



Källan

2:2026

Reumatikerföreringen Stockholm

Reumatikerföreningen Stockholm

Ordföranden har ordet

Årsmötet är genomfört och ny styrelse vald. Tack för ett trevligt årsmöte. Alla medlemmar hälsas välkomna till ett nytt verksamhetsår, 2026.

Ett år där vi ska gå till valurnorna och rösta. Vi måste uppmärksamma våra politiker i kommunen och tillsammans med distriktet påverka våra regionpolitiker bland annat kring årets tema, rehabilitering och friskvård. Årsmötet på Alla hjärtans dag, då bjöds det naturligtvis på vaniljhjärtan. En inbjudan kommer till medlemsmöte framåt våren för en ny trevlig sammankomst.

Som ni säkert vet så minskar alla bidrag trots ökade kostnader inom hela vår organisation. Styrelsen kommer därför att ha fokus på arbete kring ekonomin med genomgång av avtal, kontrakt och övriga utgiftsposter. Även se vilka bidrag vi kan söka eller andra inkomstmöjligheter. Ett av våra mål är att få till ett bra bokslut för 2026 utan att sänka kvalitén i verksamheten.

Reumatikerförbundet har i år ett verksamhetsbidrag som föreningen kan söka. Det riktas mot årets tema – friskvård, rehabilitering och nya aktiviteter. Styrelsen tar gärna emot tips på vilka andra bidrag som kan sökas.

Det är länge sedan vi haft en sådan lång, snörik och kall vinter. Trots att solen syns vid flera tillfällen så vill nog alla att våren ska visa sig och med den mer sol och värme. Längtan finns till värmen och naturens alla färger och dofter, undantagsvis kanske allergiker, alla är inte så förtjusta i vårens knoppning. Ofta blir man lite lättsammare i sinnet då dagsljuset blir längre varje dag. Och då kanske du känner för att vara med i någon av föreningens aktiviteter? Några finns med i detta nummer av Källan och en del kommer till utifrån den fantastiska önskelista ni medlemmar gjort. En del även via samarbeten mellan våra olika föreningar, distriktet och andra organisationer. Ser du något intressant så skynda dig att anmäla dig! Alla aktiviteter är öppna för alla medlemmar, men en del har ett maximalt antal deltagare.

Styrelsen önskar oss alla en finfin vår och en skön sommar!

Jodå, det blir både vår och sommar. Det kan jag lova, men om vädret kan jag inget lova!

//Carina Forsberg, Ordförande

Styrelsen

Ordförande	Carina Forsberg
Vice ordförande	David Persson
Kassör	Monica Rosenblom
Ledamot	Birgitta Johansson
	Monika Åkerström
	Joanna Lewandowska
	Victoria Tenggren
Ersättare	Britt-Mari Flink



Kontaktuppgifter

Telefon:	08-462 99 25 (måndag till torsdag kl. 10.00-12:30)
E-post:	stockholm@reumatiker.se
Adress till kansliet:	Sankt Göransgatan 84, vån 3, 112 38 Stockholm
Hemsida:	stockholm.reumatiker.se

Medlemstidningen Källan

Utgivare:	Reumatikerföreningen Stockholm
Redaktion:	Föreningskansliet, stockholm@reumatiker.se

Information från föreningen

Reumatikerföringens årsmöte



Reumatikerföreningen Stockholm höll årsmöte lördagen den 14 februari 2026 i föreningslokalen på Kungsholmen med deltagande av 37 medlemmar. Till årsmötesordförande utsågs riksdagsledamoten Mirja Räihä.

Årsmötet valde följande föreningsstyrelse:

Carina Forsberg, ordförande (1 år)

David Persson, vice ordförande (1 år)

Monica Rosenblom, kassör (1 år)

Birgitta Johansson (1 år), Monica Åkerström (2 år), Joanna Lewandowska (2 år) och Victoria Tenggren (2 år) som ledamöter samt Britt-Mari Flink som ersättare (1 år).

Till valberedning omvaldes Christina Dahlström, sammankallande, och Eva Nordelöf (båda på 1 år).

Till revisorer valdes Anitha Schäfer, sammankallande, och Britt-Inger Stjernström (båda på 1 år).

Till föreningens ombud vid Reumatikerdistriktets årsmöte valdes Anitha Schäfer, Ansa Ramula, Birgitta Johansson, Britt-Inger Stjernström, David Persson, Ingegärd Hedin Lönn, Joanna Lewandowska, Monica Åkerström samt Susanne Kallstenius och med ersättare 1 Britt-Mari Flink och 2 Victoria Tenggren.

Körsångsledare Siv Hellgren firar 30 år med föreningen och mottog föreningens hedersbetygelse

Under 30 års tid har musikdirektör emerita, Siv Hellgren, lett medlemsaktiviteter i Reumatikerföreningen Stockholm! Hellgren har som sång- och musikledare för Sjung & var glad! engagerat många medlemmar genom tiderna med en bred sång- och visskatt!

Siv Hellgren tilldelades en hedersbetygelse av föreningens styrelse i anslutning till årsmötet med bland annat följande motivering: *"Med ousinlig energi, passion och musikalitet har Siv Hellgren lett kören i Reumatikerföreningen Stockholm under tre glädjefyllda decennier. Genom sin inspirerande ledning har hon berikat våra liv, utvecklat vår sång och skapat otaliga minnesvärda musikaliska upplevelser."*

Fotot: Körsångsledare Siv Hellgren med hedersdiplom flankerad av föreningens kansliansvarige (t v) och ordförande (t h).



Foto: Gunnel Jonsson

Aktiviteter våren 2026

Jobi skor presenterar vårens och sommarens skokollektion 20 april

Måndag 20 april håller vi en aktivitet i samverkan med företaget Jobi skor, som visar och informerar om vårens och sommarens skokollektion.

I samband med träffen bjuder vi på kaffe, te och något bakverk därtill!

Aktiviteten hålls i Annxet till Folkets hus i Vällingby centrum, med adress Albert Aronssons väg 5 (ligger ca 50 m från Vällingby bibliotek).

Vi har möjlighet för 25 deltagare (först-till-kvarn gäller). OBS! Inget köptvång råder.



Foto: Jobi.se



När: Måndag 20 april kl. 17.00-19.00.

Plats: Albert Aronssons väg 5, Annexet Folkets hus vid Trappan, Vällingby (ca 300 m från tunnelbanan eller busshållplats Vällingby C).

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast 12 april.

Besök med guidad visning av Slussenrummet, Södermalmstorg 5 maj



Foto: Stockholm stad

Tisdag 5 maj besöker föreningen Slussenrummet vid Södermalmstorg 4. Vi ges en guidad tur både inomhus och en tur i 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 tillbakablickande historiskt perspektiv på Slussen.

Antal deltagare är begränsat till 20 personer (först-till-kvarn). Besöket är avgiftsfritt. Samling sker vid Södermalmstorg 4 kl 12.45 (en kvart före visningen inleds).



När: Måndag 5 maj kl. 12.45

Plats: Samling utanför Södermalmstorg 4.

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **25 april**.

Aktiviteter våren 2026

Vandringsaktivitet på Skepps- och Kastellholmarna 8 juni

Den 8 juni genomför vi en kombinerad vandringsaktivitet/stadsvandring med samling utanför Nationalmuseum på Södra Blasieholmen och promenerar utmed vackra stråk på Skepps- och Kastellholmen mitt i Strömmen! 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 med prisutdelning och fest på Blasieholmen, Regalskeppet Vasas byggnation på Skeppsholmen och senare jungfrufärd mot undergång, byggnaden Kastelllets rika historia och mycket mer!

Medför gärna lämplig dryck på vandringen. Vid regn genomförs vandringen men kan komma att kortas av.



Foto: Vicente Viana Martínez



När: Måndag 8 juni kl. 16.30-19.00 ca

Plats: Samling utanför Nationalmuseum, Södra Blasieholmen, kl. 16.30.

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **1 juni**.

Vad händer i Västerort?

Västerortsgruppen träffas måndagar i jämna veckor kl. 16.00 i Annexet till Folkets hus, Albert Aronsons Torg 5 i Vällingby Centrum (Pelarsalen; en trappa ned). Möjlighet till hiss finns från nedsidan trappan. Kontaktuppgift till Västerortsgruppen fås genom föreningen.

- **13/4** Vi dukar upp en påskbuffé, där var och en tar med sig en maträtt med anknytning till påsen och avnjuter den till glada miner i sällskap. Var och en tar med egen måltidsdryck.
- **20/4** Besök av företaget Jobi skor, som presenterar vårens och sommarens nyheter kring aktuell skokollektion. Inget köptvång! OBS! Tiden: kl 17.00-19.00. Se ytterligare info på sid 6.
- **27/4** Föreningens medlem, Anne-Kathrin Landt, undervisar i andningsövningar och föreläser hur vi kan lära oss avslappning.
- **11/5** Vi har gypapass i Solursparken (nära Vällingby centrum) tillsammans med Åsa Heldenius och med avslutande social samvaro med grillfest (vi bjuder på korv med tillbehör!)
- **25/5** Terminsavslutning med gemensam utflykt, som denna vår går till vackra Vaxholm! För de som vill åker vi Vaxholmsbåt eller buss. Vi återkommer under våren med mer information och tider för buss och båt.
- **24/8** Höstterminen inleds med träff med gemensam planering för höstens aktiviteter samt tårtkalas!



Foto: Stockholm stad



Foto: Destination Vaxholm

Valår 2026 – reumatikers rättigheter till rehabilitering uppmärksammas

Det är valår och vi behöver ta alla möjligheter att påverka beslutsfattare med de frågor som är angelägna för oss reumatiker, både nationellt, regionalt och lokalt. Det nationella påverkansarbetet genomförs av Reumatikerförbundet, det regionala av Stockholmsdistriktet. Den lokala påverkan i stad och kommun sker i våra tio föreningar där vi framför våra medlemmars behov.

Årets tema i det intressepolitiska arbetet är rehabilitering. Förbundet genomförde under januari i år en medlemsenkät där runt 6 000 medlemmar lämnat synpunkter. Det ger både tyngd och riktning under temaåret och i det långsiktiga påverkansarbetet. Resultatet av enkäten presenteras senare i vår.

Ju fler som delar sina erfarenheter, desto tydligare blir vårt gemensamma budskap till beslutsfattare på lokal, regional och nationell nivå: *Rehabilitering är helt avgörande för livskvalitet, delaktighet och möjligheten att leva ett aktivt liv med reumatisk sjukdom.*

I kontakten med beslutsfattare på olika nivåer är det flera frågor som behöver uppmärksammas. Våra medlemmar har framfört problem med hjälpmedelshanteringen, med tillgången till medicinsk fotvård, färdtjänsten och att klimatvård inte längre erbjuds av regionen. I en debattartikel skriver vår förbundsordförande, Lotta Håkansson, att rehabilitering i varmt klimat behöver återinföras för den begränsade grupp som berörs. <https://www.altinget.se/artikel/aaterinfor-klimatvaard-som-behandlingsalternativ>

Rehabilitering är livsviktig för oss reumatiker och ger resultat. Friskvård är en annan del som, förutom rehabilitering, ökar livskvalitén. Under året samlas hela Reumatikerförbundet kring temat rehabilitering parallellt med friskvård för att synliggöra hur både rehabilitering och friskvård bidrar till ett mer aktivt och hållbart liv för oss med reumatisk sjukdom.

Information om friskvårdsledare

Utveckling för både nya och erfarna friskvårdsledare

Under det här året satsar hela Reumatikerförbundet extra kring friskvård för att öka möjligheten till fysisk aktivitet för personer med reumatiska sjukdomar. I Stockholmsföreningen har vi redan ett omfattande program med både sociala och fysiska aktiviteter, allt för att värna våra medlemmars både fysiska och psykosociala hälsa.

För den extra satsningen, som tar sin början det här året, tar förbundet fram stöd och utbildning till både nya och erfarna ledare. Man hoppas därmed kunna bygga en hållbar modell för friskvårdsaktiviteter i hela förbundet.

Fritidsledarnas uppgift motsvarar många av nuvarande ledares uppdrag i Stockholmsföreningen, att entusiasmera och stärka våra medlemmars hälsa med olika fysiska aktiviteter. Förbundet vill se fler medlemmar som leder våra aktiviteter och de som redan är "på banan" kan samtidigt få en vidareutveckling.

Är du intresserad av att bli friskvårdsledare och nyfiken på vad det skulle innebära? Titta in på förbundets hemsida för lite mer information om friskvårdsledarens roll <https://reumatiker.se/din-halsa/friskvardsledare>

Du är välkommen att höra av dig till oss via mejl till stockholm@reumatiker.se om du vill ha mer information eller om du vill anmäla dig som friskvårdsledare.



Foto: Reumatikerförbundet

Kalender våren 2026

April

13 måndag	kl. 12.00-14.00 Terminsavslutning Sjung & var glad!
13 måndag	kl. 16.00-18.00 Västerortsgruppen - Påskaktivitet med gemensam knytnis
20 måndag	kl. 17.00-19.00 Jobi skor presenterar sin vårkollektion
27 måndag	kl. 14.30-16.00 Bok- och litteraturcirkel
27 måndag	kl. 16.00-18.00 Västerortsgruppen - Andningsövningar och föreläsning om avslappning

Maj

5 tisdag	kl. 12.45 Besök med guidad visning av Slussenrummet
11 måndag	kl. 16.00-18.00 Västerortsgruppen - Utegympa i Solursparken samt korvgrillning
19 tisdag	kl. 12.00-13.00 Terminsavslutning floating, Beckomberga
20 onsdag	kl. 13.00-14.00 Terminsavslutning egen träning, Beckomberga
25 måndag	Västerortsgruppen/Vårutflykt till Vaxholm (info kommer)
25 måndag	kl. 08.30-08.30 Terminsavslutning vattengympa, Beckomberga
25 måndag	kl. 14.30-16.00 Bok- och litteraturcirkel

Juni

8 tisdag	kl. 16.30-19.00 Vandringsaktivitet på Skeppsholmen/Kastellholmen
----------	--

Nästa nummer av Källan kommer ut i månadsskiftet augusti/september. Därför kan det vara extra viktigt att hålla koll på hemsidan och i nyhetsbrev så du inte missar aktiviteter som drar igång innan dess.