

Reumatiker förbundet

Reumatikerföreningen Skara - Götene

Medlemsbrev nr 1 – 2026.

Styrelsen har ordet:

Nu har vi möjlighet att ha träffar i Funktionsrätt Skaraborgs lokaler på Axvallagatan 3, Skara.

Kolla på vår hemsida där ser ni våra nyheter: sg.reumatiker.se

Föreningen finns på Facebook och på Instagram: Reumatikerföreningen Skara-Götene

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

söndagen 15 februari kl. 11.00 på Axevalla folkhögskola, Mässen.

Efter årsmötet bjuder föreningen medlemmarna på lunch med sallad och dryck, samt kaffe och kaka. För att alla skall få mat måste du ringa och anmäla dig samt anmäla om du vill ha någon form av specialkost. Anmäl om du vill ha skjuts eller samåka med någon. Samling vid Skara station för ev. samåkning. Om du har svårt att ta dig dit, ring så kommer någon och hämtar dig.

Underhållning av Karl Granehed som sjunger Elvislåtar.



Motioner som du vill förelägga årsmötet skickas senast den 1 februari till ordföranden Kirsten Karlsson, Fröjdegårdsvägen 10, 531 56 Lidköping. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga hos sekreteraren en vecka före årsmötet.

Anmälan till årsmötet gör du till Kirsten mobilnr: 073-389 55 24 eller

Monica 0511-155 18, 070-637 23 18 senast den 1 februari.

BASSÄNGTRÄNING MED LEDARE

i Skara badhus (Vilanbadet) började måndagen den 12 januari, kl. 12.00 – 13.00 och pågår till den 4 maj med uppehåll den 9 februari (sportlov) och 6 april (påsklov).

Terminsavgiften är 600 kr och betalas in på föreningens bankgiro: 194 - 6573.

Anmälan till Kirsten Karlsson, mobilnr: 073-389 55 24.



MÅ-BRA-DAG

Lördagen den 25 april ordnas en Må-Bra-Dag på Ladies Place, Skaraborgsgatan 3, Skara.

Kl 11-14. Programmet består av sittjympa och sitt yoga i ca 45 minuter med en rast emellan.

Herrar får också vara med eftersom vi är ett slutet sällskap. Rundvandring i de nya lokalerna.

Pris per person 200 kronor, resterande står föreningen för. Först till kvarn gäller.

Det finns matlådor att köpa om du blir hungrig eller ta med dig något hemifrån.

Anmälan senast 11 april till Kirsten, tel. 073 389 55 24 eller Monica 0511-155 18, 070-637 23 18.

UTFLYKT

Lördagen den 9 maj gör vi en utflykt till Svenstorp Art Center, Götene och tittar på Erik Johanssons fantastiska fotokonst. Läs mer på svenstorp.artcenter.com. Vi skall vara på plats kl. 13.30. Föreningen bjuder på inträdet (120 kronor, pensionär 100 kronor) Det finns tillgång att fika men den kostnaden får du stå för själv. OBS: max 20 personer, så först till kvarn!



Anmälan till utflykten gör du till Kirsten mobilnr: 073-389 55 24 eller Monica 0511-155 18, 070-637 23 18 senast den 2 maj.

HANDTRÄNING I GRUPP

För dig som är i behov av handträning, ring och boka tid på arbetsterapin för utredning. Det är arbetsterapin som gör en bedömning om du får delta i handträning i grupp. Bräcke Diakoni Primärvårdsrehab 0511-70 01 40 eller Götene Rehab och Fysioterapi AB 0511-34 07 07, 34 07 27.

ARTROSSKOLOR

För dig med artrosdiagnos finns möjlighet att delta i artrosskolor på Bräcke Diakoni rehabmottagningen 0511-70 01 40 eller Götene Rehab och Fysioterapi AB 0511-34 07 07.

SITTGYMPA

Finns på Ladies Place i Skara måndagar kl. 10.00 – 11.00. Drop in.

PIPERSKA STIFTELSEN

Mer information hoppas vi kan lämna på årsmötet.



STIFTELSEN ARNE LARSSONS MINNESFOND

Bidrag kan sökas av medlemmar som varit medlem i 36 månader. Mer information lämnas av ordf. Kirsten Karlsson, tel. 073-389 55 24

BINGOLOTTER

Vill du prenumerera på Bingolotter så ange gärna Reumatikerföreningen Skara-Götene då sätts överskottet in på föreningens konto och vi får en liten peng till vår verksamhet. Ring gärna Monica 0511-155 18, 070-637 23 18.

INFORMATION

Vi kommer att informera om våra aktiviteter via medlemsbrev eller i SKLT under Föreningsnytt, på hemsidan och på våra sociala medier. Kan du tänka dig att ta emot ditt utskick per mail för att spara på miljö och porto meddela din mailadress till monica.nybygget@gmail.com. Tack!

DOFTER

Tänk på att inte ta på dig för starka dofter vid medlemsmöten och liknande p.g.a. allergirisken.

BILTRANSPORT

Önskar du sällskap eller skjuts till möten, kontakta någon i styrelsen.

UPPMANING

Vill du vara med och jobba i vår styrelse antingen som ledamot eller som ersättare är du välkommen att anmäla ditt intresse. Gärna någon från Götene.

Ring ordf. Kirsten Karlsson 073-389 55 24.

ARTROSGRUPPEN

Inbjuder till Ostprovning i Bryggeriet i Götene **lördagen den 21 mars 2026 kl. 14.00**

Kostnaden för provning och avsmakning med liten ostbricka är 325 kronor, men du betalar 150 kronor, som betalas in till din egen lokala förening vid anmälan.

Anmälan senast den 1 mars 2026 till din förenings artrosombud som är Maarit Carrington, tel. 070-642 51 51.

Milersättning kommer inte utgå. FÖRSÖK ATT SAMÅKA.

Ni kommer att få smaka på fem olika hårdostar och det finns också möjlighet att köpa ost. Lokalen vi är i har en trappa och det finns ingen hiss så tänk på det om du behöver ha med något hjälpmedel eller om du tyvärr måste avstå att komma med.

Bryggeriet kan endast ta emot ett begränsat antal på 30 personer.

Så först till kvarn!!!

FIBROMYALGI-GRUPPEN

Bjuder in till en föreläsning om "fibromyalgi och långvarig smärta" med Gunilla Göran

lördagen den 21 mars 2026 kl. 10.30 – 14.30 på Träffpunkt Ranten i Falköping.

Kostnad 100 kr/medlem med fibromyalgi/långvarig smärta
165 kronor/övriga deltagare.

(I priset ingår förutom föreläsningen, kaffe med ostfralla och lunchbuffé)

Bindande anmälan senast 2 mars till föreningens fibromyalgiombud som är Anita Blom tel. 070-522 39 16. (Glöm inte att meddela eventuell specialkost)

Har du frågor? Kontakta Birgitta Krantz mobil: 070-203 39 18.

AS/BECHTEREW

Lördagen den 28 mars kl. 10.00 – 14.00 Må-Bra-Dag på Aqua Vitalis på Arena Skövde 9.30 – 10.00 Anmälan utanför Aqua Vitalis

10.00 – 14.00 utnyttja diverse aktiviteter som ingår i relaxavdelningen Aqua Vitalis, en avkopplande oas mitt i centrala Skövde, såsom varmpool, hamamsten, aufgussbastu, ångbastu, utomhusbassäng och upplevelseduschar, solljusrum, utomhuspool m.m.

OBS! Lunch får var och en beställa och betala själva.

Den beställs från **Mattias Mat från Relaxmenyn** som finns på hemsidan på nätet.
(vänligen meddela ev. avvikelser/allergier vid onelinebokningen)

Mat måste förköpas senast dagen innan ankomsten, detta för att de förbereder maten inför vårt besök. Vid köp av mat samma dag som besöket behöver serveringen få återkoppling på tel.nr 0500-49 87 51, för att säkerställa att maten kan levereras.

Vid servering från baren finns även enklare smörgåsar, kakor, smoothie, frukt och grillsmörgåsar att köpa på plats.

Om ev. behandling önskas, beställs den på Aqua Vitalis hemsida på nätet via Välbefinnandet Massage/Hudvård & Yoga och betalad av var och en själv.

OBS! Anmälan senast måndag 2 mars 2026 till din förenings AS/Bechterewombud som är Jessica Sahlström mobil: 070-340 33 81.

Kostnad 280 kronor för medlem

Anmälan är bindande, återbud efter 3 mars 2026 samt vid utebliven närvaro, får den anmälde betala hela beloppet, 280 kronor. Skickas ersättare med diagnosen AS/Bechterew är priset 280 kronor. Ingen reseersättning utgår.

Välkommen!

Har du frågor? Ring Angelika Bristle Folkesson mobil: 0731-52 60 86.

SYSTEMSJUKDOMAR

Träffas fredagen den 24 april 2026 kl. 11.00 – 16.00 på Naturum, Hornborgasjön.

Program: Kl. 11.00 träffas vi för en guidning och ev. en liten promenad.

Lunch kl. 13.00, kl. 14.00 föreläsning om 1177. Kl. 15.00 avslutning med fika.

Kostnad 250 kronor som betalas till respektive förening. Bindande anmälan senast 3 april till respektive förenings ombud för Systemsjukdomar som **är Kirsten Karlsson tel.073-389 55**

24. Glöm inte anmäla eventuell specialkost. Vid eventuella frågor kontakta Birgitta Svensson tel. 070-654 30 21. Ombudet meddelar antalet deltagare senast 4 april till Birgitta Svensson **e-post: birgitta.svensson1950@gmail.com, eller mobil:070-654 30 21**

ARTRIT

Må Bra Helg lördag 26 – söndag 27 september 2026. Ankomst 26/9 kl. 10.00 med välkomstfika, presentation och information. Hemfärd den 27/9 kl. 14.00 efter lunchen.

Mer om programmet får man vid ankomsten. Det finns både enkel och dubbelrum.

Egna sänglinnen och handdukar tillhandahålls av gäst.

Önskar gäst låna sänglinnen och handdukar är kostnaden 150 kr/person.

Egenkostnad för detta 1 000 kronor. Och betalas till din lokala förening.

Bilersättning utgår inte.

Massage och fotvård kan eventuellt ordnas. Behandlingar betalas av gäst 600 kr/60 min.

Och 300 kr/30 min. Det finns avslappningsmassage 60 min, klassisk massage 60 min, ansikts- eller rygg- eller benmassage 30 min. Medicinsk fotvård 60 min.

Anmäl till ditt lokala diagnosombud som är Ulla Nyborg tel. 073-840 40 79

senast 1 augusti. Anmälan ska innehålla namn, telefonnummer/mailadress, ev.

matallergi. Om man önskar enkelrum, behov av hjälpmedel som

toalettförhöjning/duschpall samt om man önskar någon behandling.

Anmälan är bindande dvs de 1 000 kronorna ni, de övriga kostnaderna står vi för vid sent återbud. Läkarintyg krävs vid plötslig sjukdom. Det går bra att låta någon annan i reumatikerföreningen ersätta den som blivit sjuk.

Januari 2026

Kom ihåg!

Dag	Datum	Aktivitet	Anmälan senast
Söndag	15 februari Kl. 11.00	Årsmöte , Axevalla folkhögskola, Mässen	31 januari
Lördag	21 mars Kl. 14.00	Artrosgruppen träffas för Ostprovning på Bryggeriet i Götene	1 mars
Lördag	21 mars 10.30-14.30	Fibromyalgigruppen träffas på Träff- Punkt Ranten, Falköping	2 mars
Lördag	28 mars Kl. 10.00 – 14.00	AS/Bechterew träffas på Aqua Vitalis på Arena i Skövde	2 mars
Fredag	24 april Kl. 11.00-16.00	Systemsjukdomar träffas på Naturum, Hornborgasjön	4 april
Lördag	25 april Kl. 11.00 – 14.00	Må-Bra-Dag på Ladies Place, Skara	11 april
Lördag	9 maj 13.30	Utflykt till Svenstorp Art Center, Götene Titta på konst och ev. fika	2 maj
Lördag – Söndag	26/9 Ankomst Kl. 10.00 Hemfärd 27/9 14.00 september	Artrit har Må Bra Helg på Lundsbrunns Kurort	1 augusti