

Reumatiker förbundet

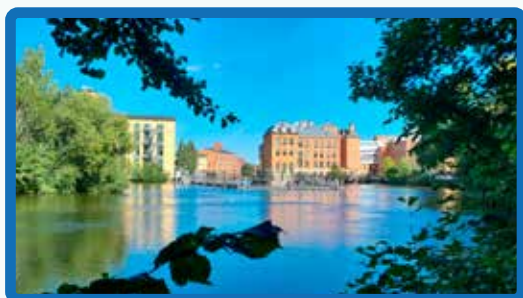
Östergötland



Reumatikerdistriktet Östergötland

Medlemstidning Reumatikerdistriktet Nr: 2 - 2022

Program våren 2023



Reumatikerföreningen
Norrköping



Reumatikerföreningen
Linköping



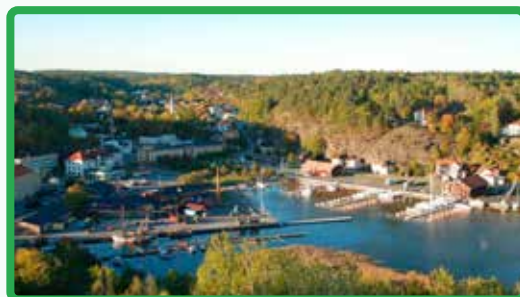
Reumatikerföreningen
Mjölby-Skänninge



Reumatikerföreningen
Motala-Vadstena



Reumatikerföreningen
Finspång



Reumatikerföreningen
Valdemarsvik

Hemsida: <https://ostergotland.reumatiker.se>

Facebook: @rdostergotland

Adress: Västra vägen 32
582 28 Linköping

Telefon: 013-12 68 55

E-post: reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org

Kanslist: Annica Danielsson

Kansli: Öppettider mån-fre kl 8.30-12.30

Bankgiro: 5458-1236

Org nr: 822001-6110

R-Östergötland nr 2 - 2021

Ansvarig utgivare: Karin Eriksson

Redaktör: Britt-Marie Waller

Utgivning & manusstopp

Nr 1 - 2023

Manusstopp: 23 april

Utgivning: 26 maj

Gemensam information för distrikt och föreningar

För bara 21 kr i månaden eller 250 kr per år, stödjer du vår viktiga verksamhet och får ta del av samtliga medlemsförmåner. Medlemsavgiften kan betalas via autogiro eller med inbetalningskort.

Tänk på att medlemsavgiften ska betalas till Reumatikerförbundet och inte till din förening. Meddela gärna ändrad mailadress.

Föreläsningar och medlemsmöten

Alla är välkomna att gå på någon annan föreningsaktivitet till samma pris som icke medlem.

Vill man bli medlem i fler föreningar betalar man 98 kr per förening och blir då fullvärdig medlem. Reumatikerdistriktet samverkar med föreningarna på vissa föreläsningar.

Deltagare vid olika aktiviteter är försäkrade genom Reumatikerförbundet, gäller även resor till och från aktivitet. Fotografering kan förekomma vid aktiviteter, meddela om du inte vill vara med på bild. Tänk på att inte använda parfym, då många är doftöverkänsliga.

Ordförande har ordet...

Hej alla medlemmar, nu är vi igång igen efter pandemin. Även om den finns kvar i mindre skala, så är den ju inte klassad som hälsofarlig sjukdom längre. Men vi ska ju inte träffa andra om vi känner oss dåliga och inte vet orsaken. Distriktet har nyss genomfört höstmötet med flera intressanta föreläsare och även underhållning. Det var ett späckat program, där man kunde välja att vara med heldag eller del av dag, det var även några som deltog digitalt. Mer finns att läsa inne i tidningen, så även om Ungernresan 2022 och Må bra dagar likaså. I denna tidning kan man också hitta kontaktuppgifter till både distriktet och föreningarna. Inbjudan till årsmöte och övrigt som är på gång. Distriktet kommer att arrangera ett vårmöte som blir på kvällstid och handlar om fibromyalgi, det är en stor grupp av medlemmar som har den diagnosen. Det blir en öppen föreläsning, det betyder att allmänheten också kan komma.

En rehabiliteringsresa blir det till hösten som kommer att gå till Pärnu i Estland, mer om detta i denna tidning.

En forskardag blir det också till hösten.



Ordförande Karin Eriksson

Reumatikerförbundet håller på med uppdatering av stadgarna, mera om detta i nästa nummer av R-Östergötland. För övrigt hoppas jag att vi alla får en bra jul- och nyårshelg samt att 2023 kommer att bli ett framgångsrikt år på alla plan.

Karin Eriksson

Styrelse

Ordförande: Karin Eriksson 070-306 10 10 karin.reriksson89@gmail.com

Vice ordf.: Maigun Hjalmarsen 070-938 10 54 maigun.h@bredband.net

Kassör: Leif Linder 070-609 96 86 leif.linder@telia.com

Sekreterare: Britt-Marie Waller 070-334 06 33 b.m.waller@telia.com

Ledamöter: Lars Cöster 070-287 60 77 lars.coster@telia.com
Cecilia Friberg 070-270 50 48 cissie.friberg@hotmail.com
Anethe Karlsson 070-635 82 61 anethe_leo@yahoo.se

Ersättare: Vakant

Valberedning: Vakant

Revisorer: Thor-Björn Prütz 070-677 06 01 t-b.prutz@boremail.com
Katarina Jakobsson 070-521 46 97 katarina.jakobsson@live.se

Fotvård

Vet du att du kan få fotvård på remiss?

Har du fått nej på vårdcentralen angående medicinsk fotvård? En hälso- och sjukvårdsstrateg har fått i uppdrag att kartlägga behovet av fotvård i länet. Kartläggningen ska sedan gå över till riktlinjer för fotvården i länet.

Skriv, ring eller maila till distriktet, om du har behov eller får medicinsk fotvård på remiss. Intressepolitiska gruppen kommer att träffa strategen för att rapportera våra medlemmars behov.

Valberedning

En vädjan!

Distriktet och föreningarna behöver valberedning! En eller flera personer som kan samla in och göra ett förslag på ledamöter till nästa period.



Aktiviteter

Vårmöte

Den 27 februari, kl. 18.00–21.00
Vagnhallen, Fontänen, Linköping.
Föreläsning om fibromyalgi.

Specialistläkare Stefan Bergman talar om långvarig smärta.

”Hur mitt liv förändrades när jag fick fibromyalgi”, Karin Eriksson.

Medverkar gör också dietist Gisela Wallin.

Detta kommer att vara en öppen föreläsning som annonseras i tidningarna (allmänheten kan delta), frukt och dryck serveras.

Kostnad 30 kr för medlem, 50 kr icke medlem (obs! endast kontant betalning). Ingen anmälan krävs. Man kan också följa föreläsningen digitalt, men då måste man kontakta kansliet.

Rehabiliteringsresa till Pärnu, Estland

Tervis Medical Spa i Pärnu, 16 dagar (två resdagar) i slutet av augusti/början av september.

Vi reser med buss från Linköping, Norrköping till Stockholm och vidare med båt till Tallinn.

Buss från Tallinn till Pärnu. Pris ca 18 000:-.

I priset ingår hela resan, hytt (ingen mat på båten), halvpension och enkelrum på hotellet.

Läkarbesök och 36 behandlingar. Du måste kunna hantera och bära ditt bagage själv. Alla kan söka, men företräde ges till dem som inte deltagit i någon av distriktets resor de senaste åren.

Distriktsstyrelsen söker regionbidrag som fördelas till de som blir antagna. Fondbidrag kan sökas från distriktet, beviljas vart tredje kalenderår.

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

Blanketter för anmälan, fondansökning och läkarintyg beställs från distriktskansliet 013-12 68 55, finns även på hemsidan. Uttagning till resan sker av reumatolog.

Välkommen med din anmälan!

Intresseanmälan och frågor:

Karin Eriksson Maigun Hjalmanson

070-306 10 10 070-938 70 54



Rapporter

Höstmöte 1 oktober

Reumatiska systemsjukdomar

Detta var ett öppet möte på Fontänen i Linköping som annonserades i flera tidningar i Östergötland. Även icke medlemmar var välkomna och några var med digitalt på länk.

SLE: Bitr. professor Christopher Sjöwall från Universitetssjukhuset i Linköping, föreläste och berättade att överlevnaden i denna sjukdom har ökat markant sedan 50-talet. Detta beroende på en kombination av bättre läkemedel och tidig diagnostik. På Reumatologkliniken, US har man ca 240 patienter med denna diagnos. Nya läkemedel i USA som troligen i slutet av året godkänns även i Sverige, Lupkynis och Saphelo.

Det finns 11 kriterier för att kunna ställa diagnosen:

1. Rött fjärilsutslag i ansikte.
2. Discoida hudutslag på kroppen (röda, fjällande fläckar).
3. Ljuskänslighet (rodnad, sårbildning).
4. Sår i gom och kinder.
5. Artrit, felställningar och senskideinflammation.
6. Serosit (lung- och hjärtsäcksinflammation).
7. Njurengagemang.
8. CNS-engagemang (centrala nervsystemet).
9. Cytopeni/hemolys (sänkta nivåer av lymfocyter, blodplättar m m).
10. Immunologisk dysfunktion.
11. ANA.

Minst 4 av ovanstående kriterier ska vara uppfyllda för att få diagnosen. Utöver dessa symtom kan även håravfall, feber, Raynauds syndrom, led- och muskelsmärta utan artrit m m ge ledtrådar. Det finns risker vid graviditet, vilket innebär att man avråder patienter med en aktiv SLE och njurengagemang till detta. Patienten följs noggrant under graviditet, då diabetes, högt blodtryck, missfall, prematur födsel och havandeskapsförgiftning kan förekomma.

SJÖGRENS SYNDROM: Docent Gunnel Nordmark från Reumatologkliniken i Uppsala föreläste om denna sjukdom. Det finns sekundärt Sjögrens syndrom som kan uppkomma när man redan har en annan autoimmun sjukdom. Föreläsningen handlade om primärt Sjögrens syndrom och dess

symtom och behandlingar. Symtom: Torrhet i ögon, mun och övriga slemhinnor, Raynauds syndrom, trötthet (fatigue), inflammerade spottkörtlar, muskel- och ledvärk och förekomst av antikroppar SSA, SSB och ANA. Övrigt: Lungfibros, känselbortfall, sömnstörningar och ökad risk för lymfom (lymfom ca 4-5 % av patienterna). Debuterar oftast i 40-50 årsaldern, störst andel kvinnor. Orsaker är ej helt klarlagda, hormoner, ärftlighet (en speciell kromosom), diabetes, celiaki, infektioner? Man ställer diagnosen genom s k Schirmers test av tårproduktion, salivtest och läppspottkörtelbiopsi. Behandling: Ögondroppar, saliv ersättning, salivstimulerande medel. Vid mycket svåra besvär läkemedlet Salagen, men då det har mycket biverkningar så används det med försiktighet. Malariapreparaten Plaquenil och Klorokinofosfat används också.

SYSTEMISK SKLEROS: Docent Kristofer Andréasson från Reumatologkliniken, Skånes Universitetssjukhus i Lund, informerade om denna ovanliga sjukdom. 20 personer på 1 miljon insjuknar årligen. Det är en heterogen sjukdom, d v s både män och kvinnor drabbas. Symtom: Tjock, fibrotisk hud med ärrvävnadsbildning, lung- och blodkärlspåverkan, Raynauds syndrom och fatigue. Vid svårare fall kan förlust av fingrar och tår förekomma. Orsak: Miljö viktigare än genetik. Lösningssmedel? Inandning av ämnen verkar påverka sjukdomsutbrott. Behandling: Läkemedel, transplantation, patientundervisning, hjälpmedel och sjukgymnastik. Stamcellsbyte är mycket ovanligt i Sverige och innebär stora risker för patienten.

RIKSFÖRENINGEN SYSTEMISK SKLEROS: Sekreterare Eva Tingmalm redogjorde för föreningens verksamhet. De har 250 medlemmar, totalt ca 2 500 personer med denna diagnos i Sverige. Man har Zoommöten digitalt och medlemmöten. Syftet är att erbjuda kunskap, gemenskap och arbeta för en jämlik specialistvård, tillgång till fotvård och klimatvård.

www.rss.reumatiker.se systemiskskleros@gmail.com

Britt-Marie Waller

Rapporter

Ungernresan

Angående resan till Ungern 2022.

I år gick resan till den fina staden Heviz i Ungern. Ett glatt och sprudlande gäng på 13 kvinnor för iväg för att njuta av två välgörande veckor med behandlingar individanpassade av riktigt kompetenta läkare. Vi erbjöds bl a elbehandlingar, massage, magnetmadrass, sjukgymnastik, lerinpackning, kolsyrebad och Thermalbad. Vi har fått uppleva en fin gemenskap, där vi fått samla kraft och ny energi tillsammans. Vi kommer alla efter mycket skratt och glädje åka hem med ett mycket bättre och rikare välbefinnande. En utflykt gjordes till den fina grannstaden Keszthely med en båttur på den kända Balatonsjön. Fantastisk utflykt. Turligt nog pågick en stor positivfestival. I varje hörn stod människor och spelade sina positiv i vackra kläder. Mycket musik och utsmyckning. Vi var också och badade i "vår egen" sjö, Thermalsjön. Känd för sitt helande mineralvatten. På vårt hotell fanns mycket hjälpsam personal som ville oss så väl, men det försvårades av att de inte kunde engelska.



Vi klarade oss dock hyggligt med hjälp av vår "gamla" skoltyska i bagaget.

Annika och Lena

Resa till Högby Spa 4-5 oktober

Vi var en förväntansfull skara som samlades för lunch på tisdagen. Gamla och nya bekantskaper dök upp. Sedan startade vi med "prova på Feldenkreis" med Gun Traneus. Hon lade denna gång fokus på övningar för bröstkorg och andning. Senare på em kom Malin Brännström Heurlin från Korpen och föreläste om att "Äta bra". Det var ett stort engagemang och många frågor från gruppen till Malin. På kvällen fick vi mysa i SPA-avdelningen. Dag två började med lättyoga, mycket skönt och härligt. Sedan hade vi under Maigun Hjalmarsons ledning ett samtal kring "Det syns inte att jag är sjuk", vilket många av oss kände igen sig i. Avslutningsvis fick vi information från Karin Eriksson, ordförande i Östergötland, om Reumatikerförbundets organisation och arbete. Vi är många medlemmar, en färsk siffra: **40 028!** Tyvärr var miljön på Högby svår för oss som går med hjälpmedel, men vi tackar så mycket för två jättefina dagar!

Ebba Berglund
Sara Tuvlind



R-Östergötland

Hemsida: <https://ms.reumatiker.se>

Facebook: @reumatikerforeningenmjolbyskanninge

Adress: Folkungagatan 30 b, 595 33 Mjölby

Telefon: 070-625 01 44

E-post: reumatiker.mjolbyskanninge@gmail.com

Bankgiro: 5787-9793

Org. nr. 82 30 00-7448



Styrelsen

Ordförande: Badansvarig och badledare
Britt-Marie Andersson 070-625 01 44

Vice ordf.: Leif Linder 070-609 96 86

Kassör: Leif Andersson 073-984 41 18

Ledamöter: Register, hemsida och sekreterare
Andreas Johansson 070-313 52 22

Badledare
Annelie Hultner 070-638 46 49

Badledare
Marianne Andersson 073-310 11 56

Valberedning: Styrelsen

Revisorer: Jan-Erik Lidstedt och Sture Linder

Friskvård

Träning i varmvattenbassäng på Lundbybadet i Mjölby.

Vi har tre badgrupper som är på måndagar och onsdagar.

Aktiviteter

Årsmöte

11 februari kl. 13:00

Buffémat på Skänninge restaurang

Reumatikerföreningen Mjölby-Skänninge bjuder in alla våra medlemmar till årsmöte på Skänninge restaurang. Mötet är helt gratis. Vi börjar med årsmötet och äter sedan maten efter mötet.

Anmäl er senast den 5 februari till Leif Andersson på 073-981 41 18 eller Marianne Andersson 073-310 11 56 och uppge eventuella allergier.

Övrig information

Annonsering om vårens medlemsträffar kommer att göras i Östgötatidningen under Föreningsnytt, hemsidan och på vår Facebooksida ca 14 dagar före medlemsträffen.

Reservation för förändringar i programmet.

R-Östergötland

Hemsida: norrkoping.reumatiker.se

Facebook och Instagram: @reumatikerforeningennorrkoping

Adress: Gamla Övägen 23, 603 79 Norrköping

Telefon: 011-10 24 40

E-post: kansli@reumatikernorrkoping.se

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

Swish: 123 107 79 73

Bankgiro: 5284-1061

Org. nr. 82 50 01-4498



Styrelse

Ordförande: Sara Wessman	073-425 94 41	sara@pexsa.se
Kassör: Åsa Jansson	070-220 71 11	asa@bjornebo.se
Ledamöter: Stefan Gölin	070-394 83 21	stefangolin61@gmail.com
Lotta Svensson	070-678 10 27	lottakman@gmail.com
Vakant		
Ersättare: Vakant		
Revisor: Siw Johansson	070-958 96 42	siw@finspong.com
Per Sundmar		
Valberedning: Eva-Britt Burkhard	073-508 97 66	evabritt.hallner@gmail.com
Hannele Hellman	073-027 03 06	hannele1953@gmail.com

Information

OBS! Medlemskap

Meddela kansliet om dina kontaktuppgifter har ändrats. Är du osäker på ditt medlemskap kontakta föreningens kansli. Sprid gärna denna information. Tack på förhand.

För mer information hänvisar vi till föreningens kansli, hemsida, sociala medier och föreningens månadsannons, sista helgfria lördagen varje månad.

Friskvård

Friskvården pågår normalt vecka 4–19 och 35–49. Kostnaden för föreningens friskvård kommer att öka till vårterminen 2023.

Bassängsträning: måndag 490 kr/termin, fredag och söndag 520 kr/termin.

Policy:

Deltagare betalar för platsen och inte antal gånger man går, ingen återbetalning. Betalningen ska vara föreningen tillhanda före start, dock senast v. 3. Glöm inte att uppge namn och träningstiden som det gäller!

Övrig friskvård: 500 kr/termin. Reducerat pris för röda dagar som faller bort, ordinarie bassängpris är 550kr.

Vrinnevi: bassängsträning: måndag, fredag och söndag.

Thapperska: styrketräning, gymnastik, sittgymnastik, cirkelträning m.m.

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** parfym eller andra starka dofter.

Rabatter

Glasögonmagasinet, 20% rabatt på ett par kompletta glasögon och 15% rabatt på kontaktlinser.

Ögonhälsoundersökning för 500kr (ord: 895kr), undersökningen tar ca. en timme och innehåller:

1. Synundersökning
2. Mätning av ögats tryck
3. Synfältsmätning

Annonsering

Sker under Föreningsnytt i NT och Folkbladet sista helgfria lördagen i varje månad.

4. Ögonbottenfotografering med analys av ögonläkare vid avvikelser och behov
5. Tårffilmsanalys och rådgivning (för eventuell behandling mot torra ögon).

ABC Hälsokost, Vilbergen ger 5 % rabatt.
Häsokällan, Kneippen ger 20 %.

Aktiviteter

Anmälan en vecka innan aktiviteten till kansliet och anmälan är bindande efter sista anmälningdagen.

Träff för nya medlemmar

19 januari kl. 17.00, Thapperska, kostnadsfritt.

Anmälan senast den 12 januari.

Kallelse till föreningens årsmöte

21 februari kl. 18.00–20.00, Thapperska, fri entré inklusive fika.

14 februari finns årsmöteshandlingarna att hämta på kansliet eller hemsidan.

Anmälan senast den 14 februari.

Medlemsmöte -Tema fötter

27 april kl. 17.30–20.00, Thapperska, 80 kr/100 kr.

Anmälan senast den 20 april.

Sommaraktivitet – Båttur med ångbåten Moa

Fika med kanslisten

Torsdagar, udda veckor kl. 13.30–15.30, Thapperska, 20 kr.

Start v. 9, inget fika om det är medlemsmöte samma dag. **Anmälan** till kansliet tisdagen i samma vecka, meddela även om du har behov av specialkost.

Kansliet håller semesterstängt v. 27-30



Hemsida: <https://linkoping.reumatiker.se>

Postadress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Besöksadress: Föreningshuset Fontänen, Huvudentrén A2

Telefon: 013-13 21 75

E-post: reumatikerforeningen@fontanen.org

Gåvokonto: Istället för blommor vid t.ex. uppvaktning

Bankgiro: Clearing nummer 9020 Kontonummer 617 54 36

Bankgiro: 241-2294

Org.nr. 82 20 01-6748

Styrelse

Ordförande: Anneli Tindå 073-961 15 93 himmel.hav@hotmail.com

Vice ordför.: Anette Blick 073-649 55 19 anette.blick@gmail.com

Sekreterare: Åsa Bergner 073-348 13 47 asa.bergner9@gmail.com

Ledamöter: Annette Mohlin 073-154 03 59 anemoh@linkoping.se
Gunilla Lövgren lovgrengunilla@gmail.com

Internrevisor Katarina Jakobsson 070-521 46 97 katarina.jakobsson@live.se

Friskvård

Träning i varmvattenbassäng i Linköping Healthcare.
Vi har för närvarande 6 st badgrupper.
Intresserad att delta eller vara badledare kontakta kansliet.

Träna styrka, kondition och balans på Fontänen i samarbete med Linköpings Parasport. Träna i grupp på din nivå och efter egna förutsättningar.
För mer information: Mattias 079-1079731, mattias@linkopingsparasport.se

TACK

Hjärtligt tack för uppvaktningen
på min 70-årsdag!

Ing-Mari Kindberg



Aktiviteter

Föreläsare Malin Brännström Heurlin

9 januari kl.18.00–20.00

Vagnhallen, Fontänen. Öppen föreläsning.

Pratar om kost, träning och ger tips för bra mående.

Föranmälan till kansliet. Drop-in i mån av plats.

Kostnad 20kr (betalas på plats).

Servering av frukt och dryck.

Årsmöte

21 februari kl.18.00–20.00

Vagnhallen, Fontänen

Någon personlig kallelse utskickas inte till årsmötet utan denna information gäller som kallelse.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari enligt stadgarna.

Föreningen bjuder på kaffe/te och landgång.

Sista anmälan 15 februari

Medlemsmöte Musikfrågesport

22 mars kl.18.00–20.00

Vagnhallen, Fontänen.

Senast anmälan 15 mars.

Kostnad 20kr för kaffe/te och smörgås (betalas på plats).

Författarbesök med Åsa Liabäck

17 april kl.18.00–20.00

Vagnhallen, Fontänen. Öppen föreläsning.

Författaren till böckerna vid titlarna "I hjärtat av Ådala", "Längtan över Ådala" och "Medan snön faller i Ådala", berättar om sina böcker och författarskap.

Föranmälan till kansliet. Drop-in i mån av plats.

Kostnad 40kr (betalas på plats).

Servering av frukt och dryck.

Medlemsmöte Vårfest

24 maj kl.18.00–20.00.

Vagnhallen, Fontänen

Vi kommer servera potatissallad och rostbiff, lättöl/mineralvatten. Kostnad 150kr.

Bindande anmälan senast 10 maj, vilket betyder att du måste betala även om du uteblir.

Anmälan sker till kansliet 013-13 21 75 eller e-post reumatikerforeningen@fontanen.org
Betaling till bankgiro 241-2294 och sker i samband med er anmälan om inget annat anges.

Obs!

Glöm ej meddela eventuella allergier!



Hemsida: <https://mv.reumatiker.se>

Facebook: @reumatikerforeningenmotalavadstena

E-post: reumatikerf.m-v@telia.com

Adress: Skolgatan 9, 591 30 Motala

Telefon: Tidigare telefonnummer har upphört. Kontakta styrelsen v.b.

Swish: 123 520 90 44

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. Håkan Fransson 070-433 00 44 hakan.fransson@skobes.se
valbered:

Kassör: Michael Bentzer 070-661 31 22 michaelbentzer@gmail.com

Register: Maritha Hagsten 073-675 67 92 moses0454@hotmail.com

Ledamöter: Gunilla Ågren 076-074 96 96 millasiri08@gmail.com
Yvonne Svensson 073-030 72 69 svenssonyvonne49@gmail.com
Jan Pettersson 072-579 81 18

Revisorer: Pia Haller 072-716 70 72
Helene Karlsson 070-994 96 86

Övrigt

Tisdagar: Promenadgrupp kl 10.00
Siv Petersson, 070-946 42 23

Onsdagar: Handarbetsgrupp kl 10.00
Siv Petersson, 070-946 42 23

Eventuellt startar vår bingogrupp upp igen om intresse finns.

Träning i varmvattenbassäng

Platser finns i våra badgrupper för damer på måndagar och tisdagar, herrgrupp onsdagar har väntelista.

Kontakta Gunilla Ågren 076-074 96 96 om du är intresserad.
Michael Bentzer, väntelista herrar, 070-661 31 22.

Aktiviteter våren 2023

Anmäl alltid födoämnesallergi vid anmälan till resor och möten!

Årsmöte

18 februari kl 12.30
Brödragården, Sjögatan 12, Motala.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Alla handlingar finns tillgängliga en vecka före mötet.
Motion från medlem ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari.

Föreningen bjuder medlemmarna på lunch från Restaurang Perssons Pojkar.
Anmälan senast den 12 februari till Gunilla Ågren, 076-074 96 96.

Medlemsmöte

16 mars kl 18.00
Café 59:an, Nedre Kaptensgatan 7, Motala.

Den privata ögonkliniken Synpraxis i Motala (samarbetsavtal med Region Östergötland) informerar och berättar om sin verksamhet och om ögonsjukdomar.

Kaffe och smörgås, 50:-.
Anmälan till Michael Bentzer 070-661 31 22 senast den 12 mars.

Bussresa till Ullared

13 april.
Avresa från 59:an kl 07.00. Hemresa kl 16.00.

Vi reser med en egen buss från Vadstena Buss till Ullared för lite shopping. Kaffe och smörgås på Göstas Café i Smålandsstenar ingår i priset.
Om resan inte är fulltecknad i slutet av anmälningstiden, kan även medlemmar från andra föreningar

få följa med eller icke medlemmar.
Kostnad för medlem 250:-, icke medlem 300:-.
Anmälan till Maritha Hagsten 073-675 67 92 senast den 6 april.

Medlemsmöte

11 maj kl 18.00
Café 59:an, Nedre Kaptensgatan 7, Motala.

Underhållning med sång och musik av duon Stay Close från Vikingstad, "Svenska damer 2".
Monica Åkerblom sjunger och berättar om flera olika kvinnliga artister från förr.

Kaffe och smörgås, 50:-.
Anmälan senast den 7 maj till Yvonne Svensson 073-030 72 69.

Bussresa till Västergötland

1 juni. Avresa från 59:an kl 08.00.

Vi reser med Vadstena Buss till Västergötland och första stoppet är Varnhems klosterkyrka mellan Skövde och Skara. Fm-kaffe med rejäl smörgås på Klostercaféet. Därefter åker vi till Lidköping och besöker Iittala Outlet med varor från Fiskars, Arabia, Rörstrand m m. Lunchen intar vi på Kinnekullegården i Hällekis.

Välj mellan köttträtt/fiskrätt vid anmälan. Efter lunchen ett besök i Falkängens hantverksby i Hällekis. Kaffe och smörgås på hemvägen, troligen i Olshammar. Kostnad för resan 400:-, anmälan till Britt-Marie Waller, telefon 0141-21 89 43 senast den 21 maj.

Hemsida: <https://finspang.reumatiker.se>

Adress: Högamonvägen 6, 612 73 Ljusfallshammar (ordf.)

Telefon: 070-236 85 32 (ordf.)

E-post: gun.lasse@live.se

Bankgiro: 5915-7297

Org. nr. 82 50 03-7259

StyrelsenOrdförande: Gun Johansson 070-236 85 32 gun.lasse@live.seVice ordf. : Lars-Erik Johansson 070-525 96 02 gun.lasse@live.seKassör: Ove Olofsson 070-662 25 59 olofsson.ove@gmail.comLedamöter: Birgitta Strömberg 076-174 25 96
Ingela Moberg 070-843 63 07
Maud Boström 070-078 40 51 maud.bostrom@outlook.com

Valberedning: Styrelsen

Revisorer: Gösta Johansson 070-235 95 27 gosta.johansson02@telia.com
Eva Lindman 073-833 03 09

Ers. revisor: Eva-Britt Gustavsson 073-717 04 86

Aktiviteter

Träning i varmvattenbassäng på Medley, Finspång, måndagar kl 17.15.

För anmälan och information, kontakta ordföranden.

Årsmöte**Högby Träffpunkt i Finspång den 18 februari kl 14.00.**

Föreningen bjuder på smörgåstårta. Ingen anmälan krävs.

I nuläget är inga andra medlemsmöten planerade. Föreningen annonserar i lokalpressen och informerar på föreningens hemsida om eventuella aktiviteter under våren.

Hemsida: <https://valdemarsvik.reumatiker.se>

Facebook: Reumatikerföreningen Valdemarsvik

Adress: Storgatan 7, 615 30 Valdemarsvik

E-post: rffv0509@telia.com

Swish: 123 443 23 32

Bankgiro: 5699-5442

Org. nr. 825003-7366

**Styrelsen**Ordförande: Monica Berg 070-553 00 99 monica-berg@telia.comKassör: Göran Kvist 070-513 02 72 valdemarsvik@gmail.comSekreterare: Per GW Petersson 070-952 55 03 pergwp@gmail.comLedamöter: Birgit Johnsson 073-248 73 52 birgit.m.johnsson@gmail.com
Håkan Sahlberg 070-530 41 20 h@greblhas.seValberedning: Britt Sköldkvist 073-438 75 49
Karl-Emil Ottosson 070-335 40 83Revisorer: Håkan Sköldkvist 070-386 22 31
Inger Ottosson 072-576 82 13**Friskvård**

Våra ordinarie träningsgrupper tränar enligt upplagt schema i vår egen lokal.

Det finns plats för fler grupper, kontakta Monica Berg.

Träning i varmvattenbassäng i samarbete med annan förening i Gusum pågår.

Aktiviteter**Årsmöte****söndag 12/2-23 kl. 16.00****Föreningens möte avhålls i föreningslokalen**Eftersom vår planering av förläggande av medlemsmöten ej ligger i fas med manusstopp och utgivande av R-Östergötland informerar vi om våra möten via antingen **E-post, SMS, brev**, samt hemsidan, facebook och anslag på dörren till lokalen.

Som vanligt försöker vi lägga in ett möte i månaden även våren 2023.

Anmälan till medlemsmöte görs alltid till Per GW Petersson SMS 072-952 55 03 eller e-post pergwp@gmail.com.

Avgift för möte betalas med Swish till 123 443 23 32 eller kontant vid mötet.

Reumatiker förbundet

Östergötland

**Din medlemstidning från
Reumatikerdistriktet Östergötland**

Ansvarig utgivare:

Reumatikerdistriktet Östergötland

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

E-post: reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org

Hemsida: ostergotland.reumatiker.se

Reumatikerförbundet

Stockholm 08-505 805 00

E-post: info@reumatiker.se

Hemsida: reumatiker.se

