

Info **R** mera

Årgång nr 18

Nummer 2/2026

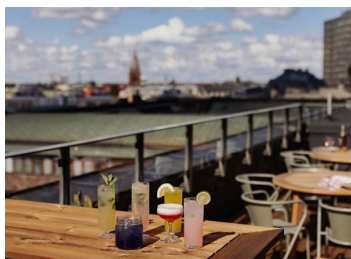


Reumatikerföreningen ÖREBRO

**KICK OFF Tisdag 25 naugusti kl 17.00
vid GLASSERY, Änggatan 18.**

Nu är det dags att kicka igång inför hösten!

Förra hösten samlades vi på takterrassen högt över Örebro,
med oslagbara vyer för en AW med något gott i glaset.
Alla var så nöjda så vi gör om det i år igen.



När vi känner oss klara där uppe flyttar vi ner till Gatuplanet
där vi bjuds på fantastiska rätter som lockar med goda smaker
– här hittar du både klassiker och nya favoriter, perfekt för alla
smaklökar.



Anmälan till kansliet senast torsdag 20 augusti!

INFORMATION FRÅN KANSLIET

Spara detta nummer, eftersom höstens program finns med.

Vårens nummer utkommer i januari. Vi kommer att annonsera i Nerikes Allehanda under Föreningsnytt. Har du tillgång till den, så kan du läsa om våra aktiviteter där.

Besök gärna vår **hemsida**, som uppdateras regelbundet!!!

Lämna din e-post adress till kansliet!!!

Då hjälper du föreningen att hålla nere kostnaderna och kan få information snabbare. Vårt program infoRmera bladet kommer att skickas ut via mail.

Kansliet är stängt p.g.a. sjukdom. Kontakta 070 67 97 248.

Vi vill gärna ha uppgift om din **diagnos** för att uppdatera medlemsregistret. Då kan vi skicka ut information för just din diagnos, när det är t.ex. föreläsning eller informationsmöte.

Material till **info R mera** för våren ska vara kansliet tillhanda **senast 29 oktober 2026.**

Kansliet stänger för juluppehåll **10 december** och öppnar åter **14 januari 2027.**

**TÄNK PÅ VÅRA ALLERGIKER!!!
KOM DOFT OCH RÖKFRIA!!!**



**Reumatikerföreningen
ÖREBRO**

**Slottsgatan 13 A
703 61 ÖREBRO**

Telefon: 019 18 46 20

**(tel.svarare avlyssnas
under kanslitid)**

Kanslitid:

Torsdag 11.00-13.00

Bankgiro:

635 - 1878

E-post: OBS ny!

orebro@reumatiker.se

**(e-post avläses
under kanslitid)**

Hemsida:

www.reumatiker.se

DIAGNOSGRUPPER

Gruppen för Systemsjukdomar; SLE, Sjögrens, Polymyalgia m.fl.

Vi träffas för en trivsam fika och pratstund på Café Nikolai, Nikolaigatan 8
Höstens träffar är tisdagar:

18 aug, 15 sept, 13 okt
17 nov och 15 dec
kl 13.30-15.30

Välkomna både gamla och nya medlemmar!

Ingen anmälan!

Birgitta Molin

Gruppen för RA

Vi träffas för en trivsam fika och pratstund på Café Nikolai, Nikolaigatan 8
Höstens träffar är torsdagar:

17 sept, 29 okt,
19 nov och 17 dec
(lunch)
kl 13.30-15.30

Välkomna både gamla och nya medlemmar! Ingen anmälan!

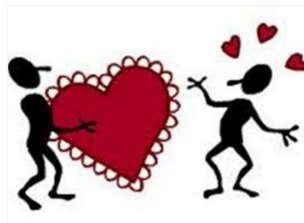
Birgitta Ström och

Agneta Clifford

Skulle vilja starta en grupp för KILLAR/ HERRAR/ GUBBAR

Tror att ni skulle
må bra av att träffas!

Hör dig kans- av till
liet



TRÄNINGSVERKSAMHET

Egenträning (250 kr/termin)

Föreningen ansvarar för träningen i gymnastiksalen, M-huset.

Den som vill börja träna bör ha ett eget program, som är utfärdat av en sjukgymnast.

Vi tränar torsdagar kl 16.00-17.00.

Mona Neuman

Ring kansliet för mer information!

Vattenträning (200kr-300kr/termin)

Vattenträning är viktig för många av oss reumatiker. Vi har grupper i Karlarhusets bassäng, med 34 grader varmt vatten.

Grupperna som var under våren fortsätter till hösten.

Ring kansliet för mer information!

Kalendarium hösten 2026

AUGUSTI

13 Kansliet öppnar 11.00

18 Systemsjukdomar

25 Kick Off 17.00

27 Sångcirkel

SEPTEMBER

08 Seniordagen

09 Lunch Ölhallen 13.00

10 Sångcirkel

14 Medlemsmöte 17.00

15 Systemsjukdomar 13.30

17 Diagnosträff RA 13.30

20 SPA resa

24 Sångcirkel

OKTOBER

05 YOGA startar

08 Sångcirkel

12 Medlemsmöte 17.00

13 Systemsjukdomar 13.30

15 Conventum besök 13.30

20 Lunch Hamnplan 1 13.00

22 Sångcirkel

25 Lekebergsrevyn

29 Diagnosträff RA 13.30

NOVEMBER

05 Sångcirkel

09 Medlemsmöte 17.00

12 Lunch St. Örebro 13.00

17 Systemsjukdomar 13.30

19 Diagnosträff RA 13.30

19 Örebro Teater 13.30

19 Sångcirkel

28 Julfest SVALAN

DECEMBER

03 Sångcirkel

10 Kansliet stänger 13.00

15 Systemsjukdomar 13.30

17 Diagnosträff RA 13.30

17 Sångcirkel



SÅNGCIRKEL (kostnad 200 kr/termin)

SÅNGFÅGLARNA fortsätter i höst med sångträffar och fikastund i **ABF:s lokaler Fredsgatan 18**. Vi sjunger **OJÄMNA** veckor torsdagar mellan 14.00-16.30.

27/8, 10/9, 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12 och 17/12.

Vill du sjunga och ha trevligt med oss, är du hjärtligt välkommen!

Ring kansliet om du är intresserad!

Birgitta Dahlström



OBS! OBS! OBS!

Vid anmälningar när ni betalar till vårt bankgiro

MÅSTE ni skriva NAMN och AKTIVITET!

MYCKET VIKTIGT!!!

Kassören har annars problem med att veta vad inbetalningen gäller och vem som har betalat in pengar!



Nu kan du betala din medlemsavgift (21 kr/mån) på **AUTOGIRO**. Blankett finns att hämta på kansliet!

ÖREBRO TEATER TORSDAG 19 NOVEMBER

Vi gör studiebesök på vår gamla fina TEATER.

Vi träffas kl.13.30 för rundvandring bakom kulisserna och besök i ateljéerna (mask, peruk, kostym och rekvisita).

Efter rundvandringen fikar vi och får lite historia om teaterhuset och presentation om vad som spelas nu och framöver.

Kostnad: 150 kr som betalas på bankgiro 635-1878 efter anmälan!

Anmälan till kansliet senast torsdag 12 november!

Anmälan är bindande!



MEDLEMSRABATTER

Ditt **medlemskort** finns på hemsidan. Om du ej kan hämta det där, ring Medlemsregistret 08 505 805 00 så skickas det till dig.

CERTIFICERAD MASSÖR
Mikael Katz, Manillagatan 10
Örebro 070 531 07 52

Svensk klassisk , Medicinsk,
 Taktil och Lymf massage.
 Erbjuder 10% rabatt på alla behandlingar, mot uppvisande av medlemskort.



Som medlem har du
 10% rabatt på samtliga
 träningskort.



Storgatan 47
 703 63 Örebro
 019 13 68 69

På Iris hålls hantverket högt-
 alla som jobbar här är utbildade florister. Hos Iris får du högsta kvalitet både i blommor och i utförande.

Erbjuder 10 % mot
 uppvisande av medlemskort.

Blomsterhandeln
Grön Miljö

Slottsgatan 12 / Järnvägsgatan 20
 703 61 Örebro
 019 - 611 07 06

Erbjuder 10 % mot
 uppvisande av medlemskort

HUSETS CAFÉ

Kom och ta en fika med en kaka eller en god smörgås.
 På onsdagar erbjuder vi soppa med bröd,
 kaffe och kaka. Pris; 90 kr,
 Vi finns i Föreningarnas Hus
 Slottsgatan 13 A.
 Måndag-torsdag kl 8.00-16.00
 Fredag kl 8.00-13.00



**ARBETARNAS
 BILDNINGSFÖRBUND**

HÖSTENS LUNCHER

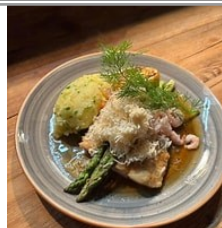
Vi träffas och äter lunch tillsammans onsdag 9 september kl.13.00 vid Ölhallen, Järntorget.

Vi bjuds på svensk husmanskost, lagad från grunden. Vi får kött eller fisk, sallad, hembakat bröd, kaffe och kaka.



Anmälan till kansliet senast torsdag 3 september!

Vid Restaurang Hamnplan 1, äter vi lunch tisdag 20 oktober kl.13.00. Vi bjuds på en kött eller fiskrätt tillsammans med bröd, sallad, vatten, kaffe och kaka.



Anmälan till kansliet senast torsdag 15 oktober!

Vi träffas och äter lunch tillsammans på Stora Örebro, Köpmangatan 10, torsdag 12 november kl.13.00.

En mysig restaurang med god mat lagad från grunden. Vi bjuds på kött, fisk, salladsbuffé, bröd, kaffe och kaka.



Anmälan till kansliet senast torsdag 5 november!

MEDLEMSMÖTEN

LÄNSSTYRELSEN I REGION ÖREBRO LÄN

Föreläsning SÄKER PÅ NÄTET

Hur skyddar vi oss och blir säkra när vi använder digitala betalningar, banktjänster och hur man skyddar sig från bedrägerier. Vi vill inte bli lurade!

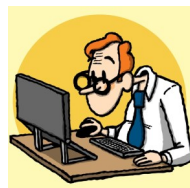
Vi får besök av Åsa Lindin som berättar för oss hur vi ska skydda oss på nätet.

När: Måndag 14 sept. kl.17.00-c:a 19.00 OBS!

Var: Brolyckan, Tulegatan 8

Anmälan till kansliet senast torsdag 10 sept!

Kaffe/te och smörgås 30 kr! Försäljning av lotter!



ÖREBRO STADSMISSION

Vi får besök av en representant från Örebro Stadsmission, som kommer att berätta för oss om sitt arbetet med Hemlösa i Örebro. Vi är nog många, som undrar hur de mår, lever och klarar av sin vardag. Nu har de lovat att någon kommer!

När: Måndag 12 okt. kl 17.00-c:a 19.00 OBS!

Var: Brolyckan, Tulegatan 8

Anmälan till kansliet senast torsdag 8 okt!

Kaffe/te och smörgås 30 kr! Försäljning av lotter!



DANSHÄLSA — KOM OCH PROVA tillsammans med Monika Ragnarsson och Anette Waldner, danspedagoger. Dansen genomförs sittande eller stående. Vi övar rörelse, rytm, balans och styrka, kreativitet, gemenskap och Dansglädje.

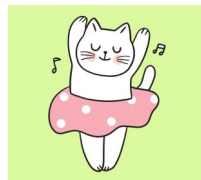
När: Måndag 9 nov. kl.17.00-c:a 19.00 OBS!

Var: Brolyckan, Tulegatan 8

Anmälan till kansliet senast torsdag 5 nov!

Kaffe/te och smörgås 30 kr!

Försäljning av lotter!



Medicinsk yoga på stol kan anpassas efter allas förutsättningar. Den leds av Jenny Forsberg fysioterapeut, som leder flera yogagrupper.

Den medicinska yogan **består av mjuka fysiska yogaövningar, avslappning, andningsövningar och meditation.**

Ha gärna mjuka kläder på dig.

Kursen består av 8 träffar där vi övar tillsammans, 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 och 30/11.

**Plats: Hälsobro, Manillagatan 10
kl. 15.30 – 16.30.**

Kostnad 900 kr .

**Betalas till bankgiro 635-1878
efter anmälan och när du vet att
du fått en plats!**

Anmälan till kansliet senast 24 september!

Begränsat med platser! Först till kvarn!



Torsdag 15 oktober besöker vi Conventum Kongress, Conventum Arena och Hjalmar BergmanTeatern, som är en av Sveriges modernaste kongressanläggningar.

Vi blir guidade runt i lokalerna, som har plats för konferenser och möten för upp till 1470 personer. Vi får uppleva hur det går till, när kongressen förvandlas till en stor lokal.

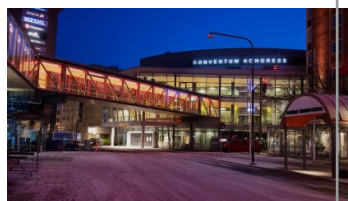
Efter vår rundtur blir vi bjudna på fika.

Missa inte detta tillfälle!

OBS! GRATIS!

**Vi samlas på Olof Palmes torg
vid receptionen kl 13.30.**

Anmälan till kansliet senast 8 oktober!





Söndag 25 oktober
kl. 12.30-16.00

I höst sätter vi upp farsen SKVALLER som spelades på Maxim-teatern Stockholm i början av 1990-talet med många namnkunniga skådespelare. Handlingen tilldrar sig på en fest i en överklassvilla där flera olika par trasslar in sig i klassisk farsanda. Rykten och skvaller spelar en central roll. Varmrätt, vatten samt kaffe med kaka ingår i priset [...] Vi åker från kansliet senast kl.11.15!

Pris 550 kr för resan, varmrätt, vatten samt kaffe o kaka.
Betalas in på bankgiro 635-1878 när du vet om du har en plats!

STÖD Reumatikerföreningen SOM PRENUMERANT...

Som PRENUMERANT har du följande exklusiva förmåner:

Spelar du alltid med vinstgaranti.

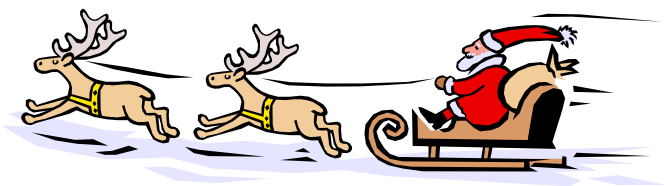
Gör du en viktig insats och du är med så länge du själv önskar.

Skickas dina lotter direkt hem till dig, utan extra kostnad.

Är dina lotter automatiskt registrerade till Extrachansen, där du kan vinna allt från kontanter till presentkort på mat varje vecka.

En enkellott kostar 60 kronor varav 14 kronor går direkt till vår förening. Hämta blankett på kansliet eller gå in på bingolotto.se/forening
Vårt kundnummer är 16 00 15 09





JULFEST LÖRDAG 28 NOVEMBER

Vi träffas och har trevligt tillsammans.

13.00 äter vi god mat

Sångfåglarna underhåller oss

Vi dricker kaffe och äter en "gobit"

16.00 önskar vi varandra GOD JUL

När: Lördag 28 november kl 13.00-16.00

Plats: Restaurang SVALAN Brunnsparken.

**Medlemmar betalar 350kr och
icke medlemmar betalar 450kr,
som betalas till bankgiro 635-1878,
när du vet att du har fått en plats!**

Anmälan: Till kansliet senast 12 november

OBS! Anmälan är bindande!

Reumatikerföreningen ÖREBRO
Slottsgatan 13 A
703 61 ÖREBRO

Träna på Hälsobro Mer än ett Gym ”Träning Samvaro Inspiration



Reumatikerföreningen Örebro är initiativtagare och en av tre ägarföreningar till Hälsobro Mer än ett Gym.

Som medlem i Reumatikerföreningen Örebro har du fritt medlemskap i Hälsobro gym och rabatt på träningskort.

Vid köp av gymkort så ingår introduktion och träningsprogram anpassat utifrån dina behov. Hälsobro erbjuder Infrabastu, träning i gym och grupper till personer, som önskar träning i en lugn och harmonisk miljö. Besök Hemsidan www.halsobro.se för att ta del av kalendarium, erbjudanden och andra aktiviteter.

Som medlem har du 10% rabatt på träningskort! Besök gymmet för rundvisning och hämta ditt medlemskort. Våra lokaler är tillgänglighetsanpassade för målgruppen. Entré med ramp och dörröppnare. Ledare med god kunskap av träning med olika funktionsvariationer. Här kan ni träna med avstånd till varandra. Fri provträning vid första tillfället både i gym, grupp och infrabastu.

**Vi finns på Manillagatan 10, 702 12 Örebro,
tel: 070 514 34 10 info@halsobro.se.**

Gilla oss på Facebook: Hälsobro Mer än ett Gym.

Styrelsen 2026

Miriam Strömquist	ordf.
Birgitta Ström	v.ordf.
Gunnel Wiik	sekreterare
Margareta Bergström	kassör
Mari Crawford	ledamot
Birgitta Larsson	ledamot
Anki Danielsson	ledamot

Diagnosombud 2026

Birgitta Ström	RA
Agneta Clifford	RA
Vakant	Artros
Birgitta Molin	Systemsjukdomar
Miriam Strömquist	Fibromyalgi/ långvarig smärta