

Tag gärna kontakt med oss

Ordförande, IT/webbansvarig: Carina Friberg, 0703-14 13 83
Kassör, artros-ombud: Ing-Britt Berndtsson, 0763-11 78 54
Sekreterare, MediYoga/RA-ombud: Daria Kecman, 0760-37 14 34
Fibro-ombud: Ingrid Svensson, 0738-17 98 41
Husmor, Systemsjukdomar-ombud: Barbro Sjöblom, 0702-77 60 65
RA och AS-ombud: Inger Österström 0736-79 84 20

BESÖKSADRESS

Nakterhuset, Bancks väg 6, Sölvesborg
om inget annat anges. Se i programmet, för varje aktivitet var vi ska vara

POSTADRESS

Reumatikerföreningen Sölvesborg
Carina Friberg, Sören Norrbygatan 1B 1108
294 32 Sölvesborg

E-POST

solvesborg@reumatiker.se

WEBBPLATS

solvesborg.reumatiker.se

Gilla oss på facebook.com/solvesborg.reumatiker
instagram.com/solvesborg.reumatiker

BANKGIRO

5836-3052

Kan ni inte besöka oss dagtid så ta kontakt med oss
så ordnar vi en information kvällstid.

**Reumatiker
förbundet**
Sölvesborg

*Då vi helst skickar ut information
per e-post, så skicka gärna ett
meddelande till oss med din rätta
e-postadress, tack!*



**Reumatiker
förbundet**
Sölvesborg



Reumatikerföreningen Sölvesborg är med i Folkspels
prenumerationslotteri JOYNA - en lotterisatsning där allt
överskott går till svenskt föreningsliv
Kontakta oss så hjälper vi dig att prenumerera och ha chans att
vinna stort och samtidigt stötta vår förening, tackar på förhand!

Välkommen till oss



Vårprogram 2026

Program våren 2026

Vi träffas på Nakterhuset 11:30 samt anmälan två dagar innan, om inget annat anges. Anmälan och betalning till kassör Ing-Britt Berndtsson.

Swish 0763-11 78 54, SMS eller mejl solvesborg@reumatiker.se

Vi har även paraffinhandbad med handgympa, Qigong med mera när tillfälle ges de olika gångerna. Vi läser i boken Överlista smärtan - Karsten Ahlbeck och Carin Hjulström.

28/1 2026 Terminsstart på Nakterhuset. 4/2 Årsmöte. Underhållning av Albin Jermund. 11/2 MediYoga med Daria.

25/2 Bokdag - ta med din favoritbok.

11/3 Öppet hus på Keep On (Hjälpmedelsteknik) i Kristianstad klockan 13-16 i samarbete med Reumatikerföreningarna Kristianstad och Karlshamn.

15/3 Årsmöte Reumatikerdistriktet Blekinge (endast ordinarie ombud).

25/3 Våffeldagen firas på Nakterhuset samt "Fibromyalgi, när allt gör ont".

1/4 Bingo samt "Vad säger forskningen".

14/4 (tisdag) Arrangemang med Reumatikerföreningen Karlshamn. Temadag: Fatigue. Ådalsvägen 9 i Mörrum, IOGT klockan 14-16. Kostar 50 kr. Lotteri. Fika och en lott ingår.

22/4 Föreläsning av Maria Nylander från Reumatikerförbundet på Kulturcentrum i Ronneby klockan 14-16 - Reumatiska sjukdomar och dess behandlingar (Reumatikerdistriktet Blekinge). Ingen anmälan. Fukt & vatten i pausen.

6/5 Vi fikar på Kopparräddet samt "Programmera om hjärnan".

20/5 Avslutning Bengan i Längan. Avfärd 11:00. Promenad på Tosteberga ängar. De som inte vill gå, kan sitta ner och vänta. Sen kör vi ner till Bengan och Annica där det blir mat, underhållning och allsång med Bengan och kaffe & kaka.

Ha en skön sommar!

2/9 Terminsstart. Grilla i Valje.

16/9 MediYoga med Daria.

30/9 Cirkeldans med Kerstin Borgström



Studieprogram

I samarbete med ABF Blekinge



- ✓ Varmbad med rörelser för den som vill, torsdagar och Vattengympa, fredagar på Victoriabadet, Valjeviken.
 - ✓ Paraffinhandbad & handgympa – MediYoga digitalt
 - ✓ Samtalsgrupp – Utomhusträffar - Avslappning - Qigong
- Anmälan och förhinder, 0703-14 13 83 eller e-post solvesborg@reumatiker.se

MediYoga: Vi har MediYoga digitalt via Teams med Daria Kecman som ledare. Måndagar 10:00. Info & mingel för alla medlemmar från 9:45 med ordföranden. Terminsstart den 2/2 och avslutar den 18/5. Kontakta Daria daria.kecman@reumatiker.se, 0760-37 14 34 för mer info.

Varmbad/vattenträning: Var och en gör sina rörelse eller simmar, med början torsdag 5/2. Vi träffas på pensionärstiden 13-17, på Victoriabadet. Sista gången blir den 7/5. Inträde på badet kostar 50 kr för de gånger man är där (10-kort 400 kr).

Vattengympa med ledare: Fredagar med start 6 mars 13:00-14:00 i Hösänkbara varma bassängen. Ledare: Therese Dahlström Bergqvist. 1000 kr för 10 gånger. Max 15 st. Sista gången blir 15 maj.

Anmälan till Carina Friberg solvesborg@reumatiker.se 0703-14 13 83.

Vi håller lov vissa gånger, kontrollera med oss.

Årsmöte 2027: onsdag 3 februari 2027, klockan 11:30, Nakterhuset
(anmälan senast 27/1, för fikats skull)

Bingolotto: Vi har en länk, se sociala medier/ QR-koden här, om du vill köpa bingolotter, eller ange Reumatikerföreningen Sölvesborg, så får föreningen en liten slant. Vill man prenumerera på Bingolotter eller Sverigelotter, så se på vår webbplats, eller kontakta oss.
Tack på förhand. Lycka till!



Sölvesborg-Mjällby
Sparbank

Hjärta för bygden



sölvesborg
energi

KRAFT MED OMTÄNKE

