



**Måndag 12 oktober uppmärksammar vi Internationella Reumatikerdagen!**

Årets tema är Rehabilitering.

Läs mer om kvällens innehåll och anmälan på sidan 3.

Välkommen! Styrelsen bjuder på tårta!



**Lördag 5 september  
är det Föreningarnas dag på stan!**

Reumatikerföreningen kommer att finnas med.

Välkommen att hälsa på!

**DIAGNOSTRÄFFAR**

Söndagar kl. 15.00

*Läs mer på sidan 5*

**Mitt  
i livet**

*Läs mer på sidan 6*

Du är alltid välkommen att ringa kansliet eller varför inte hälsa på.

Gå in på vår hemsida och Facebook om du vill hålla dig uppdaterad om vad som händer framöver.

Vi skickar även månadsmejl.

Om du inte anmält din mejladress så gör gärna det på: [boras@reumatiker.se](mailto:boras@reumatiker.se)

# Ordförande har ordet

## Välkommen till en ny termin med Reumatikerföreningen Borås!

Vi ser fram emot en höst fylld med många möjligheter att träffas. Medlemsträffar med olika innehåll, en del föreläsningar och så klart vårt traditionella julbord. Självklart finns våra populära aktiviteter kvar, även en del nyheter – anmäl dig till det du finner intressant så snart som möjligt, vissa grupper blir snabbt fullbokade.

Mitt i Livet har fyra tillfällen att träffas denna termin, alla med olika innehåll.

Vi tänker starta upp en besöksverksamhet under hösten, vet du någon som behöver ett besök eller vill du vara med i besöksgruppen så kontakta kansliet för mer information.

Vill du engagera dig och kanske ingå i en grupp som fixar fika till våra träffar, eller vara ledare i någon aktivitet, är det varmt välkommet. Styrelsen tar tacksamt emot alla idéer och förslag på vad som kan hända framöver.

*Hoppas att vi ses i höst!*

Birgitta Häll, ordförande

0709-62 01 10

[birgitta.hall@reumatiker.se](mailto:birgitta.hall@reumatiker.se)



Om du inte anmält din mejladress så gör gärna det på:

[boras@reumatiker.se](mailto:boras@reumatiker.se)

**Stötta gärna vår förening genom att prenumerera på  
BingoLotto och eller SVERIGELOTTEN.**

Du går enklast in på föreningens hemsida där du hittar länkar att klicka på.



**Uppesittarkväll och Nyårsbingo!**

*Köp dina lotter av föreningen!*

**Försäljningen börjar i mitten av november.**

**Ring till kansliet så får du veta mer.**



## Medlemsträffar på Lönner

### Tisdag 8 september kl.17.00 Upstart med Afternoon tea!

Vi dukar upp ett härligt bord med massa godsaker!  
Till det serveras kaffe eller te och alkoholfritt bubbel.  
Vår ordförande Birgitta Häll berättar om föreningen,  
kommande evenemang och träffar, visar bilder mm.  
*Är du ny i föreningen så är denna träff ett bra tillfälle!*

Anmälan senast torsdag 3 september. Fika 60 kr.



### Måndag 12 oktober uppmärksammar vi Internationella Reumatikerdagen!

Denna dag öppnar vi dörrarna redan kl. 16.00 och då är du välkommen att  
prova på både sittgymna och paraffinbad och/eller mingla runt och gå en  
liten enkel tipspromenad i huset.

Kvällen fortsätter kl. 17.00 med föreläsning av **Maria Nylander** från  
**Reuma Direkt**, via länk, och det ges även möjlighet att ställa frågor.

Styrelsen bjuder på tårtbuffé!

Anmälan senast torsdag 9 oktober.



### Tisdag 10 november kl. 17.00 Framtidsfullmakt och Livsarkivet

Representanter från Lenbergs Familjejuridik kommer  
och informerar om vad som är viktigt att tänka på  
när det gäller Framtidsfullmakt och Livsarkivet.  
Passa på och ställ frågor!

Anmälan senast torsdag 6 november. Fika 60 kr.



### Tisdag 15 december kl. 17.00 JULBORD

Välkommen att äta ett klassiskt julbord tillsammans.  
Det blir även lotterier med fina vinster!

Kostnad: 350 kr för medlem, övriga 450 kr.

Anmälan: Ring eller mejla till kansliet senast **16 nov.**

Betalas in på **BankGiro: 5963-4295** senast **30 november.**


Märk med **”Julbord 15 december”**

Betalningen är bindande. Betalas ej tillbaka.



*Tänk på att många har problem med allergier och astma.*

*Var därför snäll och använd inte parfym, hårspray eller rakvatten!*



*Välkommen att delta på våra aktiviteter under hösten!  
Alla anmälningarna görs till kansliet.*

## Måndagar

### **PROMENAD**

Start: 24/8–7/12 Vi träffas kl. 11.00 i korsningen Ramnagatan-Vattugatan och går Ramnasjön runt.  
Ledare: Monica Löfström 0760-13 92 53

### **PYSSELGRUPPEN**

Start: 24/8–7/12 Vi träffas kl. 13.00-15.30 på Lönnen. Vi syr, stickar, målar och pysslar till våra lotterier.  
Ledare: Inger Tengskog 0702-43 04 12

### **SKAPA MED LERA**

Start: 24/8 Vi träffas kl. 16.00-20.00 på Träffpunkt Simonsland.  
Kostnad: Du betalar endast för leran. Ledare: Eva Tellnor 0703-19 21 26

## Tisdagar

### **SITTGYMPA**

Start: 25/8–8/12 Vi träffas kl. 11.00-12.00 på Lönnen.  
Ledare: Susanne Svärd

### **FIKA**

Start: 1/9–15/12 Vi träffas kl. 12.30-14.30 på Hemgården.  
Ledare: Gullvig Olsson 033-12 65 96

## Onsdagar

### **KAFFEBÖNORNA**

Start: 2/9 Vi träffas kl. 12.30 utanför Orangeriet. Övriga datum bestäms från gång till gång.  
Ledare: Gudrun Hammargren 0703-44 28 92.

### **BASSÄNGTRÄNING PÅ REHAB**

Start: 2/9–2/12 kl. **13.00 - 14.00**.  
Kostnad: 800 kr för hela terminen. Betalas in under augusti på BankGiro: 5963-4295  
Ledare: Monica Tengling och Sirpa Ruokolainen.

### **PARAFFINBAD OCH HANDTRÄNING**

Datum: 30/9 - 4/11 Vi träffas kl. **14.00-15.00** på Lönnen.  
Kostnad: 100 kr för 6 gånger. Ledare: Marianne Ahl 0730-58 55 70 och Gunilla Gavelmark

## Torsdagar

### **BASSÄNGTRÄNING PÅ STADSPARKSBADET GRUPP 1**

1 timma traditionell bassängträning till musik.

Start: 27/8–10/12 kl. **13.00 - 14.00. OBS! Inget bad 29 oktober.**

Du står själv för badbiljetten samt en anmälningsavgift på **150 kr** som betalas in under augusti på BankGiro: 5963-4295. Ledare: Merja Johansson. Viktigt att du anmäler dig till kansliet.

### **BASSÄNGTRÄNING PÅ STADSPARKSBADET GRUPP 2**

2 timmars bassängträning med andningsteknik, pulshöjning och avspänning utan musik.

Vi lär oss kroppsmedvetenhet genom bl.a. balansövningar.

Start: 27/8–10/12 kl. **14.00 - 16.00. OBS! Inget bad 29 oktober.**

Du står själv för badbiljetten samt en anmälningsavgift på **150 kr** som betalas in under augusti på BankGiro: 5963-4295. Ledare: Elisabeth Enqvist. Viktigt att du anmäler dig till kansliet.

## Söndagar kl. 15.00 DIAGNOSTRÄFFAR på Lönner

### **Fyra söndagar under hösten kommer vi att prata om olika reumatiska diagnoser.**

- ✓ **30 augusti** handlar det om att leva med SLE, Systemisk lupus erythematosus.
- ✓ **27 september** pratar vi om hur det kan vara att leva med AS, ankyloserande spondylit.
- ✓ **25 oktober** får vi information om att leva med Sjögrens sjukdom och Spinal stenosis.
- ✓ **22 november** berättar vi om hur det är att leva med systemisk skleros och Sklerodermi.

Många känner sig ensamma med sina diagnoser. Vi hoppas därför att denna träff kan bli ett tillfälle då vi kan dela med oss av våra erfarenheter, hjälpa och stötta varandra.

Träffarna under våren har varit välbesökta av våra medlemmar men det finns plats för fler! Så varmt välkomna att delta! Vi bjuder på enkel eftermiddagsfika.

Vi är tacksamma för anmälan senast torsdag före varje träff.

### HÖSTNYHETER

Någon gång under hösten startar vi upp en **QiGong-grupp**. Tid och datum är ej fastställt men hör av dig om du är intresserad av detta!

Vi skulle även vilja ha en **"besöksgrupp"** där vi är några som besöker medlemmar som av olika anledningar inte orkar komma på våra träffar eller aktiviteter. Hör av dig om du är intresserad.

### Dagsutflykt



till Vandalorum i Värnamo med minibuss 11 september.  
Aktuell utställning: **Aino och Alvar Alto samt Lars Tunbjörk**.  
Kostnad: 250 kr och då ingår resa och entré till utställningen.  
Mat och fika får du stå för själv. Avresa kl. 09.30 från Lönner.  
Ring eller mejla kansliet om du vill åka med senast 31 augusti.

Välkommen  
du som är mellan  
30 – 55 år!



Vi vet vilka utmaningar det finns när man befinner sig mitt i livet!

Att balansera vardag, jobb, familj, hälsa/träning mm med reumatisk diagnos är inte enkelt.  
Det är därför viktigt att träffa andra i samma situation. Tillsammans blir vi starka!

### Måndag 7 september kl. 18.00 "Minigolf i Stadsparken"

Vi bjuder på minigolf och fika.

### Måndag 5 oktober kl. 18.00 "Tema träning"

Vi får besök av Fatou Sonko som till vardags jobbar som folkhälsovetare. Vi delar tips och idéer och Fatou håller ett yogapass med oss på Lönner, Kasernvägen 6 Borås. Vi bjuder på kvällsfika.

### Måndag 2 november kl. 18.00 "Vardagstips"

Tips i vardagen för dig med reumatisk diagnos.  
Detta blir en digital träff.

### Måndag 7 december kl. 18.00 "Vi lagar mat tillsammans"

Lönner, Kasernvägen 6 Borås. Kostnad 50 kr.

För vår planeringens skull  
är vi tacksamma om ni  
anmäler er till kansliet  
0760-13 92 53 eller  
boras@reumatiker.se  
torsdag före varje träff.

Ansvariga för träffarna är  
Anna Kjellberg och  
Göran Östman.

# R

På Förbundets hemsida kan du ta del av deras  
kommande Mitt i Livet evenemang  
mittilivet.reumatiker.se  
eller scanna den **gröna** QR-koden bredvid  
så kommer du direkt till den sidan.



### Hallå där, politiker!

Har ser du till att människor med kronisk sjukdom får ett liv som fungerar?



I september är det val och om du vill veta mer om  
Reumatikerförbundets förslag och broschyr  
**"Hallå där, politiker"**  
så finns det att läsa på förbundets hemsida:  
reumatiker.se/paverkan/rehabilitering  
eller scanna den blå QR-koden bredvid  
så kommer du direkt till den sidan



## Medlemsvärvning

Man kan **bli medlem** i Reumatikerförbundet när som under året. Kanske finns det någon/några i Din familje- och bekantskapskrets som skulle vilja vara med i Reumatikerförbundet.

Medlemsavgiften är 250 kr/år och för er som bor på samma adress, där någon redan är medlem, är avgiften endast 100 kr till (totalt 350 kr).

Gå in på [reumatiker.se/bli-medlem](https://reumatiker.se/bli-medlem) och registrera dig och/eller den Du värvat och betala direkt eller ring kansliet så hjälper vi dig!



Från den 1 augusti kommer nya medlemmar att erbjudas stegvis rabatt. Rabatten baseras på ett värde av 21 kr gånger antal kvarvarande kalendermånader. Det innebär att den som blir medlem i augusti betalar en medlemsavgift på 105 kronor som motsvarar de månader som är kvar på året. Och resten av året blir då medlemsavgiften: Sept: 84 kronor Okt: 63 kronor Nov: 42 kronor Dec: 21 kronor.

## Medlemsrabatter

För att få följande rabatter behöver du visa upp ditt medlemskort, som finns under "Mina sidor" på [reumatiker.se](https://reumatiker.se)

**Fotriktigt i Borås erbjuder 15% på skor.**

**Svenssons gym erbjuder:**

- Tillgång gym på Knalleland: 249 kr/mån
- Stadsparksbadets E-gym inklusive badet: 299 kr/mån. Engångskostnad för armband 399 kr.
- Allkort 399 kr/mån, då ingår allt ovanstående samt alla badhus i kommunen och Kypegården.

## Medlemsförmåner

Som medlem i Reumatikerförbundet får du ta del av olika rabatter som Elite Hotell under helger och lov i mån av plats.

Rabatt på produkter ur Reumashop, träningskläder och Icebug-skor mm.

Du får även tillgång till Klimatvård och resor.

Mer om medlemsförmåner hittar du på: [reumatiker.se/formaner](https://reumatiker.se/formaner)



## Reuma Direkt

Frågelinjen för dig som har frågor och funderingar kring reumatisk sjukdom.  
Telefon 020-20 20 35, Mån 15.00-19.00, Tis-tors 13.00-17.00

[reumadirekt@reumatiker.se](mailto:reumadirekt@reumatiker.se) [www.reumadirekt.se](http://www.reumadirekt.se)



## Styrelsen

|                 |                   |                              |
|-----------------|-------------------|------------------------------|
| Ordförande      | Birgitta Häll     | 0709-62 01 10, 0760-06 86 61 |
| Vice ordförande | Linda Willner     | 0703-94 07 10                |
| Kassör          | Monica Tengling   | 0706-29 43 42                |
| Sekreterare     | Sirpa Ruokolainen | 0705-88 16 74                |
| Ledamot         | Anneli Isaksson   | 0700-82 22 20                |
| Ledamot         | Anna Kjellberg    | 0722-32 83 28                |
| Ledamot         | Göran Östman      | 0706-69 41 99                |
| Ledamot         | Birgitta Bredberg | 0730-61 84 97                |
| Ersättare       | Lena Kedbäck      | 0702- 58 56 89               |

## Valberedning

|           |                      |               |
|-----------|----------------------|---------------|
| Ordinarie | Ewa Börjesson        | 0731-42 71 10 |
| Ordinarie | Kerstin Busk Nilsson | 0721-79 72 72 |

## Revisor

|           |                    |               |
|-----------|--------------------|---------------|
| Ordinarie | Jill Abré          | 0703-50 43 98 |
| Ordinarie | Katrin Emanuelsson | 0702-39 96 76 |

## Sociala medier

|          |                 |               |
|----------|-----------------|---------------|
| Facebook | Birgitta Häll   | 0709-62 01 10 |
| Hemsidan | Monica Löfström | 0760-13 92 53 |



|                |               |
|----------------|---------------|
| Anna Kjellberg | 0722-32 83 28 |
| Göran Östman   | 0706-69 41 99 |

## Diagnosombud

**Artrit:** Monica Tengling och Birgitta Häll

**Artros:** Aino Svedberg och Birgitta Häll

**AS/Bechterews:** Anna Kjellberg och Göran Östman

**Fibromyalgi/mjukdel:** Birgitta Bredberg och Gunilla Gavelmark

**Reumatiska systemsjukdomar:** Sirpa Ruokolainen, Linda Willner och Anneli Isaksson

**Kansliet**

**Monica Löfström**

**0760-13 92 53**

**Telefontid:**

**måndag - torsdag**

**08.00-13.00**

**123 080 93 50**



Reumatikerföreningen Borås  
Kasernvägen 6, 504 31 Borås

Telefon: 0760-13 92 53  
Mail: boras@reumatiker.se  
Hemsida: boras.reumatiker.se  
BankGiro: 5963-4295



Reumatikerföreningen  
Borås