

REUMATIKER KONTAKTEN

Nr 2, Årgång 48, 2026



Bassängrehab –
ansökan öppnad

Glöm inte regionvalet

Ny lag om MAR –
stärkt ansvar i rehab

Medlemstidning för reumatiker i Stockholms län, utgiven av distriktet. Utkommer med fyra nummer per år. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera allt insänt material och fråntar sig ansvar för eventuella annonsprodukter.
Citera oss gärna, men ange ursprunget!
Tidningen är tryckt på AMO-TRYCK AB.
Upplagan trycks i 5 850 ex.

Ansvarig Utgivare, Redaktör och Layout
Ingvor Thorén: reumakontakten@gmail.com

Redaktion
Linda Nordqvist: linda@reumatiker.net
Ingvor Thorén: reumakontakten@gmail.com
Gunnel Jonsson: gunnelajonsson43@gmail.com
Gunilla Zika Ahlberg: zikagunilla@gmail.com

Välkommen med bidrag, gärna bilder.
OBS!
Skicka dem främst via e-post i originalskick!

Styrelsen

Ordinarie:

Ordförande	Carina Forsberg
Kassör	Monica Rosenblom
Ledamot	Ingvor Thorén
Ledamot	Mia Thegel
Ledamot	Gunilla Zika Ahlberg
Ledamot	Ingela Sandström

Kansliet

Linda Nordqvist linda@reumatiker.net
Amir Navidi amir.navidi@reumatiker.net
Kansliet har telefontid: Mån – Tor 09.30 – 11.30
Lunchstängt 12.00 – 13.00.
Kavallerivägen 24, 3tr
174 58 Sundbyberg
Tel: 08-30 42 00.
E-mail: info@reumatiker.net
Hemsida: sthlm.reumatiker.se

Omslagsbild: Filip Lundahl
Småtexter och bilder i tidningen hämtade bl a från Reumatikerförbundets hemsida samt egna AI-genererade bilder.

Innehåll

Ledare	3
Höjning av terminsavgiften	3
Ansökan bassängrehabilitering	4
Glöm inte regionvalet	6
Hurra för postkodlotteriet	8
Ny lag om medicinskt ansvarig	9
Vi söker fler patientinformatörer	10
Volontärer och resurspersoner sökes	11
Utbilda dig till forskningspartner	11
Trafikinformation T-Centralen	12
Blossom blir vårt nya ansikte	13
Föredrag om fallprevention	14
Ska ny modell ge möjlighet till rehab	16
Fysiskt aktiv med råd från vården	17
Handträning med Haninge-Tyresös förening	18
Föreningsliv	20

Nr 3 manusstopp 3 augusti, utkommer ca 1 september
Nr 4 manusstopp 2 november, utkommer ca 7 december

Kanslipersonal

Kanslipersonalen som ni möter via telefon eller mejl är:



Amir Navidi, administratör
Ekonomiskt ansvarig.
Ansvarig för bassängverksamheten.
Till Amir hör du som medlem och föreningsrepresentant av dig om du har frågor som rör ekonomi samt allt som rör bassängträningen. Allt från kodlås, tider, fakturor etc. kan Amir hjälpa dig med.



Linda Nordqvist, kanslichef
Ansvarig för intressepolitiskt påverkans-arbete gentemot Region Stockholm.
Sammankallande för aktiviteter som stöttar och serverar lokalföreningarna.
Samordnare för distriktets patientskole-informatörer.
Ansvarig för externa kontakter och sam-arbetspartners till distriktet.

Ledare

Tillsammans gör vi skillnad

När ett nytt verksamhetsår har rullat i gång är det svårt att inte stanna upp en stund och tänka på vad vår organisation faktiskt betyder. För många av oss handlar Reumatikerdistriktet inte bara om en förening. Det handlar om gemenskap, igenkänning och om att möta människor som verkligen förstår hur livet med en reumatisk sjukdom kan vara.

Reumatikerdistriktet har nyligen haft sitt årsmöte. Vi summerade föregående år som blev tufft ekonomiskt, men positivt i påverkansarbete och gemensamma aktiviteter. Ett år då vi visade att vi är en organisation att räkna med för medlemmar. Vi välkomnade många nya, gammal som ung, till vårt distrikt med tio starka och hårt arbetande lokalföreningar.

Det växande medlemsantalet har fortsatt i positiv anda under nya året. Vi är just nu drygt 6 100 medlemmar i Reumatikerdistriktet i Stockholms län. Oerhört glädjande!

I våra föreningar möts människor i olika åldrar och med olika erfarenheter, men med något viktigt gemensamt. Vi vet hur det är när kroppen inte alltid samarbetar. Vi vet hur mycket rätt stöd, rätt kunskap och rätt rehabilitering kan betyda i vardagen. Och vi vet hur värdefullt det är att kunna prata med någon som förstår utan att man behöver förklara allt från början.

Medlemmar träffas på möten, aktiviteter, studiebesök och samtal. Engagemanget i våra föreningar är stort. Ideella krafter lägger ner tid, energi och omtanke för att skapa verksamhet som gör verklig skillnad för andra.

Höjning av terminsavgiften för bassängverksamheten

Styrelsen för Reumatikerdistriktet i Stockholms län har tagit beslut att höja terminsavgiften för bassängrehabiliteringen inför höstterminen 2026.

Höjningen beror på att Reumatikerdistriktet går med ett underskott i verksamheten, trots en liten höjning av verksamhetsbidraget från Region Stockholm, som går till bassängrehabiliteringen. Bidraget räcker dock långt ifrån till att betala bassänghyror, arvoderade fysioterapeuter och administrativa kostnader.

Reumatikerdistriktet vill fortsätta driva denna skonsamma rehabilitering som ger över 600 medlemmar en hälsoeffekt under 35 veckor per år.

Det är lätt att ta det för givet, men utan er skulle vår organisation inte finnas. Alla som ordnar aktiviteter, leder bassängträning, sitter i styrelser, planerar möten eller bara kommer och deltar bidrar till något större. Ni skapar gemenskap och gör det möjligt för fler att känna sig mindre ensamma i sin sjukdom.

Samtidigt vet vi att utmaningarna finns där. Att leva med en kronisk sjukdom kan innebära både smärta, trötthet och frustration över en vård som inte alltid räcker till. Just därför är vår gemenskap så viktig. Tillsammans kan vi stötta varandra, dela erfarenheter och också fortsätta påverka samhället så att vården blir bättre.

Valåret ger oss en möjlighet att göra våra röster hörda. Ju fler vi är som berättar om behovet av rehabilitering, god och nära vård, tidigare diagnos – desto svårare blir det att ignorera frågorna.

Under året kommer vi på Reumatikerdistriktet att fortsätta arbeta för bättre rehabilitering och bättre villkor för personer med reumatisk sjukdom i Region Stockholm.

Men minst lika viktigt är allt det som händer i våra föreningar: mötena, aktiviteterna och samtalen mellan människor.

Det är där vår organisation lever på riktigt.

Tack för ert engagemang och för att ni är en del av Reumatikerdistriktet i Stockholms län.

De ändrade terminsavgifterna blir:
1 500 kronor för höstterminen och 2 000 kronor för vårterminen.

Trots höjningen hamnar kostnaden på en nivå som är jämförbar med liknande typ av fysisk aktivitet inom regionens egen regi.

Styrelsen hoppas kunna bibehålla de ökade terminsavgifterna under flera år framöver.

/Styrelsen

Dags att söka till distriktets bassängrehabilitering för hösten 2026 och våren 2027

Talongen sänds till:
Reumatikerdistriktet i Stockholms län
Kavallerivägen 24, 3 tr
174 58 Sundbyberg
Eller via E-post: info@reumatiker.net

Vill du vara med i distriktets bassängrehabilitering är det nu dags att ansöka till kommande bassänggrupper för **höstterminen 2026 och vårterminen 2027**.

Ansökan görs skriftligt antingen på talongen till höger, eller via e-post: info@reumatiker.net

Ansökan ska vara kansliet tillhanda senast 15 maj.

I slutet av juni får du besked om vilken bassänggrupp du placerats i. Om du inte erbjudits plats hamnar du automatiskt på kölistan till den bassäng du sökt till.

Förvärvsarbetande och ideellt arbetande inom Reumatikerdistriktet har förtur.

Ansökningar som inkommer senast 15 maj prioriteras.

Därefter tas ansökningar emot löpande i mån av plats. Ytterligare information lämnas av kansliet på tel.

08-30 42 00. Besök även vår hemsida:

<https://sthlm.reumatiker.se/om-oss/bassangtraning-1>

Terminsavgiften är följande för medlemmar i Reumatikerförbundet: **Höstterminen 1500:- och vårterminen 2000:-. Höstterminen: Startar vecka 35** och slutar vecka 50. **Vårterminen: Startar vecka 3** och slutar vecka 23. Start- och avslutningsvecka kan variera p g a helgdagar.

Distriktets bassänggrupper:

Hammarby Sjöstad, Vattenhuset

Tisdag kl. 17.00, 17.30 och 18.00

Haninge Rehab, Handens VC

Tisdag kl. 17.00, 17.30 och 18.00

Kungsholmen, Trampoolin

Torsdag kl. 13.00, 13.30, 14.00 och 14.30

Nacka sjukhus

Onsdag kl. 17.15, 17.45 och 18.15

Norrtälje, Roslagens omsorg och service

Måndagar kl. 17.00 och 17.30

Torsdagar kl. 18.00 och 18.30.

Norrtull, Vattenhuset

Tisdag kl. 13.00 och 13.30

Rosenlunds sjukhus

Tisdag kl. 13.00, 13.30 och 14.00

Tisdag kl. 18.00, 18.30 och 19.00

Sickla, Vattenhuset

Måndag kl. 13.00 och 13.30

Måndag kl. 17.00 och 17.30

Solna, Rehab nordväst Hallen

Tisdag kl. 18.00 och 18.30

Onsdag kl. 18.00, och 18.30

Torsdag kl. 18.00 och 18.30

Södertälje - Saltskog, Vattenhuset

Måndag kl. 17.00 och 17.30

Tyresö, Vattenhuset

Torsdag kl. 17.00 och 17.30

Täby, Rehab nordost

Måndag kl. 16.05, 16.35 och 17.05

Torsdag kl. 16.00 och 16.30

Vallentuna rehab

Onsdag kl. 18.00 och 18.30

Väsby Rehab

Måndag kl. 17.30

Onsdag kl. 17.30 och 18.00

Åkersberga rehab AktivaRe

Torsdag kl. 18.20

Östermalm, Vattenhuset

Torsdagar kl. 18.00, 18.30 och 19.00

Namn:

Personnr:

Adress:

Postadress:

Telefon/Mobilnr:

Medlem i reumatikerföreningen:

Inställda bad meddelas via SMS, vänligen uppge mobilnr om det är möjligt.

E-post:

Förvärvsarbetande: JA NEJ Ideellt arbetande inom distriktet: JA NEJ

Jag önskar delta i bassängträning:

Plats:

Dag/grupp:

Tid:

(skriv gärna fler alternativ på önskemål om tid och plats)

För att skydda din integritet följer Reumatikerdistriktet Dataskyddsförordningen. De uppgifter du uppger såsom personnummer, namn, adress, e-postadress och eventuell diagnos samt övrig information, lagras och endast ett fåtal personer med särskild behörighet har tillgång till den informationen. Din e-postadress används för att löpande informera dig om Reumatikerdistriktet samt för utskick av enkäter. Vill du ha mer information. Ring 08-30 42 00 eller mejla info@reumatiker.net. Vill du veta mer om Dataskyddsförordningen så besök gärna www.datainspektionen.se.

Regionvalet i Stockholm

13 september 2026



Glöm inte regionvalet

Den 13 september 2026 går Sverige till val för att utse representanter till riksdag, region- och kommunfullmäktige.

Medan riksdagsvalet ofta får störst uppmärksamhet vill vi rikta strålkastarljuset mot det som ibland kallas "det bortglömda valet" – regionvalet.

I Region Stockholm fattas beslut som direkt påverkar invånarnas vardag, från sjukvård till kollektivtrafik.

Det bortglömda valet – därför är regionvalet 2026 avgörande

Regionen ansvarar för vård, kollektivtrafik och stora investeringar, och hanterar samtidigt skattemedel för att möta behoven hos en växande befolkning. Prognoser pekar på att upp till 3,4 miljoner människor kan bo i Stockholms län år 2050. Därför blir regionvalet avgörande för hur framtidens vård, infrastruktur och samhällsservice ska utformas.

Tillgänglighet i fokus inför valet

Under ett seminarium hos Funktionsrätt Stockholms län tidigare i år, med temat regionvalet, deltog representanter från Valmyndigheten. De informerade om hur de arbetar med att göra valet tillgängligt för alla. Myndigheten samarbetar bland annat med funktionsrättsorganisationer för att säkerställa att alla väljare kan delta utan att kompromissa med valhemligheten.

Bland de viktigaste åtgärderna finns att:

- Valinformation ska finnas både digitalt och fysiskt, exempelvis på teckenspråk, i lättläst form och i punktskrift.
- Vallokaler ska vara tillgängliga och erbjuda stöd och hjälpmedel.
- Röstningsförfarandet ska anpassas efter olika behov, med exempelvis valbås i olika höjd och möjlighet att få hjälp av röstmottagare med tystnadsplikt.

För den som inte kan ta sig till en vallokal finns alternativ som ambulerande röstmottagning eller budröstning. Dessutom erbjuds förtidsröstning för den som inte kan rösta på valdagen.

Fyra skäl att rösta i regionvalet

Att delta i regionvalet är ett konkret sätt att påverka viktiga samhällsfrågor. Här är några av de mest avgörande områdena:

- » **Sjukvården**
Regionen styr över sjukhus, vårdcentraler och akut-mottagningar. Valresultatet påverkar vårdkvalitet, väntetider och arbetsvillkor för vårdpersonal.
- » **Kollektivtrafiken**
Tunnelbana, bussar, pendeltåg och spårvagnar, allt detta ligger under regionens ansvar. Din röst kan påverka biljettpriser, linjer och hur ofta trafiken går.
- » **Regional utveckling**
Stora infrastruktursatsningar och miljöbeslut formas på regional nivå och påverkar hur Stockholmsområdet utvecklas.
- » **Demokratiskt ansvar**
Genom att rösta är du med och avgör vilka politiker som ska fatta beslut om resurser och prioriteringar i din närmiljö.

Ett val som formar vardagen

Regionfullmäktige i Stockholm beslutar om en budget på tiotals miljarder kronor. Det gör regionvalet till ett av de mest inflytelserika besluten för invånarnas vardag, trots att det ofta hamnar i skuggan av rikspolitiken.

Med valet 2026 runt hörnet hoppas vi på Reumatikerdistriktet i Stockholms län att fler ska få upp ögonen för regionens betydelse. För i slutändan handlar det om något så konkret som vård när du behöver den och en fungerande resa till jobbet varje dag.

I slutet av maj bjuder Reumatikerdistriktet tillsammans med fyra andra patientorganisationer in alla regionpartier till ett panelsamtal om hjälpmedel och färdtjänst. Håll utkik på vår Facebooksida och hemsida för mer information.

Guidning för att veta mer om valet, tillgänglig röstning med mera hittar du här:

Valmyndigheten

<https://val.se>

Regeringen

<https://regeringen.se>

Länsstyrelsen

<https://lansstyrelsen.se>

Text: Linda Nordqvist

Kontakten tipsar!

Funktionsrättspodden

Funktionsrätt Stockholms län har en poddcast sedan maj 2020. I varje avsnitt bjuder man in en gäst från de 45 medlemsföreningarna som finns inom länsföreningen.

Tanken är att nå ut med intressepolitiska frågor. Med podden vill Funktionsrätt sprida kunskap, information och dela med sig av det viktiga arbete som alla medlemsföreningar ständigt har på gång.

Podden hittar du här: <https://funktionsrattstockholmslan.se/funktionsrattspodden/>

Centrum för reumatologi jubilerar!

I maj 2016 tog Centrum för reumatologi emot sin första patient. Mycket har hänt på dessa 10 år. Centrumet flyttade från Sabbatsbergs sjukhus till moderna lokaler på Torsplan där man ingår i Akademiskt specialistcentrum som består av fyra vårdenheter.

Förutom Centrum för reumatologi finns även Centrum för Diabetes, Centrum för neurologi och Centrum för Obesitas.

Akademiskt specialistcentrum är ett koncept för universitetssjukvård utanför akutsjukhusen. Dessutom ingår en enhet för kliniska provningar i öppenvård; Studieenheten Akademiskt specialistcentrum (se mer info om SEDD).

Reumatikerdistriktet är inbjudna att uppmärksamma 10-årsjubileumet i maj.

Studieenhetens deltagardatabas, SEDD

I dagsläget har cirka 3 000 personer registrerat sig i SEDD – ett register som används för forskningsstudier vid Studieenheten på Akademiskt specialistcentrum.

Anmäl dig via Alltid öppet

Vill du vara med i SEDD kan du anmäla dig via appen Alltid öppet eller genom att ringa och anmäla dig. Mer information, för frågor och svar och för anmälan:

<https://www.akademisktspcialistcentrum.se/vara-studier/studieenhetens-deltagardatabas-sedd/>



Hurra för Postkodlotteriet!

Tack vare stödet från Svenska Postkodlotteriet kan vi arrangera en mängd aktiviteter över hela landet som stöttar och stärker personer som lever med reumatisk sjukdom – allt från varmvattenträning och stavgång till inspirerande föreläsningar och värdefull gemenskap med mumsigt fika. På bilden syns medlemmar som deltar i Reuma-

tikerdistriktet i Stockholms läns bassänggrupp i Handen. Reumatikerförbundet får 7 miljoner kronor i basstöd varje år från Postkodlotteriet. Pengar som bland annat används för att ge administrativt stöd till föreningarna.

Ny lag om medicinskt ansvarig för rehabilitering

Reumatikerförbundet har under flera år, tillsammans med andra intressenter, drivit frågan att varje kommun i Sverige ska ha en Medicinskt Ansvarig för Rehabilitering (MAR).

Riksdagen beslutade nyligen att det från 1 juli blir obligatoriskt för kommunerna att tillsätta en MAR.

I Stockholms län har många av kommunerna redan en MAR.

”Att lagen träder i kraft är ett stort framsteg för oss som drivit frågan och ställt krav på en funktion i kommunerna som tar hand om och prioriterar rehabiliteringen”, säger Lotta Håkansson, förbundsordförande.

Lagstiftningen betyder mycket, både för de som tar ansvaret för rehabiliteringen och för patienterna. Det ger också förutsättningar i hela landet för en mer jämlik rehabilitering för våra medlemmar.

I dag har bara hälften av landets 290 kommuner en medicinskt ansvarig för rehabilitering. Men i Stockholms län, med sina 26 kommuner, är täckningen god. MAR-funktion är etablerad i de flesta kommuner med ansvar för en tillgänglig och fungerande rehabilitering. Personer som jobbar med MAR är till exempel legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal med specialkunskap inom rehabilitering, oftast fysioterapeuter eller arbetsterapeuter.

Så gott som alla personer som har behov av kommunal hälso- och sjukvård har också behov av rehabilitering. Dessa personer har många gånger en komplex sjukdomsbild eller livslånga funktionsnedsättningar. En MAR säkerställer tillgängligheten till en jämlik förebyggande och rehabiliterande insats av hög kvalitet och med rätt kompetens.

Rehabilitering är ofta helt avgörande för att reumatiker och andra kroniskt sjuka ska kunna leva ett aktivt liv med en god livskvalitet. Den ska vara individuellt anpassad och kan till exempel bestå av teamrehabilitering på sjukhus, rehabilitering i varmvattenbassäng eller klimatvård. För många yrkesverksamma betyder rehabiliteringen en möjlighet att efter avslutade behandling kunna återgå i arbete. En rehabiliteringsinsats leder ofta till en friskare individ och sparar både personligt lidande och samhällskostnader.

Text: Gunnel Jonsson

Vi söker fler patientinformatörer till artrosskolor

Intresset för artrosskolor i Stockholms län ökar och allt fler rehabmottagningar hör av sig till oss för att boka en patientinformatör som en del av artrosskolan. Därför behöver vi bli fler.

Patientinformatörens medverkan är mycket uppskattad inom vården och vår ambition är att vi ska finnas som en resurs utanför vården.

Att vara patientinformatör är ett stimulerande volontäruppdrag som innebär att du delar med dig av dina erfarenheter av hur det är att leva med artros och hur man gör för att förbättra sin situation.

Utbildning

Innan du kan påbörja ditt uppdrag genomgår du en utbildning som hålls av Reumatikerförbundet. Du får också stöd av en erfaren patientinformatör från distriktet de två första gångerna du är ute på uppdrag – om du så önskar.

Ersättning

Du får 200 kronor per informationstillfälle och dessutom får du ersättning för kostnaderna för att ta dig till och från aktuell rehabmottagning. Antingen i form av milersättning om du kör bil eller ersättning för SL-resa mot inlämnande av biljett.

Låter det här som något för dig?

Vill du veta mer om uppdraget är du välkommen att kontakta distriktets kontaktperson och patientinformatör: Gunilla Zika Ahlberg, mobil: 072-0018009. E-post: zikagunilla@gmail.com

Du behövs och du är efterlängtat!

/Styrelsen

Vi söker volontärer och resurspersoner till vår verksamhet

Vill du som är medlem göra skillnad för personer med reumatisk sjukdom i Stockholms län? Reumatikerdistriktet och föreningarna behöver dig!

Vi söker engagerade volontärer och resurspersoner som vill bidra med sin tid, kunskap och erfarenhet. Som volontär kan du dela med dig av din specialistkunskap eller praktiska erfarenheter och på så sätt stärka vår verksamhet och stötta andra medlemmar i vardagen.

Du hjälper till med allt från medlemsaktiviteter, informationsinsatser och evenemang.

Som *volontär får du chansen att bidra med något av följande:

- Dela med dig av din kompetens och erfarenhet till vår gemenskap.
- Träffa andra engagerade medlemmar och bygga nätverk.
- Vara med och utveckla aktiviteter som gör skillnad för personer med reumatisk sjukdom.

- Hjälpa till på medlemsaktiviteter, informationsdagar och event för allmänheten.
- Bidra till att våra evenemang blir trygga, välorganiserade och roliga för alla deltagare.
- Representera oss externt, till exempel i väntrum på reumatologmottagningar.

Ingen insats är för liten, varje bidrag räknas!

Låter det här uppdraget intressant för dig och vill du prova på? Kontakta oss på distriktskansliet: info@reumatiker.net och bli en viktig del av vårt team!

Tillsammans kan vi göra Reumatikerdistriktet i Stockholms län ännu starkare och mer tillgängligt för alla som lever med en reumatisk sjukdom.

*Ingen ekonomisk ersättning utgår vid volontärsarbete. Men trevligt och roligt sällskap samt erfarenhetsutbyte garanteras.
/Styrelsen

Olycksfallsförsäkring

Reumatikerförbundet är, genom sitt medlemskap i Funktionsrätt Sverige, ansluten till en samlingsförsäkring genom Folksam. Detta gäller även för distrikt och föreningar. Samlingsförsäkringen omfattar organisationens verksamhet och även olycksfallsförsäkring för deltagare på väg till, under och på väg från, en av förening/distrikt anordnad aktivitet.

Medlemskap i Reumatikerförbundet är inget krav för att omfattas av försäkringen som gäller deltagare, dock kan förening/distrikt tillämpa krav på medlemskap för att kunna delta i en aktivitet (till exempel i distriktets rehabilitering i varamvattenbassäng). Läs mer om försäkringarna på: <https://www.folksam.se/forbund/funktionsratt-sverige/organisationsforsakring> eller ring Folksam 0771-950 950.

Utbilda dig till forskningspartner

Reumatikerförbundet medverkar i inte mindre än 98 forskningsprojekt om reumatiska sjukdomar och förbundets bidrag till forskningen uppgick under 2025 till 15 miljoner kronor. Som en viktig del i forskningsarbetet utbildar förbundet forskningspartners som deltar med ett patientperspektiv i forskningsprocessen. Ett utvecklande och spännande uppdrag!

Att vara en forskningspartner kan vara mycket givande och det finns många skäl till att vilja engagera sig. Som forskningspartner lär man sig väldigt mycket om reumatiska sjukdomar och får en inblick i forskningen, vilket många uppskattar. Många ser även rollen som forskningspartner som en möjlighet att använda sin kunskap och sina erfarenheter av att ha en reumatisk sjukdom. Det gynnar forskningen och man bidrar till ett bättre liv för personer drabbade av reumatiska sjukdomar.

Vad innebär det att vara forskningspartner?

Personer med egen erfarenhet av reumatisk sjukdom och som är medlem i förbundet kan anmäla intresse för

att bli forskningspartner. Om man blir utvald genomgår man en grundutbildning som sedan följs upp med löpande digitala fortbildningar (två per år) och deltagande i ett nätverk av forskningspartners.

Är du intresserad av att bli forskningspartner?

Anmäl dig här: <https://reumatiker.se/forskning/forskningspartner/Engagera-dig-som-forskningspartner/intresseanmalan-bli-forskningspartner>

/Styrelsen

Trafikinformation T-centralen Stockholm

Sedan måndagen den 2 mars pågår ett byte av rulltrappor på T-centralen. Arbetet görs för att förlänga rulltrappornas tekniska livslängd och ökas deras driftsäkerhet. Arbetet beräknas pågå fram till sommaren 2026.

Tunnelbanetrafiken påverkas inte av arbetet och arbeten som påverkar plattformen kommer att ske nattetid.

Här kan du gå i stället

Även om en rulltrappa i taget byts ut så är båda rulltrapporna stillastående under arbetets gång för att arbetet ska kunna ske på ett säkert sätt.

Under tiden som arbetet pågår kan du i stället gå i den stillastående rulltrappan. Det finns även en vanlig trappa öppen bredvid rulltrapporna som är fortsatt öppen och som du fortsatt kan gå i.

Välj annan uppgång

Uppgången mot Sergels torg behöver hållas öppen av utrymningsskäl. Samtidigt är utrymmet begränsat eftersom arbetet innebär att delar av plattformen används till lagring av material.

För att minska trängsel och särskilt under rusningstid uppmanas därför resenärer att välja en annan utgång än mot Sergels torg. Man kan även till exempel ta sig till en annan plattform och därifrån gå ut mot Sergels torg. Var beredd på att det kan ta längre tid än vanligt för dig att ta dig från stationen under tiden som rulltrapporna står stilla. Var därför ute i god tid när du ska resa.

Källa: www.sl.se

<https://sl.se/aktuellt/trafikforandringar/fran-2-mars-byte-av-rulltrappor-paverkar-resenaerer-pa-t-centralen>



Blossom blir Reumatikerförbundets nya ansikte

Träningsprofilen Blossom Tainton ställer upp med sin personliga berättelse i Reumatikerförbundets kommande annonskampanjer.

Kampanjen syftar till att sprida insikten att reumatiska sjukdomar kan drabba alla, oavsett ålder eller kön. Texten i annonsen utgår från vad Blossom själv berättar.

En hörnsten i kampanjen är en film där Blossom berättar med egna ord och till egna bilder från hennes liv om

hur hennes reumatiska sjukdom påverkat henne. Filmen finns i två varianter, en som uppmanar till att skänka till forskningen och en som uppmanar till att bli medlem.

Sprid gärna filmerna bland släkt, vänner och bekanta.

Läs hennes berättelse här:

<https://reumatiker.se/blogg/hej-dar-blossom-tainton>

Vaccinera dig mot pneumokocker

Du som är 65 år eller äldre rekommenderas vaccination mot pneumokocker. Likaså du som är yngre och ingår i en medicinsk riskgrupp och därmed har ökad risk att bli allvarligt sjuk. För dig är vaccinationen kostnadsfri och den skyddar dig mot svår sjukdom.

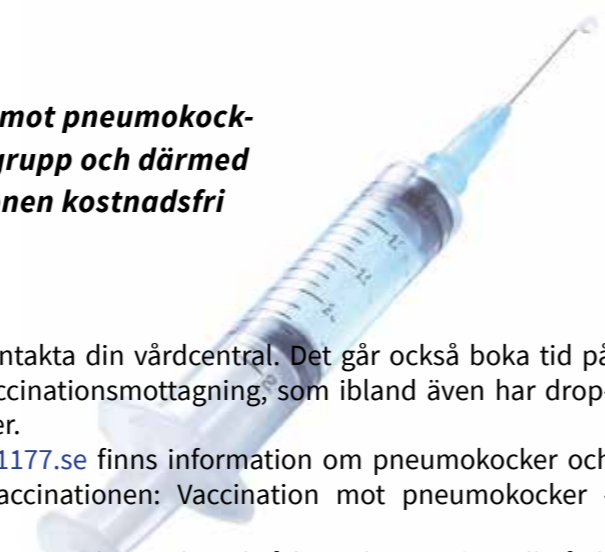
Pneumokocker är bakterier som kan smitta både barn och vuxna. De är den vanligaste orsaken till bland annat lunginflammation, öroninflammation och hjärnhinneinflammation.

Du kan vaccinera dig mot pneumokocker när som helst under året och det räcker att vaccinera dig en gång för att få ett långvarigt skydd. Boka tid kan du göra antingen via appen eller webbsidan alltidoppet.nu eller genom

att kontakta din vårdcentral. Det går också boka tid på en vaccinationsmottagning, som ibland även har drop-in-tider.

På 1177.se finns information om pneumokocker och om vaccinationen: Vaccination mot pneumokocker - 1177

På 1177.se hittar du också kontaktuppgifter till vårdcentraler och vaccinatörer: Hitta vård - 1177



Ett bra liv för alla reumatiker

Vi skapar förutsättningar för ett bra liv för alla reumatiker och verkar för att lösa reumatismens gåta.

Stöd oss - Bli medlem!

[Läs mer på reumatiker.se](http://reumatiker.se)



Reumatiker
förbundet

Föredrag om fallprevention

Flera av våra medlemmar är rädda för att falla av olika anledningar. Många är äldre, flera har proteser i höfter och knän, andra lider av osteoporos (dvs benskörhet).

Reumatiker drabbas ofta av osteoporos eftersom man får mycket kortison, vilket bidrar till att benstommen blir skör. Kunskap om hur man undviker fallolyckor och tips om hur man på bästa sätt tar sig upp om olyckan är framme är därför mycket värdefull.

I syfte att förmedla den kunskapen bjöd Reumatikerföreningen Haninge-Tyresö i samverkan med ABF Södertörn in arbetsterapeuten Sofia Biderholt och sjukgymnasten Anna Skaring från Säker Senior till ett föredrag. Det blev ett välbesök arrangemang där vi fick många råd och tips från två inspirerande föredragshållare.



Deltagarna fick prova på övningar som stärker musklerna i vader, fram- och baksida av lår samt sätesmusklerna. Övningarna kan du göra hemma varje dag – och de gör skillnad!



Deltagarna var engagerade och kom med många bra tips på vad man ska tänka på för att förhindra skador vid fall. En dam har alltid en cykelhjälm på sig när hon kliver upp på en hushållssteg och en annan dam lägger alltid mobilen på toastolen när hon duschar.



Anna och Sofia från Säker Senior, våra skyddsänglar.

Hur gör du då för att förebygga fallolyckor? En god idé är att se över din hemmiljö. Skaffa en duschstol till ditt badrum, se till så att du inte har trånga passager i din bostad och ta bort mattor som kan utgöra en fallrisk. Försök att inte ha överbelamrade ytor. Ett bra tips är att skaffa inneskor med anti-halksula. Skulle du behöva ta ner något som står högst upp i ett väggskåp, använd då en hushållssteg och se gärna till så att du inte är ensam hemma när du ska gå upp på stegen.

För att undvika fallolyckor utomhus är det viktigt med stabila skor. Ett annat tips är att du har gångstavar när du går. Titta var du går och var försiktig!

Det allra viktigaste är att stärka dina muskler. Ju starkare du är desto bättre balans får du och desto bättre klarar du en fallolycka. Vi blir alla äldre och vi kommer alla att ramla någon gång men den som har starka muskler har betydligt bättre förutsättningar för att klara ett fall utan att skada sig. Tyvärr räcker det inte med att promenera för att stärka ben- och sätesmuskler. Dessa muskler stärker du endast genom regelbunden riktad styrketräning. Vill du inte gå på gym så kan du träna hemma. Är du stark i dina muskler kan du ha ett självständigt och aktivt liv långt upp i åldrarna.



Sofia demonstrerade hur man tar sig upp från en fallolycka där ingenting har brutits. Tipset är att lägga sig på sidan, stödja sig på en arm och sedan försöka att ta sig till exempelvis en stol eller bord så att man kan dra sig upp. Om du är skadad behöver du hjälp att ta dig upp.

Text och foto: Gunilla Zika Ahlberg

Faktaruta

Benskörhet eller osteoporos är en folksjukdom som drabbar varannan kvinna och var fjärde man under livet. Benskörhet orsakar framför allt stort lidande men också stora vårdkostnader. Varje år drabbas runt 19 000 stockholmare av osteoporosfrakturer och vårdkostnaderna uppgår till minst tre miljarder kronor.

Vi kämpar för dig!

Rehabilitering för alla, jämlik vård, bättre behandlingar och tillgång till ett fungerande arbetsliv!

Stöd oss - bli medlem!

[Läs mer på reumatiker.se](http://reumatiker.se)



Reumatikerförbundet

Ska ny modell ge bättre möjligheter till rehabilitering?

Region Stockholm inför en ny modell för hur patienter med störst rehabiliteringsbehov ska organiseras och prioriteras. Vården ska göras mer jämlik, oavsett var i länet man bor, med en ny ersättningsmodell och höjd ersättning till fysioterapeuterna för primärvårdsrehabilitering och specialiserad fysioterapi.

Tanken bakom förändringen är att regionens rehabilitering ska bli mer behovsstyrd och att de med störst behov av rehabilitering prioriteras och får mer resurser. Ersättningen höjs för fysioterapeuter inom både primärvårdsrehabilitering och specialiserad fysioterapi. Rehabiliteringen ska organiseras så att vården anpassas bättre efter patienternas behov. De som behöver mest hjälp ska också få den.

Bakgrunden är att behovet av rehabilitering ökar. Befolkningen blir äldre, fler lever med långvariga sjukdomar och fler skadas i fallolyckor. Regionen vill därför använda resurserna mer effektivt och skapa en mer jämlik vård. Målet med förändringarna är att erbjuda rehabilitering som verkligen behövs och gör nytta. Vården ska med den nya inriktningen bli tydligare, mer rättvis och fungera bättre. Resurserna ska användas där behoven är störst och rehabiliteringen ska anpassas efter patienten behov.

Reumatikerdistriktet har vid flera tillfällen medverkat i möten med representanter för både region och vårdgivare och påtalat att rehabilitering för reumatiker ska vara en integrerad del av vården, speciellt för de med komplexa behov. I den förändring som nu görs ser vi inga tecken på att rehabilitering för personer med reumatiska sjukdomar prioriteras.

Distriktet har sett ett ökat behov av rehabilitering bland våra medlemmar. Det har bland annat visat sig i den tillströmning av medlemmar som vill förbättra och bibehålla sin hälsa genom den rehabilitering i varmvattenbassäng som distriktet erbjuder. Regionpolitiker har i ett uttalande ställt sig positiva till denna rehabilitering och ser den som en skonsam och effektiv insats som förbättrar rörelseförmåga, minskar smärta och bidrar till att förebygga följsjukdomar. Regionpolitikerna menar att

rehabiliteringen är tydligt exempel på att mer friskvård ger mindre sjukvård. Samtidigt påpekas att regionen inte har resurser att i egen regi erbjuda motsvarande rehabilitering.

Rehabilitering är årets tema i hela reumatikerorganisationen och frågan om rehabilitering har högsta prioritet inför valet.

– Vi ligger på politiker och beslutsfattare på alla sätt vi kan och mobiliserar våra medlemmar, lokalföreningar och distrikt för att pressa fram en förändring. Rehabiliteringen för reumatiker är långt ifrån jämlik och det behövs en omstart av hela systemet, säger förbundsordförande Lotta Håkansson i en debattartikel.

Text: Gunnel Jonsson

Källa: <https://www.regionstockholm.se/nyheter/2026/01/patienter-med-storst-behov-av-rehabilitering-i-centrum-nar-forfragningsunderlag-revideras/>

I de nya reviderade vårdvalen för rehabilitering som primärvårdsnämnden fattat beslut om är det framför allt följande grupper som prioriteras:

- Personer som skrivs ut från sjukhus och behöver fortsatt rehabilitering
- Äldre personer
- Personer som har svårt att ta sig till mottagningar
- Personer med neurologiska sjukdomar, till exempel efter stroke
- Personer som skadats i fallolyckor och behöver långvarig rehabilitering

Primärvårdsrehabilitering

Primärvårdsrehabilitering ges till exempel på vårdcentral/mottagning. Den kan också ges i hemmet om man har svårt att ta sig till vården. I primärvården kan man få hjälp av fysioterapeut, arbetsterapeut eller dietist. Rehabiliteringen kan gälla både akuta besvär och planerad behandling.

Specialiserad fysioterapi

Specialiserad fysioterapi är till för patienter med mycket stora och komplexa behov av rehabilitering. Personer med neurologiska sjukdomar, till exempel efter stroke, prioriteras. I prioriteringen ingår även personer som skadat sig i fallolyckor.

Rehabilitering i fokus

Under valåret 2026 fokuserar Reumatikerförbundet extra på rehabilitering genom att bland annat lansera en ny sida dedikerad till ämnet. Här hittar du den viktigaste kunskapen på området rehabilitering – allt från vad rehabilitering är och hur det fungerar, med mera.

<https://reumatiker.se/paverkan/rehabilitering/RED>

Gratis föreläsningar

Vid Stockholms universitet finns öppna föreläsningar, webinarium och forskningsevenemang för alla åldrar och intresseområden. De är alltid gratis och öppna för alla.

Surfa in på:

<https://www.su.se/forskning/oppna-forelasningar> för att läsa mer och anmäla dig.

Alla webinarier finns i Filmakrivet

På Reumatikerförbundets hemsida hittar du alla webinarier som vi har genomfört. Där finns mycket intressant kunskap att hämta. <https://reumatiker.se/filmakrivet/>

Fysiskt aktiv med råd från sjukvården

En ny vetenskaplig granskning av olika metoder att främja fysisk aktivitet visar att rådgivning i den vanliga sjukvården ger resultat. Patienterna blir mer fysiskt aktiva och effekten har visats hålla i sig minst sex månader.

Personer som har en fysiskt aktiv livsstil löper mindre risk att utveckla diabetes typ 2, benskörhet, sjukdomar i hjärta och kärl eller cancer. SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering, har därför granskat forskning om de metoder som finns för att främja fysisk aktivitet i olika former.

SBU drar slutsatsen att rådgivning från vårdpersonal till patienter har betydelse. Det finns starka vetenskapliga belägg för att aktiviteten hos patienter som har fått sådana råd är klart ökad minst ett halvår efter samtalet.

Rådgivningen kan innebära dels direkta rekommendationer från personalen till patienten, dels rådgivande samtal dem emellan. I vissa undersökningar har enbart muntliga råd studerats, medan andra har mätt effekten av att lägga till olika hjälpmedel.

Det finns ett visst vetenskapligt stöd för att aktivitetsnivån kan öka ytterligare om rådgivningen kompletteras med till exempel recept på fysisk aktivitet (FaR), dagbok, stegräknare eller informationsbroshyr.

Källa: SBU – Statens beredning för medicinsk och social utvärdering

Gratis!

Videoutbildningar för Microsoft Office 365

<https://support.microsoft.com/sv-se/Search/results?query=videoutbildning>

Handträning med Haninge-Tyresö

Varje måndag eftermiddag träffas ett gäng glada damer i ABF:s lokaler i Handen för att delta i handträning med paraffinbad. Föreningens handträning är ett uppskattat komplement till den handträning som regionen erbjuder. Träningen leds av Ingela Hals sedan tio år tillbaka men gruppen har tränat tillsammans i snart trettio år. Denna träning är viktig för dem som behöver öka rörlighet i händer och fingrar till följd av exempelvis RA eller artros. Handträningen medför att deltagarna har bättre förutsättningar att klara av sitt vardagsliv.

Varma och mjuka händer

Träningen inleds med att värma upp händerna genom att doppa dem i varmt paraffinbad. Därefter stoppar man in händerna i plastpåsar, handdukar och värmevantar och sedan sitter man tjugo minuter med detta värmeomslag. När så händerna är varma och mjuka är det dags för träningen. Ingela leder gruppen genom ett väl inarbetat träningsschema där alla leder i fingrarna tränas. Till sin hjälp har man olika skumbollar som man tränar med. Gruppen har också lätt rörelseträning för axlar, armar och nacke.



Handträningen är utöver en rehabiliteringsövning även en uppskattad social sammankomst och det hörs många glada skratt under träningstillfället. Efter avslutad handträning väntar en fikastund. Gruppen läser också en bok tillsammans som i delar diskuteras vid varje sammankomst. Just nu läser man "Bortom smärtan" av Blossom Tainton.

Jag fick chansen att delta under ett pass och kunde då även ställa frågor till Ingela.

Hej Ingela, du är ledare för den här rehabiliteringsträningen. Vad betyder handträningen för deltagarna?

- De flesta av deltagarna har en eller flera reumatiska diagnoser och flera av dem har också artros i fingrarna. Alla säger att de blir mjukare i lederna och att deras rörelseförmåga förbättras. En mycket viktig del är den sociala gemenskapen, man har trevligt när man träffas och man blir glad av träningen.

Hur många gånger träffas man per termin och vad får man betala för träningen?

-Gruppen träffas sexton gånger under höstterminen och tjugo gånger under vårterminen till det facila priset av femtio kronor per termin.



Handträningen leds av Ingela Hals sedan 10 år tillbaka.

Är det några av deltagarna som också tränar hemma?

-Ja, de flesta försöker att göra övningarna hemma och värmer då upp händerna med handbad och varma vanter. Merparten av deltagarna skulle önska att träningen kunde göras två gånger i veckan eftersom effekten av träningen inte sitter kvar en full vecka.

Hur många deltagare är ni?

-Idag är vi tio deltagare men det finns plats för fler i gruppen och vi hälsar därför nya deltagare varmt välkomna.

Text och foto: Gunilla Zika Ahlberg

Faktaruta

Artros i handen och i fingrarna

Två vanliga typer av artros i hand och fingrar är tumbas-artros och artros i fingrarna. Orsaken till artros i fingrarna är oftast okänd men sjukdomen kan bero på ärftlighet och tidigare skador på fingrarna. De flesta som får artros i fingrarna är äldre än femtio år.

Det är vanligt med sekundär artros i olika leder vid exempelvis reumatoid artrit/RA.

Vid artros i handens leder kan du få ont i lederna, som kan bli svullna och stela. Tummen kan bli stel och svår att röra. Du kan också bli varm över leden. Artros i fingrarna och tummen gör att du kan få ont när du använder handen, till exempel när du ska vrida en nyckel eller greppa en bok. Du får också svårare att öppna upp tummen efter att du greppat tag i någonting. Du kan känna dig stel i fingrarna eller tummen på morgonen, men det brukar gå över efter en stund. Om man har haft artros under längre tid kan sjukdomen orsaka knutor och förändringar i formen på fingrarna.

För att underlätta vardagslivet kan man använda hjälpmedel som till exempel anpassade köksredskap. En ortos kan stödja hand och fingrar. Till stor hjälp för att öka rörligheten i hand och fingrar är träning med paraffinbad.

Källa: <https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar-besvar/skelett-leder-och-muskler/leder/artros-i-hand-och-fingar/>

Källa: <https://reumatiker.se/diagnoser/artros>

Föreningsliv

Botkyrka - Huddinge - Salem

För de aktiviteter som kostar, använd plusgiro: 84 08 59-3
Ange alltid ditt namn och aktivitet du vill delta på.

Bussresa

När: 27 maj kl.09:00- ca. 16:00 avresa från Fullerstatorget, parkeringen, till Blacksta Vingård
Anmälan senast 24 april, Anmälan är bindande.
Kostnad: 650 kr. För icke medlemmar 1 095 kr.
All information hittar ni i vårt info-blad våren 2026.

Våra cirklar i Rådsalen

Medicinsk Yoga

När: tisdagar kl. 12:30 – 13:30
Kostnad: 450 kr. För icke medlemmar 850 kr.
Kontakt: Karen Yevenes tel. 073 152 98 58 eller Agneta Åström tel. 072 588 57 64
Lär dig leva ett sundare liv- med hjälp av Medicinsk Yoga

Bok och diskussionscirkel – med paraffindoppning

När: Första gruppen torsdagar kl. 13:30. Andra gruppen tordagar kl. 15:45 kontakta Anne Karlsson tel. 073 209 55 96 eller Agneta Åström tel. 072 588 57 64.
Vi träffas i lokalen, lyssnar på en bok, diskuterar samt doppar och tränar våra händer med handgymnastik.

Skaparglädje

När: onsdagar kl. 10:30 – 14:00
Kontakt Angelica Flores tel. 076 945 32 83 eller Leticia Castillo tel. 076 232 90 60
Här har du möjlighet att träffa andra som tycker om att skapa. Du kan pröva på olika hantverk, t. ex. olika former av textilarbete, stickning, virkning och broderi.

Läran om god hälsa – med hjälp av Quigong

När: måndagar kl. 18:00 – 20:00
Kostnad: 400 kr. Icke medlemmar 800 kr.
Kontakt: Anne Karlsson tel. 073 209 55 96 eller Tatiana Gustafsson tel. 073 045 64 31.

Vi samverkar med ABF
/Styrelsen

Haninge-Tyresö

Kompislunch

När: tisdagen den 5 maj kl 12.30
Var: restaurang Green Bull, Sunnangränd 12, Tyresö centrum.
Kostnad: 100: - till 200: - för en lunch.
Ingen anmälan det är bara att komma.

Sommarutflykt med m/s Flora från Nynäshamn till Trosa

När: söndagen den 7 juni. Samling kl. 09.15.
Båten avgår 09.30.
Kostnad: 200: - för medlem och 400: - för icke medlem.
Anmälan: görs till Else-Maj Löfgren-Tinnerholm, tel: 070-9725159 (helst sms) **senast den 15 maj** 2026.
OBS! För att utflykten ska kunna genomföras måste vi vara minst 20 deltagare.

Vi träffas på kajen i Nynäshamn framför m/s Flora, båten som tar oss med på en charmig utflykt i skärgården med destination Trosa. Kapten Kåre guidar under färden. Enkel fika kan köpas på båten (40:-), smörgås måste förbeställas. Vi anländer till Trosa kl. 12.30 och kl. 15.00 går båten tillbaka till Nynäshamn, där vi beräknas vara framme kl. 18.00.

För den som önskar äta lunch i Trosa så finns ett antal restauranger i närheten av kanalen att välja mellan. Det är bra kommunikationer till Nynäshamn och pendeltåget stannar cirka femtio meter från vår mötesplats, vi tar oss därför på egen hand till Nynäshamn. Vi hälsar också våra nya medlemmar från Nynäshamn varmt välkomna till denna utflykt!

Uppstartsträff

När: söndagen den 23 augusti med början kl. 13.00
Var: Örnens väg 58, Handen. Ingen kostnad.
Anmälan: Senast den 9 augusti till Mona Forslund, Tel: 073-653 01 27 (helst sms).

Räklunch

När: söndagen den 18 oktober med början kl. 13.00
Var: Örnens väg 58, Handen
Kostnad: 75 kronor
Anmälan: Senast den 12 oktober till Mona Forslund, Tel: 073-653 01 27 (helst sms).

Föreningsliv

Nacka-Värmdö

Sopplunch

När: Varannan måndag med start den 26 januari kl. 13.00 - 15.00 Förutom soppa med tillbehör serveras också kaffe med kaka.
Kostnad: 50 kr.
Anmälan: till Synnöve synnove@cehlinder.se glöm ej ange specialkost.

Besök vid en Handelsträdgård

Styrelsen planerar besök till någon handelsträdgård: Rosendahl, Ulriksdahl eller Zetas trädgård under våren.

Vid kostnad gäller Bg: 373-5248

Sollentuna - Upplands Väsby - Sigtuna

Medlemsmöte

När: 24 april kl. 11.30 – 13.30
Var: Grimstagården, Gamla vägen 23, Upplands Väsby
Kostnad: Gratis för medlemmar i vår förening
Anmälan: Senast 21 april till: anmalningarsolluppsig@gmail.com
Medlemsmöte med frigörande dans tillsammans med vår ledare Titti och efteråt en härlig sopplunch.

Dina förmåner

Som medlem i Reumatikerförbundet har du tillgång till olika förmåner och rabatter. Surfa in på den här länken: <https://reumatiker.se/formaner/>

Föreningsliv

Solna - Sundbyberg

Vårresa till Åland

När: tisdagen 19/5.

Kostnad: Priset för denna heldagsresa är 750:-. Är du inte medlem i Solna-Sundbybergs förening är priset 950:-.

Anmälan: sms till Sonja Herten Holmqvist, mobil 073 730 90 93. Uppge ditt födelsetal, inte de fyra sista siffrorna. Din anmälan måste vi ha **senast den 15/4**, som är bindande. **Beloppet betalas in** till Reumatikerföreningen, PG 477 14 44-9, märkt Åland, **senast den 19/4**.

Vi träffas som vanligt vid busstorget Solna centrum, södra T-baneuppgången Busstorget kl 06:45. Bussen tar oss till Grisslehamn och Eckerölinjens färja mot Åland. Under överresan serveras det kaffe med fralla i Kafé Käringsund som är bokad för oss. Väl i land, kommer guide och vår buss att möta upp. Guiden tar oss till sevärda platser på Åland.

Lunch får vi på det lilla pensionatet "Solhem".

Vi vill påminna dig om att ta med godkänd ID-handling. Väl mött till en härlig vårresa på Åland!!

Picknick på Charlottenburgs gård

När: torsdagen 11 juni kl. 17

Var: Bollgatan 12 i Solna

Vi avslutar vårens program med picknick på Charlottenburgs gård. Vid dåligt väder kan vi in ta vår picknick inne på museet. Ingen föränmälan!

Pubkvällar

När: sista tisdagen i varje månad vid 18-tiden.

Pubkvällarna på Dick Turpin, Solnavägen 55 (Stråket) i Råsunda fortsätter. Dick Turpin ligger centralt med bra kommunikationer (tvärbanan, T-banan, buss 509/515). Mat och dryck till humana priser. Var och en betalar själv. Ingen anmälan, bara kom.

I semestertider och stora helger kan det vara stängt.

Har du ny mejladress, kontakta Kerstin Elf 070-347 61 06 eller styrelsen, solna-sundbyberg@reumatiker.se, med uppgift om den nya adressen.

Stockholm

Bok- och litteraturcirkel med social samvaro

När: 27 april och 25 maj kl 14.30-16.00 (samtliga tillfällen)

Var: Föreningslokalen, Sankt Göransgatan 82A, Kungsholmen

Kostnad: Avgiftsfri aktivitet

Anmälan: Löpande anmälan under vårterminen till stockholm@reumatiker.se

Aktiviteten vänder sig till bok- och litteraturvänner eller till dig som önskar inspiration att börja läsa och föra samtal om tankar och funderingar kring litterära berättelser och dess spännande värld! Vi läser en gemensam bok vi varje tillfälle, som gruppen i förväg har valt.

Besök med guidad visning av Slussenrummet, Södermalmstorg

När: Tisdag 5 maj kl 12.45 (samling en kvart före guidad visning; kl 13-15)

Var: Södermalmstorg 4

Kostnad: Avgiftsfri aktivitet

Anmälan: till stockholm@reumatiker.se **senast 25 april**

Föreningen besöker Slussenrummet och får en guidad visning både i inomhus- som utomhusmiljö. Vid guidningen ges information om vad som pågår av byggnationen och hur Slussenbygget kommer att se ut i färdigt skick. Vid visningen ges möjlighet för besökare till både en framtidsversion som ett tillbakablickande historiskt perspektiv på närområdet.

Antal deltagare är begränsat till 20 personer.

Vandringsaktivitet på Skepps- och Kastellholmarna

När: Måndag 8 juni kl 16.30-19.00 ca

Var: Samling utanför Nationalmuseum, Södra Blasieholmen (för vidare vandring mot Skeppsholmen)

Kostnad: Avgiftsfri aktivitet

Anmälan: till stockholm@reumatiker.se **senast 1 juni**

Den 8 juni genomför vi en kombinerad vandring/stadsvandring med samling utanför Nationalmuseum och med vandring utmed vackra stråk på Skepps- och Kastellholmarna. Vi hoppas på god uppslutning och ett gott försommarväder! Under promenaden, som sker i anpassat tempo, får vi möjlighet att ta del av en levande berättelse om Stockholms historia - från Nobelprisets första år

Föreningsliv

med prisutdelning och fest på Blasieholmen, Regalskeppet Vasas byggnation på Skeppsholmen och beskådande av jungfrufärdens vägsträckning utmed Strömmen, byggnaden Kastellet rika historia och mycket mer!

Medtag gärna lämplig dryck på vandringen. Vid regn genomförs aktiviteten men kan komma att kortas av. Efter avslutad promenad ges möjlighet för gemensam fikastund. Icke medlem är välkommen i medlems sällskap.

Österåker

Bokcirkel

När: 28 april, 12 maj och 26 maj, kl 15.30

Var: Annexet, Folkets Hus, Åkersberga

Kom och prata böcker och annat med bokcirkeln. Och fika förstås.

Boule

När: 21 april kl. 14

Var: Multiarenan, Åkersberga

Boule som månadens fysiska aktivitet

Promenad

När: 19 maj kl 14

Var: Domarudden, Åkersberga

(vid regn går vi i Multiarenan)

Promenera eller strosa eller njut av naturen som månadens fysiska aktivitet

Våravslutning

När: 9 juni

Var: Lunch och museibesök på Lasse Åbergs museum i Bålsta. Mer information kommer.

Glöm inte att anmäla dig till bassängträningen i höst. Se andra sidor i detta nummer av Kontakten.

Höstens aktiviteter starta v 36.

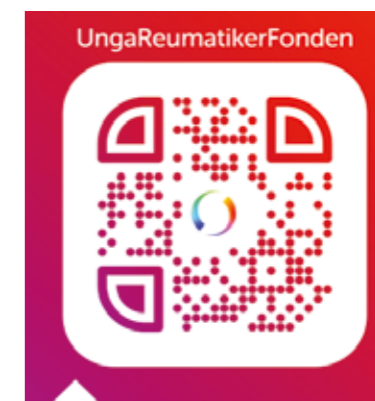
Gratis kurs

Prova på e-Learning helt kostnadsfritt!

Gå in på:

<https://www.officekurs.se/collections?c=Gratis>

Där kan du hitta kurser i officepaketet som är gratis.



Stöd Unga Reumatikers forskningsfond!

Swisha valfritt belopp till 123 901 70 47

(använd QR-koden ovan) eller gör en valfri insättning på PlusGiro 90 17 04-7

REUMATIKERFÖRENINGAR

BOTKYRKA HUDDINGE SALEM botk-hudd-salem@reumatiker.se Expedition: Rådstuguvägen 19, 141 35 Huddinge Ordförande: Karen Yevenes	073-152 98 58
HANINGE TYRESÖ reumahantyr@gmail.com Ordförande: Claes Stjernström	070-631 44 67
JÄRFÄLLA UPPLANDS-BRO jarfalla-upplands-bro@reumatiker.se Expedition: Kopparvägen 17, 176 72 Järfälla Ordförande: Mona Blomgren	070-376 11 26
NACKA VÄRMDÖ nacka-varmdo@reumatiker.se Expedition: Nya Gatan 8, 131 57 Nacka Ordförande: Per Kjellsson	073-600 45 53
NORRTÄLJE norrtelje@reumatiker.se Ordförande: Kule Palmstierna	076-142 08 02
SOLLENTUNA UPPLANDS-VÄSBY SIGTUNA solluppsig@reumatiker.se c/o Thegel, Holmvägen 3, lgh 1104, 194 35 Upplands Väsby Ordförande: Mia Thegel	endast E-post
SOLNA SUNDBYBERG solna-sundbyberg@reumatiker.se Expedition: c/o Solna Handikappallians, Västra vägen 9D, 169 61 Solna Ordförande: Kjell Frödin	070-587 55 80
STOCKHOLM stockholm@reumatiker.se Expedition: Sankt Göransgatan 82A, 112 38 Kungsholmen Ordförande: Carina Forsberg	08-462 99 25
SÖDERTÄLJE oyamb1014@gmail.com Expedition: Barrtorpsvägen 1A, 151 48 Södertälje Ordförande: Oya Tahan	076-310 30 98
VAXHOLM Ordförande: Kontakta distriktskansliet	08-30 42 00
ÖSTERÅKER marie.ende100@gmail.com Ordförande: Marie Ende	073-033 77 78

KONTAKT

Reumatikerdistriktets kansli
Kavallerivägen 24, 3 tr, 174 58 Sundbyberg
Tel: 08-30 42 00, info@reumatiker.net