

**Reumatiker
förbundet**

Norrköping

**Spara!
Innehåller aktiviteter
hösten 2019**

**Spara!
Innehåller aktiviteter**

Reumatikerprogrammet Hösten 2019



Avsändare:

Reumatikerföreningen Norrköping

Gamla Övägen 23

603 79 Norrköping

011-10 24 40

reumatikerforeningen.norrkoping@telia.com

Foto: Jenny Eliasson

Föreningsinformation

Adress: Gamla Övägen 23
603 79 Norrköping

Telefon: 011-10 24 40

E-post: reumatikerforeningen.norrkoping@telia.com

Hemsidan: www.reumatiker.se/norrkoping

Facebook/Instagram: Sök på Reumatikerföreningen Norrköping eller @reumatikerforeningennorrkoping

Bankgiro: 5284-1061

Swish: 123 107 79 73

Org. Nr: 82 50 01-4498

Kanslist: Jenny Eliasson, sitter i korridor E

Kanslitid

Vår kanslist har sin arbetstid förlagd inom friskvården och utåtriktad verksamhet, vill ni träffa henne eller har ärenden till kansliet så rekommenderar vi att ni hör av er och bokar en tid.

Parkering

Det finns fri parkering vid Thapperska. Du måste skriva upp namn, registreringsnummer och förening i pärmen inne på Thapperska.

Styrelsen

Från och med den 1 juli lämnar Jenny Eliasson sin post som ordförande och arbetar istället som kanslist på föreningens kansli. Vice ordförande Gitte Lander tar över som ordförande.

Vi fotograferar under våra evenemang.

Var snäll och säg till om du inte vill vara med på bild!

Det är alltid roligare att kombinera text och bild då man ska presentera eller återge något.

Bilderna kan komma att publiceras i tidningsreportage, på hemsida, Facebook eller liknade



Behandlingsresa till Igalo, Montenegro augusti 2020

Anordnas av Reumatikerföreningen Norrköping

Vi planerar att flyga från Skavsta, Nyköping.

Priset för transfer till och från flygplatsen, flyg tur och retur Skavsta - Podgorica, Montenegro samt transfer mellan flygplatsen och hotellet i Montenegro beräknar vi kommer kosta max 4.500 kronor.

Vistelse på Hotel Institute Igalo Mediterranean Helth Center inkluderar boende i delat dubbelrum, helpension samt tre behandlingar per vardag. Pris 12.700 kronor. Tillägg för enkelrum 2.000 kronor.

Det finns möjlighet att köpa till två extra behandlingar per vardag och då ingår individuell arbetsterapeut varje vardag för 600 kronor.

Eftersom allt ingår är det bara vatten att dricka som du behöver bekosta utöver resans kostnad.



Reumatikerföreningen Norrköping har reseledare med på resan så det finns möjlighet att få hjälp och stöd vid läkarbesök, hitta till de olika behandlingarna och så vidare.

Välkomstmiddag samt någon eller några gemensamma aktiviteter som ingår i priset anordnas under vistelsen.

Alla som vill får följa med, vi har inget krav på att du måste vara medlem. Vårt krav på dig är att du kan ta hand om ditt eget bagage, vi kan hjälpa till med eventuella lyft.

Vi måste bli 10 personer för att resan ska bli av.

Bindande anmälan är att du betalar flygresan och att det finns platser kvar på planet.

Vi kommer att ha en informationsträff senare i höst där du ges möjlighet att ställa frågor, anmäla dig, information om fondansökningar osv. Datum och tid kommer senare.

Har du frågor och funderingar får du gärna ringa till Åsa Jansson, telefon 0702-20 71 11

Medlemsaktiviteter

Anmälan sker till kansliet senast en vecka innan aktivitet.

OBS! först till kvarn gäller.

Alla medlemsmöten är på Thapperska.

Datum för medlemsmöten är fasta men föreläsare och ämne kan komma att ändras, se månadsannons sista lördagen i månaden i lokalpressen.

Hemsida och Facebook uppdateras kontinuerligt.

Medlemsmöte - Vegansk kost

26 september 18.00-20.00 Solen, **max** 25 personer

Entré: 60 kronor medlem och 80 kronor icke medlem.

Medlemsmöte - Psoriasis/Psoriasisartrit

24 oktober 18.00-20.00 Aulan

Entré: 60 kronor medlem och 80 kronor icke medlem.

Medlemsmöte - Modevisning Jerrys

28 november 17.00-19.00 Aulan

Entré: 60 kronor medlem och 80 kronor icke medlem.

Medlemsmöte - Luciafirande

12 december 18.00-20.00 Aulan

Entré: 60 kronor medlem och 80 kronor icke medlem.

Möte för nya medlemmar

9 januari 17.30-19.30 Aulan

Fri entré

Medlemsmöte

16 januari 18.00-20.00 Aulan

Entré: 60 kronor medlem och 80 kronor icke medlem

Kallelse till föreningens årsmöte

13 februari 18.00-20.00 Aulan

Fri entré

Handlingar finns tillgängliga från och med den 6 februari.

Medlemsmöte

27 februari 18.00-20.00 Aulan

Entré: 60 kronor medlem och 80 kronor icke medlem

Medlemsmöte

26 mars 18.00-20.00 Aulan

Entré: 60 kronor medlem och 80 kronor icke medlem

Viktig information som berör dig som medlem

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.

Anmälan

Alla anmälningar sker till föreningens kansli. Uppge alltid: namn, telefonnummer, aktivitet och om du har någon specialkost.

Vi vill ha anmälan så snart som möjligt då vi har först till kvarn som policy, dock senast en vecka före aktiviteten om inget annat anges.

Bindande anmälningar gäller till kurser, bussresor samt större evenemang. Gäller efter sista anmälningsdag och full avgift tas ut.

Annonsering

Sker i NT och Folkbladet sista lördagen i månaden och innehåller kommande månads aktiviteter.

Annonsen skickas ut via e-post och läggs ut på våra sociala medier.

Ni som är aktiva inom föreningens friskvård får information av era friskvårdsledare om kommande aktiviteter.

Information om kommande aktiviteter kommer även att ges på våra medlemsmöten och övriga aktiviteter.

Avgifter

Vi har olika avgifter på våra aktiviteter, en för dig som är medlem och en för dig som inte är medlem. Alla är välkomna!

E-post

Anmäl din e-post till kansliet så får du information om bland annat aktiviteter. Kom ihåg att meddela kansliet om du byter e-postadress.

Inbetalningar

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

Kom ihåg att skriva aktivitet och namn i meddelandefältet när du betalar in via internet eller med inbetalningskort.

Medlemsavgiften betalas till Reumatikerförbundet.

Friskvård

Anmälan sker till kansliet om inget annat anges.

Betalning

Senast sista vardagen i februari respektive sista vardagen i september.

Medlem i annan reumatikerförening betalar 100 kr extra per termin.

Vill man bli medlem i fler Reumatikerföreningar betalar man 98 kronor per förening/år till Reumatikerförbundet.

Vårtermin vecka 4-19 **Hösttermin** vecka 35-49

Vid frånvaro och längre sjukdom kontakta din ledare, gärna via sms, e-post eller meddela kansliet.

Policy

Man betalar för platsen och inte antal gånger man går.
Föreningen betalar inte tillbaka någon friskvårdsavgift.

Differentierade priser, priset baseras på antal gånger i en viss grupp.

Röda dagar är det stängt. Klämdagar och dag före helgdag är det friskvård som vanligt.

Friskvårdsgruppen ansvarar för all friskvård i föreningen, ansvariga:

Jenny Eliasson, kanslist	Gitte Lander	Åsa Jansson
Anna Andersson	Ronny Steen	Anne-Marie Nilsson

Träning i varmvattenbassäng

Vrinnevi, 480 kronor

Måndag
12.45-13.30 15.00-15.45 18.00-18.45 19.30-20.15

Onsdag
18.45-19.30 19.30-20.15

Fredag
08.30-09.15 09.15-10.00 13.30-14.15 14.15-15.00 15.00-15.45



Lindövägen, 640 kronor

Onsdag
13.00-14.00

Torsdag
13.00-14.00 14.00-15.00



Friskvårdsaktiviteter på Thapperska sker i samarbete med Neuroförbundet i Norrköping

Följande anmäls till **Reumatikerföreningen Norrköping**

Anpassad rörelseträning, 400 kronor

Tisdag 11.15-12.45

Sittgymnastik, 400 kronor

Onsdag 11.30-12.30

Styrketräning, 400 kronor

Måndag 15.00-16.00

Torsdag 17.30-18.45



Följande anmäls till **Neuroförbundet Norrköping**

E-post: norrkoping@neuro.se eller telefon: 011-16 99 97

Medicinsk Yoga, 730 kronor

Måndag 15.15-16.15 start 2/9, 15 gånger ej den 30/9

Lär dig tekniken, 200 kronor

Tisdag 10.30-12.45 Start 3/9

Priset gäller oavsett antal gånger du går. Droppa in när det passar dig!

Kom och få hjälp med din surfplatta/dator/telefon.

Lär dig 1177, Facebook eller vad du önskar.

Reumatikerföreningen Norrköping söker badledare

Är du den vi söker? En person som vill inspirera andra till ett aktivare liv och vill ingå i vårt glada gäng?

Eller känner du någon som kan passa för uppdraget?

Utbildning är inget krav, du får en mentor första tiden.

Alla friskvårdsledare får hjärt- och lungräddnings utbildning.

Det är ett ideellt uppdrag, men viss ersättning ges.

Är du inte redan medlem, bjuder vi på första årets medlemsavgift.

Medlemskap är ett krav för att våra försäkringar ska gälla.

Är du intresserad eller vill veta mer kontakta vårt kansli.