

**Reumatiker
förbundet**

Tierp-Östhammar Reumatikerförening

ETT BRA LIV FÖR ALLA REUMATIKER OCH
EN LÖSNING PÅ REUMATISMENS GÅTA

AKTIVITETER VÅREN 2026

Årsmöte 28 februari kl 13.00 i Borgenskyrkan, Tierp

Reumatträff den 28 mars kl 13-15 på ABF Tierp då vi
fika och "påskpratar".

Vårmöte den 25 april kl 13.00 på Björken. Föreläsare,
fika, lotteri och quizz.

Resa/utflykt i juni. Bussresa tillsammans med annan
förening, utflykt med egna bilar. Program kommer
senare.

Styrelsemöten den 7 januari, 2 februari, 16 mars, 13
april, 4 maj och 15 juni.

Annonsering om aktiviteter kommer i framtiden att ske
via bilaga till Reumatikervärlden, via hemsidan, sms
eller via e-post.

TRÄNINGSAKTIVITETER HÖSTTERMINEN

Bassängträning vid Tierps Vårdcentrum Start vecka 3
Vi har tio grupper måndag – fredag. Det finns platser
lediga tisdagar kl 18.15.

Styrketräning vid Tierps Vårdcentrum Start vecka 3
Vi har grupper tisdagar och torsdagar.

Ansvarig för bassängträning och styrketräning är
Helena Jonsson e-postadress
helena.jonsson@hotmail.com

Handträning med paraffinbad vid Unkan,
Österbybruk . 5 ggr Start vecka 8
Anmälan till Ylva Gauffin 070-947 48 69.

Bassäng- och styrketräning kostar vardera 300 kr för en
termin. Handträning paraffinbad kostar 150 kr.

Rehab-yoga under ledning av Carina Järvi på Tierps
Yoga och Hälsa. Tisdagar kl 12.45 med start vecka 6.
Kostnad 500 kr för en termin, 10 gånger.

Ansvarig för yogan är Helena Jonsson e-postadress
helena.jonsson@hotmail.com

ANSLAGSTAVLA

Medlemskortet skickas inte till var och en efter att medlemsavgiften betalats in till Reumatikerförbundet i Stockholm.

Genom medlemsavgiften är du olycksfallsförsäkrad under Reumatikerföreningens aktiviteter, som du deltar i, samt resa till och från.

Om du som medlem väljer att delta i en aktivitet ska avgiften för aktiviteten betalas innan startdatum. Du har också möjlighet att prova på en gång.

Du kan söka bidrag ur Förbundets egna fonder och från föreningen.

Som medlem får du subventionerat pris hos Tierps Riksteaterförening. Intresserad – hör av dig till Ingrid Eskemyr.

Kom gärna med tips och idéer till styrelsen på aktiviteter, evenemang, utflykter eller föredragshållare för olika ämnen mm.

Är du intresserad av något uppdrag i styrelsen/föreningen? Kontakta Ingrid Eskemyr.

RING OCH FRÅGA

Frågelinjen för dig som har frågor och funderingar kring reumatisk sjukdom.

Telefon 020-20 20 35

reumadirekt@reumatiker.se

STYRELSEN FRAM TILL ÅRSMÖTE 2026 i TIERP ÖSTHAMMARS REUMATIKERFÖRENING

Ordförande Ingrid Eskemyr tel 0730-72 18 20

Vice ordf. Ulla Andersson tel 070-551 46 74

Sekreterare Inger Larsson

Kassör Ewa Johansson

Ledamöter Maria Sund

Helena Ogdal

Kontaktpersoner Östhammars kommun:

Krister Gauffin, Ylva Gauffin och Eva Strid.

Tierp Östhammar Reumatikerförening

Adress Ostronvägen 43 A, 815 45 Tierp

Bankgiro 164-4392

Mail: tierp-osthammar@reumatiker.se

Hemsida tierp.reumatiker.se