Källan 1:2027

Reumatikerföreningen Stockholm



Ordföranden har ordet

Detta nummer är i brytningspunkten av året som gått och året som kommer. Valet är klart och vi har resultatet att utgå ifrån. Mer om året som gått ses i årsberättelsen.
Ett möte med de styrande politikerna kan vara intressant. Så får de berätta vad de vill och kan göra för oss.
Nu ser vi fram emot ett år med nya och gamla intressanta aktiviteter som lockar dig och många fler att vilja vara med. Är det något nytt som du gärna vill se eller göra? Vi söker alltid nya idéer och volontärer till nuvarande och framtida aktiviteter. Har du idéer och/eller vill vara lite aktiv? Förslag till föreläsning kanske? Om ja, kontakta kansliet.

Föreningen har Friskvårdsinformatörer som kan tipsa hur vi kan öka vår fysiska aktivitet. Vi har även Artrosinformatörer som kan berätta om bra rörelser för oss med Artros, men passar alla. Reumatikerförbundets friskvårdstema för 2027 är ”Långvarig smärta”. Distriktet har även temat ”En jämlik vård och rehabilitering för personer med reumatisk sjukdom”.

I övrigt så arbetar vi ständigt med att hitta aktiviteter som är intressanta för fler och därmed öka deltagande. Ett annat arbete är att få ekonomi och verksamhet att överensstämma.
Intresserade till olika uppdrag i styrelse och annat sökes. Har du förslag, kontakta valberedningen.
Till slut – Varmt välkommen på föreningens aktiviteter och övrigt inom organisationen.
En tidig önskan och hälsning från Styrelsen, God Jul och Gott nytt år.

//Carina Forsberg, Ordförande

P.S Boka in medlemsmöte onsdag 9 december, S.t Göransgatan 82. D.S

Styrelsen

Ordförande	Carina Forsberg
Vice ordförande	David Persson
Kassör	Monica Rosenblom
Ledamot	Birgitta Johansson
Ledamot	Joanna Lewandowska
Ledamot	Monika Åkerström
Ledamot	Victoria Tenggren
Ersättare	Britt-Mari Flink
Revisorer	Anitha Schäfer och Britt-Inger Stjernström
Valberedning	Christina Dahlström, sammankallande, och Eva Nordelöf

Kontaktuppgifter

Telefon:	08-462 99 25 (måndag till onsdag kl. 09.00-12:00, torsdag kl. 13.00-16.00)
E-post:	**stockholm@reumatiker.se**
Adress till föreningen:	Sankt Göransgatan 84, 112 38 Stockholm

Medlemstidningen Källan

Utgivare:	Reumatikerföreningen Stockholm (802008-7949)
Redaktion:	Föreningskansliet, E-post **stockholm@reumatiker.se**

Foto startsida: Zaahid Mohammed

Information från föreningen

Vill du vara med och påverka?

Reumatikerföreningen Stockholm håller årsmöte söndag 14 februari 2027. Valberedningen söker dig som är intresserad av att vara med i föreningens styrelse, revisor eller ombud vid Stockholmdistriktets årsmöte (mars 2027).

Att vara med i föreningens styrelse ger många möjligheter att utveckla och påverka innehållet i föreningens verksamhet. Engagemanget sker efter egen förmåga. Är det något för dig?

Hör gärna av dig till valberedningens sammankallade, Christina Dahlström, via E-post eller telefon:
christina.dahlstrom@reumatiker.se / **070-887 12 52**



Årsmöte 2027 - gör din röst hörd

Reumatikerföreningen Stockholm håller årsmöte ***söndag 14 februari 2027 i Funktionsrätt Stockholm läns lokal, Sankt Göransgatan 82A (ÅttiTvåAn), Kungsholmen***.

Årsmötet är öppet för samtliga medlemmar.

Medlem som vill ha ärende behandlat vid ordinarie årsmöte ska lämna motion eller ärende skriftligen till föreningens styrelse senast 20 januari 2027 (kan skickas via E-post till föreningens kansli med digital adress **stockholm@reumatiker.se** eller postalt med adress Reumatikerföreningen Stockholm, Sankt Göransgatan 84, vån 3, 112 38 Stockholm).

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i pappersform vid årsmötet - om det önskas, ange i så fall det anmälan. Det går även att ladda ned årsmöteshandlingarna före mötet från hemsidan: **stockholm.reumatiker.se**



När: Söndag 14 februari 2027 13.00 (registrering och kaffe från 12.30)
Plats: Sankt Göransgatan 82A, Kungsholmen (rum Ekensteen/Ulin).
Anmälan: E-post till **stockholm@reumatiker.se** eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda).
Övrigt: Undvik starka dofter vid evenemanget. Meddela eventuella matallergier.

Aktiviteter våren 2027

Lördagsmys med musikquiz



Lördagen den 30 januari anordnar vi en mysdag med musikquiz! Icke medlem är välkommen i medlems sällskap.

Aktiviteten hålls i ABF-huset, Sveavägen 41 i Stockholm och hålls mellan kl 13.00 och 15.00

OBS! Max 30 deltagare.



Bild: Cottonbro studio

När: Lördag 30 januari kl. 13.00-15.00
Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm.
Anmälan: E-post till **stockholm@reumatiker.se** eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **25 januari**.
Övrigt: Undvik starka dofter vid evenemanget.

Promenadaktivitet till Ivar Los park och Monteliusvägen med utsikt över Riddarholmen och Stockholm

Torsdag 29 april gör vi en gemensam promenad till Ivar Los Park som ligger på Mariaberget på Södermalm med adress Bastugatan 26 och med direkt ingång från Monteliusvägen. Parken bjuder på en av Stockholms vackraste vyer över Riddarfjärden, Stadshuset och Gamla stan.

Här uppe på Mariaberget bodde Ivar Lo Johansson i en lägenhet på Bastugatan 21 från 1934 fram till sin bortgång 1990.



Bild: Johan Fredriksson

Från parken fortsätter vi mot Monteliusvägen, som erbjuder en 500 meter lång gångväg med magnifik utsikt.

Möjlighet finns för en gemensam kaffepaus i parken.

När: Torsdag 29 april.
Plats: Samling kl. 13.00 vid Slussens T-bana (Södermalmstorg) och promenad i sällskap till Ivar Los park.
Anmälan: E-post till **stockholm@reumatiker.se** eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **23 april**.
Övrigt: Undvik starka dofter vid evenemanget. Meddela eventuella matallergier.

Besök på Stadsmuseet

Torsdag 13 maj besöker vi Stockholmsutställningen på Stadsmuseet på Södermalm.

Vi kommer att färdas genom 500 år på tre våningsplan, från stormakts-drömmar, ölhallar och folkhemsideal. Vi bjuds på en hisnande resa från en liten plats i norra Europas utkant till en urban, skandinavisk metropol!

Möjlighet finns att lyssna dig igenom utställningen helt på eget öra. Aktiviteten är avgiftsfri.

Efter det gemensamma besöket möjliggörs en gemensam fika och kaffestund på plats för de som önskar, med möjlighet till dialog och reflektioner.

Icke medlem är välkommen i sällskap med medlem.



Bild: Holger Ellgaard

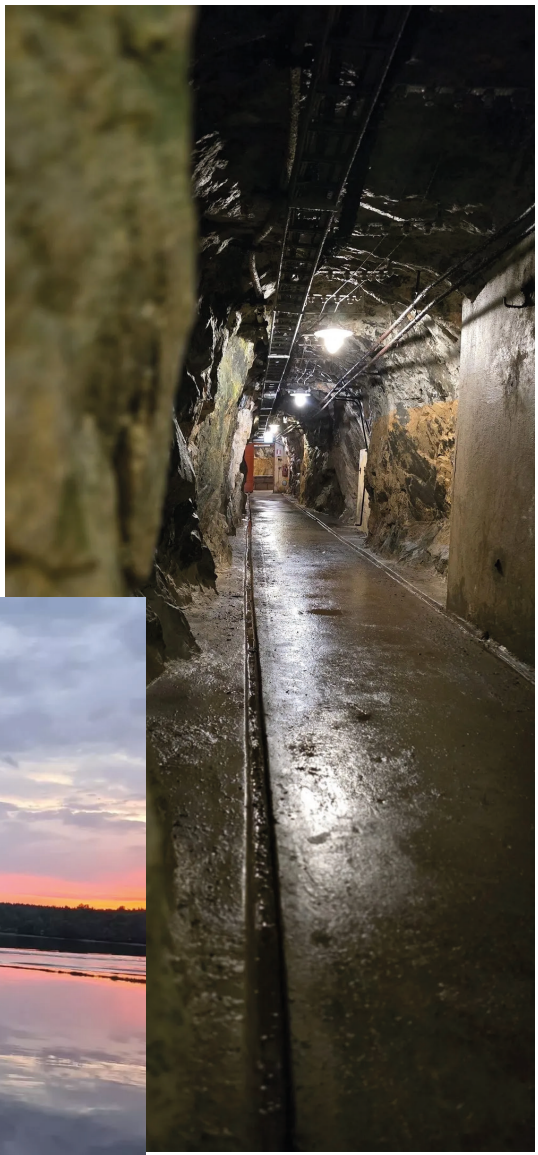
När: Torsdag 13 maj kl. 12.30.
Plats: Samling vid Stadsmuseets entré (plan 0), Södermalmstorg.
Anmälan: E-post till **stockholm@reumatiker.se** eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **5 maj**.
Övrigt: Undvik starka dofter vid evenemanget. Meddela eventuella matallergier.

Vårutflykt med båttur till Siaröfortet

Föreningen planerar en vårutflykt till Vaxholm och Siaröfortet.

Fortet var en försvarsanläggning, som byggdes under första världskriget. Med interaktiv upplevelse får du kunskap om Sveriges militära historia.

Uppgift om tid, plats för samling och kostnad lämnas under våren 2027.



Bilder: siarofortet.se



Aktiviteter våren 2027

Vad händer i Västerort?

Västerortsgruppen träffas måndagar, ojämna veckor, kl. 16.00 i Annexet till Folkets hus, Albert Aronsons Torg 5 i Vällingby Centrum (Pelarsalen; en trappa ned). Möjlighet till hiss finns vid trappans nedre del. Kontaktuppgift till Västerortsgruppen fås genom föreningen. Dessa träffar och aktiviteter är öppna för alla, utom och inom föreningen.

- **1/2** Populärhistoriker Ulf Esbro besöker oss med föreläsning om Astrid Lindgrens (1907-2002) liv och författargärning (berättelse med bildspel).
- **5/2** Gunilla Göran håller föreläsning om långvarig smärta/ fibromyalgi med mera.
- **1/3** Musikunderhållning med sångaren och trubaduren Eddie Oliva.



- **15/3** Vi dukar upp en påskbuffé, där var och en tar med en maträtt med anknytning till påsken. Sedan avnjuter vi den tillsammans i en trevlig och gemytlig samvaro. Var och en står för egen måltidsdryck.
- **12/4** Eva Löfman från Hässelby Hembygdsförening besöker oss och föreläser om Hässelbys historia inklusive ett bildspel.
- **26/4** Vi spelar bingo tillsammans.
- **10/5** Vi inleder med ett gympapass i Solursparken med Åsa Heldenius och avslutar med gemensam korvgrillning.
- **24/5** Terminsavslutning med vårutflykt med minigolf och en gemensam lunch (betalas av deltagare). Vi återkommer med uppgift på tid och plats.

Bild: Stockholm stad





Bild: Anna Tarazevich

Övrigt: Undvik starka dofter vid evenemangen. Meddela eventuella matallergier.

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.

Friskvårdsledarnas 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.



Bild: Reumatikerförbundet

Kalender vinter 2026/vår 2027

December

7 måndag	kl. 12.00-14.00 Terminsavslutning för Sjung & var glad
7 måndag	kl. 14.00-16.00 Terminsavslutning för paraffinbad för händer
9 onsdag	kl. 18.00-19.30 Julaktivitet i föreningslokalen
14 måndag	kl. 08.00-08.30 Terminsavslutning vattengympa/ Beckomberga simhall
15 tisdag	kl. 12.00-13.00 Terminsavslutning floating/ Beckomberga simhall
16 onsdag	kl. 13.00-14.00 Terminsavslutning egenträning/ Beckomberga simhall

Januari

14 måndag	kl. 08.00-08.30 Terminsstart vattengympa/Beckomberga simhall
15 tisdag	kl. 12.00-13.00 Terminsstart floating/Beckomberga simhall
16 onsdag	kl. 13.00-14.00 Terminsstart egenträning/Beckomberga simhall
25 måndag	kl. 12.00-14.00 Terminsstart för Sjung & var glad
25 måndag	kl. 14.00-16.00 Terminsstart för paraffinbad för händer
30 lördag	kl. 13.00-15.00 Musikquiz och karaoke (ABF-huset)

Februari

14 lördag	kl 12.30-16.00 Årsmöte

Mars

20 lördag	Stockholm Distriktets årsmöte

April

29 torsdag	kl. 13.00 Vandringsaktivitet till Ivar Los park, Södermalm

Maj

13 torsdag	kl. 12.30 Besök på Stadsmuseet, Södermalmstorg

Information om båtutflykt till Siaröfortet kommer under 2027.

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