränsat antal platser.

Aktiviteter

Aktiviteter under våren 2020 är preliminärt fastställt:

- Årsmöte söndag 16 februari kl.16.00 i föreningslokalen.
- Semla-Bingo tisdag 25/2 kl. 14.00–16.00 i föreningslokalen.
- Mars teaterföreställning alt. något på Gusum Bio, datum ännu ej inbokat.
- April påskbuffé datum och plats ännu ej inbokat.
- Maj tipsrunda med lunch på Grännäs.
- Besök på "Kärlekens trädgård" med lunch på Fyrudden fredag 12 juni kl. 11.00.
- Vi återkommer med detaljer. Anslag på dörren till föreningslokalen.

Hemsida: ungareumatiker.se
 Facebook: @Ungareumatiker Jönköping-Östergötland
 Instagram: @ungareumatikerjonkoping
 Östergötland och Jönköping har tillsammans 200 medlemmar.

Bankgiro: 279-1614

Adress: c/o Nicolina Gunninge
 Skungelidsvägen 51
 571 34 Nässjö

Telefon: 073-550 31 52

Epost: regionjonost@ungareumatiker.se

Org nr: 802439-4341

Styrelsen

Ordförande Nicolina Gunninge nicogunninge@hotmail.com

Ledamöter Hillevi Josefsson
 Oliver Öijerstedh
 Miranda Gunninge
 Elaine Josefsson
 Linnéa Dahlberg
 Susan Aili Lehtinen

Besök gärna vår facebook för aktiviteter i höst! ☺

Namn efternamn
extra namn
Adress lgh nr
Postnr ort

Nummerserie

Reumatiker förbundet

Östergötland

**Din medlemstidning från
Reumatikerdistriktet Östergötland**

Ansvarig utgivare:

Reumatikerdistriktet Östergötland

Västra vägen 32, 582 28 Linköping
013 - 12 68 55

reumatikerdistriktet.ostergotland
@fontanen.org

www.ostergotland.reumatikerforbundet.org

Reumatikerförbundet

Stockholm 08-505 805 00

info@reumatikerforbundet.org

www.reumatikerforbundet.org

