

Reumatiker förbundet

Östergötland

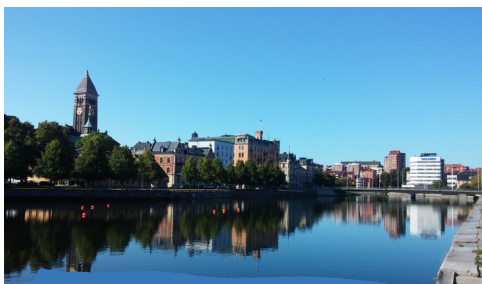


Reumatikerdistriktet Östergötland

Medlemstidning Reumatikerdistriktet

Våren 2026

**Nr 2
2025**



Reumatikerföreningen Norrköping



Reumatikerföreningen Linköping



Reumatikerföreningen Mjölby-Skänninge



Reumatikerföreningen Motala-Vadstena



Reumatikerföreningen Finspång



Reumatikerföreningen Valdemarsvik

Hemsida: <https://ostergotland.reumatiker.se>

Facebook: @rdostergotland

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Telefon: 070-292 02 37

E-post: ostergotland@reumatiker.se

Telefontid: 09.00 -12.00 måndag - fredag

Bankgiro: 5458-1236

Org nr: 822001-6110

R-Östergötland nr 2 -2025

Ansvarig utgivare: Anethe Karlsson

Redaktör: Britt-Marie Waller

Utgivning & manusstopp

Nr 1-2026

Manusstopp: 4 maj

Utgivning: 9 juni

Gemensam information för distrikt och föreningar

För bara 21 kr i månaden eller 250 kr per år stödjer du vår viktiga verksamhet och får själv ta del av samtliga medlemsförmåner. Familjemedlem endast 100 kr. Medlemsavgiften kan betalas via autogiro eller med inbetalningskort. Tänk på att medlemsavgiften ska betalas till Reumatikerförbundet och inte till din förening. Meddela gärna ändrad mail-adress.

Föreläsningar och medlemsmöten

Alla är välkomna att gå på någon annan föreningsaktivitet till samma pris som icke medlem. Vill man bli medlem i fler föreningar betalar man 98 kr per förening och blir då fullvärdig medlem. Reumatikerdistriktet samverkar med föreningarna på vissa föreläsningar.

Deltagare vid olika aktiviteter är försäkrade genom Reumatikerförbundet, gäller även resor till och från aktivitet. Fotografering kan förekomma vid aktiviteter, meddela gärna om du inte vill vara med på bild. Tänk på att inte använda parfym då många är doftöverkänsliga.

Styrelse

Ordförande:	Britt-Marie Waller	070-334 06 33	b.m.waller@telia.com
Vice ordförande:	Anethe Karlsson	070-635 82 61	anethe_leo@yahoo.se
Kassör:	Katarina Jakobsson	070-521 46 97	katarina.jakobsson@live.se
Sekreterare:	Anette Blick	073-649 55 19	anette.blick@gmail.com
Ledamöter:	Anneli Tindå	073-961 15 93	anneli.tinda@reumatiker.se
	Cecilia Friberg	070-270 50 48	cissie.friberg@hotmail.com
	Lars Cöster	070-287 60 77	lars.coster@telia.com
Valberedning:	Alla ordförande i distriktets reumatikerföreningar		
Revisorer:	Agneta Lindqvist	070-213 42 58	agneta@funktionsratt-ostergotland.se
	Jerry Wiklund	070-223 12 72	jerry.wiklund@marieborg.org

Ordföranden har ordet

Hej alla medlemmar och även icke medlemmar som läser denna tidning!

När ni får denna tidning i er hand så är det snart jul. Då kan det ju kännas märkligt att läsa om vårens program. I detta nummer finns information om föreningarnas årsmöten. Årsmöten måste göras senast före februaris utgång för förening och före mars månads slut för distriktet. Vid senaste förbundsstämman i maj 2025 beslutades att endast ha stämma var 4:e år i Reumatikerförbundet. Man beslutade också att distriktens representantskap ska byta namn till årsmöte. Föreningsstyrelser kan bestå av endast tre ledamöter och distriktsstyrelse av fem. Detta då det är väldigt svårt att finna styrelseledamöter med rätt kompetens och engagemang i både förening och distrikt. Känner du att du kan bidra med något så kontakta valberedare/styrelse i din förening eller distrikt!



Jag hoppas att du som medlem kan hitta något av intresse i din förenings program, träning eller andra aktiviteter. En del föreningar har också rabatter hos olika företag.

Distriktsstyrelsen önskar alla medlemmar en God Jul och ett Gott Nytt År!

Med vänlig hälsning
Britt-Marie Waller



Aktiviteter

”Må bra dag” på Himmelsby Spa och Konferens onsdag den 29 april

Samling på Himmelsby för avprickning 11.45.

Gemensam gårdslunch 12.00 – 13.00.

Föreläsning om fötter och fotvård av medicinsk fotvårdsspecialist, Maria Johansson från Motala Fotvårdsklinik. Dessutom information om Reumatikerförbundet, distriktet och våra reumatikerföreningar, 13.00 – 15.00.

Ca kl 15.00 Kaffe/te och kaka.

Därefter fri tillgång till 2 500 kvm spa-avdelning med romersk simhall, romersk bastu och ångbastu. Även varma källor, flera bubblpooler, kallbad, gym, saltgrotta m m. Tillträde till spa fram till kl 20.30. Lån av badrock och handduk ingår. Alla medlemmar kan söka, men företräde ges till de som inte deltagit i Må bra dagar 2024–2025.



Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

Ange ev. specialkost. Bindande anmälan senast den 13 mars till vårt kansli:

ostergotland@reumatiker.se eller 070-292 02 37.

Efter bekräftelse att du fått plats på Må bra dagen, betala in 500 kr (ord. pris 995 kr) till bankgiro 5458-1236, skriv **Himmelsby och ditt namn.**

Rehabiliteringsresa 2026 i slutet av augusti - i början av september

Resmålet blir Slovenien eller Kroatien i 14 dagar, dock har vi inte fått färdiga offerter från vår resebyrå ännu. Mer information om resmål kommer senare att publiceras på distriktets hemsida och facebook. Kontakta vårt kansli i slutet av året, så skickar vi information i form av mail eller brev.

Distriktsstyrelsen söker bidrag från regionen, ca 5 000 kr/person. Man kan söka fondbidrag från distriktet om man inte fått bidrag de senaste tre åren, 5 000 kr. Du måste ha varit medlem i tre år för att ansöka om detta bidrag. Reumatikerförbundet ger också bidrag till grupprehabiliteringsresa. Denna ansökan kan bara göras med 24 månaders mellanrum för medlem, distriktet gör ansökan. Det finns även andra utomstående fonder att söka resebidrag från. Pris för resan är ännu inte klart när denna tidning trycks, kostnad för anslutningsbuss kan tillkomma.

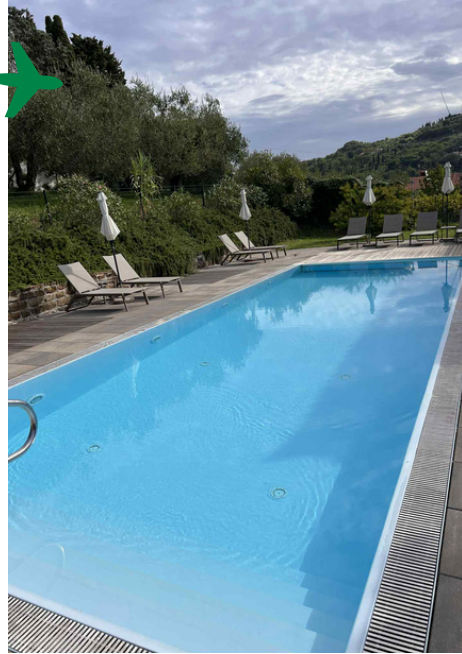
Du måste ha en reumatisk diagnos för att kunna söka resan, läkarintyg ej äldre än ett år ska bifogas ansökan. Du måste klara att hantera ditt bagage själv. Uttagning till resan görs av en reumatolog. Företräde ges till de som inte deltagit på distriktets resor de senaste åren.

Ansökan ska vara distriktets kansli tillhanda senast den 31 mars. Blanketter för ansökan, fondansökan och blankett för läkarintyg kan beställas från distriktskansliet 070-292 02 37 eller via mail till: ostergotland@reumatiker.se Handlingar finns också för utskrift på distriktets hemsida.

Rapport Slovenien

Vi var en grupp kvinnor som fick möjligheten att resa tillsammans på en rehabiliteringsresa till Strunjan, Slovenien. Redan när vi klev på bussen till Arlanda kände jag en härlig förväntan. Vi flög till Kroatien och fortsatte sedan med buss över gränsen – och snart var vi framme vid vårt mål. Efter läkarbesöket fick jag mitt behandlingsschema.

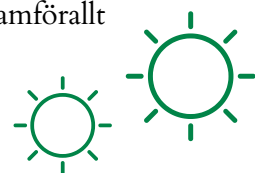
Under de två veckorna blev det 25 st behandlingar: laser, ultraljud, lerinpackningar och massage mm. Utöver detta även vattengymnastik för de som hade möjlighet att vara med. Varje gång kände jag hur kroppen mjuknade och energin långsamt började återvända.



Hotellens läge var perfekt. Det var promenadavstånd till stranden där man kunde njuta av havsluften, och även en liten affär fanns nära. Vi gjorde också flera utflykter tillsammans, vi tog den lokala bussen (15 min) till Piran, en av Sloveniens vackraste kuststäder, en bussresa till Marezige, med en fantastisk utsikt och som avslutning en gemensam middag på restaurang. Den sista kvällen, när vi satt tillsammans och såg solen gå ner, kände jag både glädje och vemod. Glädje över allt vi fått uppleva – men också vemod över att två så fina veckor snart var slut.

Jag reste hem med en kropp som kändes lättare, med mer energi – men framförallt med värmen från gemenskapen, skratten och alla de minnen vi delade.

Inger Ståhl



Rapport från Höstmöte

Rapport från Höstmöte 4 oktober med tema fibromyalgi och fatigue – öppen föreläsning

Dagens första föreläsare var professor **Camilla Svensson** som arbetar på Karolinska institutet i Stockholm. Hon bedriver smärtforskning gällande fibromyalgi. Av de som t ex har reumatoid artrit har även 20% också diagnosen fibromyalgi. Forsknings-resultat visar att fibromyalgi-patienter har färre antal nervtrådar i epidermis (överhuden) än vanligt och de som finns är skadade och extra känsliga. I dermis (läderhuden under epidermis) så finns det fler nerver än hos friska personer.

Forskarna tittar på material från blodprover, biopsier höft och muskler. Smärta förstärks och känns starkare då kroppens bromssystem är nedsatt. Beröring och smärta uppfattas av olika nerver i kroppen. Nociceptiv smärta beror på vävnadskada eller inflammatorisk smärta. Fibromyalgismärtan kallas nociplastisk och orsakas av långvarig nociceptiv smärta. Numera frågar man sig om antikroppar kan bidra till fibrosymtom? En obalans i immunsystemet och en autoimmun komponent. Man har också sett en påverkan på cellnivå av mitokondrierna.

Gunilla Göran, ordförande i ENFA, europeisk sammanslutning av fibromyalgiförbund, talade om livssituationen vid fibromyalgi. Hur lever jag? Vad kan jag? Hur vill jag leva? Fortfarande problem med att få behandling för sin sjukdom. Ett fåtal deltagare hade varit hos smärtkliniker, men de flesta av dem var inte alls nöjda med den vården. 200 000 personer i Sverige har diagnosen fibromyalgi. 2 miljoner svenskar har långvarig smärta. 60% av besöken i primärvården gäller smärta.



Britt-Marie Nyhäll Wåhlin, reumatolog och ledamot i förbundsstyrelsen föreläste om fatigue. Trötthet som är sjukdomsrelaterad och inte går att sova eller vila bort. Förutom de reumatiska sjukdomarna så drabbas även patienter med diagnoserna fibromyalgi, ME, myalgisk encefalomyelit, utmattningssyndrom, postcovid, utbrändhet och CFS, Chronic fatigue syndrom m fl. Symtomen på fatigue är stor trötthet/utmattning, muskelsvaghet, bristande uppmärksamhet och nedsatt prestationsförmåga. För att få diagnosen ska man haft symtomen i minst 6 månader.



Orsaker till fatigue kan vara smärta, depression, ångest, stress, hormonellt, bristsjukdom eller inflammation. Det hjälper inte enbart med läkemedel, viktigt är t ex fysisk aktivitet, goda levnadsvanor, psykosocialt stöd, mikropaus och planering av vardagen. En heldagsföreläsning med fm-kaffe, lunch och avslutning med kaffe och jubileumstårta, då Reumatikerförbundet firade 80 år 2025.

Reumatikerföreningen Mjölby-Skänninge

Org. nr. 82 30 00-7448

Hemsida: www.ms.reumatiker.se

Facebook: @reumatikerforeningenmjolbyskanninge

Bankgiro: 5787-9793

Adress: Folkungagatan 30b 595 33 Mjölby

Telefon: 070-625 01 44

E-post: reumatiker.mjolbyskanninge@gmail.com



Styrelsen

Ordförande, badansvarig, badledare: Britt-Marie Andersson 070-625 01 44

Kassör: Leif Linder 070-609 96 86

Ledamöter:

Register, hemsida, sekreterare: Andreas Johansson 070-313 52 22

Badledare: Annelie Hultner 070-638 46 49

Badledare: Marianne Andersson 073-310 11 56

Ledamot: Yvonne Knutsdotter Lindvall 076-170 71 49

Ersättare: Gunnel Frisk 070-315 05 80

Valberedning: Styrelsen

Revisorer: Jan-Erik Lidstedt och Sture Linder

Friskvård



Träning i varmvattenbassäng på Lundbybadet i Mjölby.
Vi har två badgrupper som är på måndagar och onsdagar.
Platser finns kvar för den som vill bassängträna med oss!



Aktiviteter

Årsmöte på Mjölby Stadshotell med buffémat den 28 februari klockan 13:00
Reumatikerföreningen Mjölby-Skänninge bjuder in alla våra medlemmar till årsmöte på Mjölby Stadshotell. Mötet är helt gratis. Vi börjar med årsmötet och äter sedan maten efter mötet. Anmäl er senast den 22 februari till Britt-Marie Andersson 070-625 01 44 eller till reumatiker.mjolbyskanninge@gmail.com uppge eventuella allergier. Önskar ni årsmöteshandlingarna innan mötet, så går det att ordna.

Medlemsmöte Tåkern med guidning den 9 maj
Vi börjar med en guidad visning vid Tåkern kl 14:00. Därefter finns möjlighet att se två filmer på Naturum Tåkern. Ta gärna med eget fika – vi avslutar med en gemensam fikastund.

Bussanslutning:

- Avresa från Lidl i Mjölby kl. 13:00
- Avresa från torget i Skänninge ca kl. 13:15
- Hemfärd från Naturum Tåkern ca kl. 16:00

Pris: Medlemmar 50 kr, icke medlemmar 100 kr.
Betalning: Sker vid bussen, kontant eller via Swish.
Bindande anmälan senast 26 april till
Yvonne Lindvall, 076-170 71 49.

Org nr: 825001-4498

Bankgiro: 5284-1061

Swish: 123 107 79 73

Adress: Gamla Övägen 23, 603 79 Norrköping

Telefon: 011-10 24 40

E-post: kansli@reumatikernorrkoping.se

Hemsida: norrkoping.reumatiker.se

Facebook: @reumatikerforeningennorrkoping

Instagram: @reumatikerforeningennorrkoping



Styrelsen

Ordförande:	Sara Wessman	0734-25 94 41	ordforande@reumatikernorrkoping.se
Vice ordförande:	Lotta Svensson	0706-78 10 27	lottakman@gmail.com
Kassör:	Åsa Jansson	0702-20 71 11	asa@bjornebo.se
Ledamot:	Eva-Britt Burkhard	0735-08 97 66	evabritt.hallner@gmail.com
Ledamot:	Judith Bjerneqrans	0730-47 97 06	judith.bjerneqrans@gmail.com
Ersättare:	Stefan Gölin	0703-94 83 21	stefangolin61@gmail.com
Ersättare:	Marie Hägg Wiberg	0708-39 72 27	marie_hagg@hotmail.com
Revisor:	Per Sundmar		
Revisor:	Camilla Cederloo	0706-56 21 87	millasmiracle@hotmail.com
Valberedning:	Birgitta Hallner	0702-21 15 45	birgitta.hallner@hotmail.com
Valberedning:	Mikaela Svensson	0735-05 43 43	mickanhallner@hotmail.com

Friskvård



Policy:

Deltagare betalar för platsen och inte antal gånger man närvarar, ingen återbetalning vid frånvaro.

Terminer: Vecka 4-19/20 och 35-49.

Föreningen kommer ha träningstillfällen på Thapperska, Vrinnevi, Lindövägen och Navestad:

Bassängsträning på Ringdansen, Navestad, Badcenter Lindö och Vrinnevi, 40 minuter i bassäng,

Kostnad 650 kr för vårterminen 2026.

Landträning på Thapperska, tisdag sittgymnastik, onsdag rörelseträning och cirkelträning,

60 minuters träning, avgift 650 kr för vårterminen 2026.



Avgiften ska vara betald innan terminen startar, senast 5 januari och 11 augusti.

Information

Allergi: På Thapperska råder det totalt nött-förbud. Det innebär att alla nötter, jordnötter, mandlar och liknade är förbjudet att ta med sig eller äta här. Använd inte parfymer eller andra starka dofter.

Annonsering: Sker under Föreningsnytt i NT sista helgfria lördagen i varje månad och med hjälp av nyhetsbrev via e-post.

Rabatter

- **ABC Hälsokost**, Vilbergen ger 5 % rabatt.
- **Hälsokällan**, Kneippen ger 20 %.
Ljunggatan 16, 603 36, Norrköping.
- **Glasögonmagasinet**, 20% rabatt på ett par kompletta glasögon och 15% rabatt på kontaktlinser.

Ögonhälsoundersökning för 500kr (ord: 895kr), undersökningen tar ca. en timme och innehåller:

1. Synundersökning
2. Mätning av ögats tryck
3. Synfältsmätning
4. Ögonbottenfotografering med analys av ögonläkare vid avvikelser och behov
5. Tårfilmsanalys och rådgivning (för ev. beh. mot torra ögon).

Aktiviteter

**Kallelse till
föreningens
årsmöte
26 februari kl.
18.00 – 20.00,
Thapperska,
kostnadsfritt.**

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 20 januari.
20 februari går årsmöteshandlingarna att beställa för upphämtning på kansliet eller laddas ner från hemsidan.
Anmälan till kansliet senast den 18 februari.
Är du intresserad av ett förtroendeuppdrag i styrelsen eller valberedning?
Vänligen hör då av dig till kansliet.



Medlemsaktiviteter

Medlemsmöten, medlemsfika, fika på stan mm annonseras i föreningens månadsannons, sista helgfria lördagen varje månad i NT, och nyhetsbrev via e-post, på hemsida och i sociala medier. Där finns all information såsom datum, tid, anmälningsdatum, kostnad mm.

Vid anmälan, uppge alltid eventuell allergi.



OBS! Medlemskap



Meddela kansliet om dina kontaktuppgifter har ändrats. Är du osäker på ditt medlemskap kontakta föreningens kansli. Sprid gärna denna information. Tack på förhand.

Kansliet är för tillfället obemannat. Vi försöker bemanna kanslitelefonen tisdagar och torsdagar mellan kl. 10.00 och 13.00. Vill du komma i kontakt med oss lämna ett meddelande med namn och telefonnummer på telefonsvararen eller skicka e-post så kontaktar vi dig så fort vi kan.
Telefon: 011-10 24 40, e-post: kansli@reumatikernorrkoping.se.

Hemsida: <https://linkoping.reumatiker.se/>

Facebook: reumatikerforeningenlinkoping

Bankgiro: 241 – 2294

Swish: 123 519 91 12

Postadress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Besöksadress: Kansli i Föreningshuset Fontänen

Öppettider: Måndag – torsdag 09:00 – 12:00

Telefon: 073-067 47 24

Telefontider: Måndag–torsdag 09:00–12:00 & 13:00–15:00

E-post: linkoping@reumatiker.se

Gåvokonto: 9020 – 617 54 36

Org.nr. 82 20 01-6748



Styrelsen

Ordförande: Vakant

Vice Ordförande: Christina Svensson 070-680 08 22 kontorsmailet@gmail.com

Ledamot: Annette Mohlin Johansson 073-154 03 59 mohlinannette@gmail.com

Ledamot: Carina Hellqvist 073-045 29 10 carina_skoog@icloud.com

Revisor: Agneta Lindqvist 070-213 42 58 agneta@funktionsratt-ostergotland.se



Styrelseledamöter sökes! Vill du vara med och påverka – nu och i framtiden? Kontakta oss!

FRISKVÅRD, KURSER & WORKSHOPS

Qi Gong med Hanna
Föreningen erbjuder tillsammans med Hanna två kurser i Qi Gong för medlemmar och icke medlemmar under våren. **Anmälan till Hanna på 073-427 30 08 eller linkopingqi@gmail.com. Begränsat antal platser.**

Hell från

Linköping

Qi och

Kinesiologi



Kurs 1: Qi Gong för energi & rörlighet

Start 15 januari, torsdagar kl. 11.00–12.00 i Fontänens gymnastiksal. 10 tillfällen, uppehåll v. 8. Mjuka, skonsamma rörelser för ökad rörlighet, energi och minskad smärta. Passar alla, även nybörjare. Många rörelser kan utföras sittande.

Pris: Medlem 999 kr – icke medlem 1 399 kr (10 ggr)

Kurs 2: Väck kroppen – Qi Gong för våren

Start 17 april, torsdagar kl. 11.00–12.00 i Fontänens gymnastiksal. 6 tillfällen, uppehåll v. 20. Fokus på stretch, flöde och rörlighet efter vintern – särskilt bra för leder, muskler och ögon.

Pris: Medlem 599 kr – icke medlem 879 kr (6 ggr)

**Måndags-
träffar på
Fontänen**

9/2, 2/3, 23/3, 14/4 och 4/5 kl. 14.00–16.30. Varje gång har vi ett nytt tema för samtal och skapande, till exempel pärlbroderi, dekorativ målning, ullbroderi eller origami.

Pris: 35 kr för medlemmar – 60 kr för icke medlemmar. Fika ingår.

Material till våra skapande aktiviteter till självkostnadspris.

Anmälan senast fredag veckan innan, betalning på plats via Swish vid aktivitet.



Vattengymnastik: Gruppträning för medlemmar i varmbassäng hålls våren 2026.
Kontakta vårt kansli för mer information och anmälan.

Aktiviteter

22 januari: Föreläsning om osteoporos (benskörhet) av fysioterapeut Jenny Forsberg Vagnhallen Fontänen Kl. 17:30–20:30

Välkommen till en inspirerande kväll med fysioterapeut Jenny Forsberg, specialist med över 25 års erfarenhet från primärvården. Jenny delar med sig av sin kunskap om osteoporos – benskörhetens orsaker, behandling och koppling till reumatiska sjukdomar. Vi får även prova enkla balansövningar tillsammans, och efter föreläsningen hålls en förevisning av gästavar och rätt teknik.

Pris: Medlem 35 kr – icke medlem 60 kr
Betalas på plats (Swish eller kontant)

Kaffe/te & smörgås ingår
Anmälan: Senast 15 januari

26 februari: Årsmöte Vagnhallen, Fontänen Kl. 18:00–20:00

Någon personlig kallelse skickas inte ut till årsmötet, denna information gäller som kallelse. Möteshandlingar finns tillgängliga på kansliet och hemsidan 19 februari. Medlem som vill ha ärende behandlat vid årsmötet ska lämna motion eller ärende skriftligt till föreningens styrelse senast 20 januari.



Föreningen bjuder på kaffe/te och landgång.
Anmälan: Senast 19 februari – endast för medlemmar

23 mars: Föreläsning om kostfiber, tarmhälsa och reumatism Vagnhallen, Fontänen Kl. 18:00–20:00

Välkommen till en spännande kväll där reumatolog och professor Alf Kastbom tillsammans med kollegor delar med sig av den senaste forskningen kring kostfiber, tarmens betydelse och ledgångsreumatism. Det slutliga programmet är ännu under utformning, kontakta kansliet för mer information.



Pris: Medlem 35 kr – icke medlem 60 kr
Betalas på plats (Swish eller kontant)

Kaffe/te & smörgås ingår
Anmälan: Senast 16 mars



24 april: Vårfest med stil – ta på din finaste hatt! Vagnhallen, Fontänen Kl. 17:30–20:30

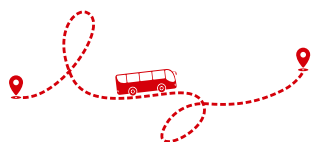
Ta på dig din stiligaste hatt och delta i vår hattparad – pris utlovas för den mest fantasifulla huvudbonaden. Kvällen bjuder på underhållning, lotteri samt mat och dryck.



Pris: Medlem 150 kr – icke medlem 300 kr
Bindande anmälan: Senast 10 april, betalning sker vid anmälan

27 maj: Mat- och kulturresa med lokalproducerat i fokus

Följ med på en kulinarisk bussresa genom Östergötland med smakrika stopp och lokala upplevelser längs vägen. Vi njuter av en hel dag med frukost, lunch och eftermiddagsfika med lokal pärla.



Pris: Medlem 500 kr – icke medlem 780 kr. Kontakta kansliet för mer information om avresa och påstigningsplats. Bindande anmälan och betalning: Senast 30 april, betalning sker vid anmälan.

Anmälan till kansliet på 073-067 47 24 eller linkoping@reumatiker.se. Betalning till bankgiro 241-2294 sker i samband med anmälan om inget annat anges. **Glöm inte att meddela eventuella allergier.**

Hemsida: <https://mv.reumatiker.se>

Facebook: @reumatikerforeningenmotalavadstena

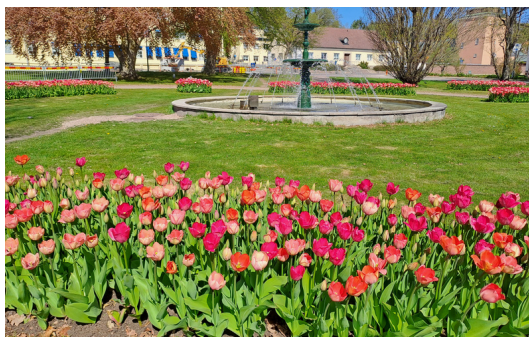
Adress: Skolgatan 9, 591 30 Motala

E-post: reumatikerforeningenmotala@gmail.com

Swish: 123 - 520 90 44

Bankgiro: 5564-5279

Org.nr. 82 40 00-8766



Styrelsen

Ordförande:	Britt-Marie Waller	070-334 06 33	b.m.waller@telia.com
Vice ordförande/valbered:	Håkan Fransson	070-433 00 44	hakan.fransson58@gmail.com
Kassör:	Michael Bentzer	070-661 31 22	michaelbentzer@gmail.com
Register:	Maritha Hagsten	073-675 67 92	moses0454@hotmail.com
Ledamot:	Gunilla Ågren	076-074 96 96	millasiri08@gmail.com
Ledamot:	Yvonne Svensson	073-030 72 69	svenssonyvonne49@gmail.com
Ledamot:	Jan Pettersson	072-579 81 18	
Ersättare:	Kristina Persson	070-650 47 74	kristina.v.persson@gmail.com
Revisorer:			
Mattias Henriksson, Redovisningsbyrå i Motala AB	070-850 48 43	mattias@mhredovisningsbyra.se	
Katarina Jakobsson	070-521 46 97	katarina.jakobsson@live.se	

Övrigt



Träning i varmvattenbassäng, LiM: alla grupper på kvällstid, måndagar och tisdagar för damer. Vänkelista Gunilla Ågren 076-074 96 96.

Onsdagar för herrar, vänkelista Michael Bentzer, 070-661 31 22.



Cirkelverksamhet:

Promenadgrupp inställd p g a för få deltagare.

Onsdagar kl 10:00 handarbetsgrupp. Anmälan till Maritha Hagsten 073-675 67 92.
Kaffe och kaka, gratis deltagande.

Föreningsrabatter: Engelmöbler 10% resårmatrasser och mattor. Kroppsglädje, Motala massage och hälsa, 25% på en behandling, sedan 5%. Motala Fortvårdsklinik 10 % på fortvård.

Fondbidrag: Om du varit medlem i tre år i vår förening kan du söka fondbidrag för rehabiliteringsresa med behandlingar på minst två veckor. Kontakta vår kassör för mer information.

Aktiviteter

Meddela födoämnesallergi vid anmälan! Anmälan måste göras senast sista anmälningdag!

**Kallelse till årsmöte
den 28 februari kl
12.30 på Brödragården,
Sjögatan 12, Motala.**

Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Mötesordförande är riksdagsman Johan Andersson (S). Alla möteshandlingar finns att avhämta på föreningslokalen efter överenskommelse med ordföranden en vecka före mötet. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 20 januari. Föreningen bjuder alla medlemmar på en lunchbuffé från Restaurang Perssons Pojkar.

Anmälan senast den 20 februari till Gunilla Ågren 076-074 96 96.

**Vårfest med påskbuffé
den 11 april kl 13.00 på
Brödragården,
Sjögatan 12, Motala.**

Musikunderhållning av Mikael Leonardsson. Lotterier. Kostnad: 200:-.

**Anmälan till Maritha Hagsten
073-675 67 92 senast den 2 april.**



**Den 7 maj kl 18.00 på
Café 59:an, Nedre
Kaptensgatan 7.**

Föredrag av Lotta Holmberg från Svecia Travels "Gamla Motala Verkstad – område och industri". Vi serverar kaffe och smörgås, inträde 80:-. Ha gärna jämna kontanter eller Swish.

Sista anmälan den 29 april till Michael Bentzer 070-661 31 22.

**Sommarresa med
buss den 4 juni,
avresa kl 07.45 från
Café 59:an.**

Denna gång reser vi åter till Västergötland och vårt första stopp är i Tidaholm. Där serveras vi kaffe/smörgås på caféet Turbinen intill vacker natur vid ån Tidan. Här finns också ett stenugnsbageri där man kan göra inköp. Därefter en kort promenad till Tidaholms museum, tändsticksmuseum och brandbils/lastbilmuseum.



Vi åker sedan till Falköping och Falbygdens Osteria, med goda ostar och andra delikatesser. Lunchen intar vi på Kinnekullegården i Hällekis med fantastisk utsikt över Västergötland.

På hemväg till Motala gör vi ett stopp på Soldathemskonditoriet på Karlsborgs fästning för kaffe och wienerbröd. Beräknad hemkomst ca 19.30. Kostnad 500:-.

Anmälan till Britt-Marie Waller 070-334 06 33 senast den 25 maj.

Hemsida: <https://finspang.reumatiker.se>

Adress: Högamonvägen 6, 612 73 Ljusfallshammar (ordf)

E-post: gun.lasse@live.se

Telefon: 070-236 85 32 (ordf)

Bankgiro: 5915-7297

Org.nr. 82 50 03-7259



Styrelsen

Ordförande:	Gun Johansson	070-236 85 32	gun.lasse@live.se
Kassör:	Ove Olofsson	070-662 25 59	olofsson.ove@gmail.com
Ledamot:	Birgitta Strömberg	076-174 25 96	
Ledamot:	Ingela Moberg	070-843 63 07	
Ledamot:	Maud Boström	070-078 40 51	maud.bostrom@outlook.com
Ledamot:	Ulla Johansson	070-630 57 31	ulla.johansson.bv@telia.com
Valberedning:	Styrelsen		
Revisorer:	Gösta Johansson	070-235 95 27	gosta.johansson02@telia.com
	Eva Lindman	073-833 03 09	
Ers. revisor:	Eva-Britt Gustavsson	073-717 04 86	

Aktiviteter



Kallelse till årsmöte den 21 februari kl 14.00 på Träffpunkt Högby, Finspång. Vi bjuder på smörgåstårter. Ingen anmälan krävs.



Träning i varmvattenbassäng

Träning i varmvattenbassäng på Actic, Finspång, måndagar klockan 17:00. Platser finns.
För anmälan och information, kontakta ordföranden.

Information om aktiviteter annonseras i tidningen Fokus Finspång och på föreningens hemsida.

Hemsida: <https://valdemarsvik.reumatiker.se>

Facebook: Reumatikerföreningen i Valdemarsvik

Adress: c/o Monica Berg, Storgatan 16 B, 615 30 Valdemarsvik

E-post: rfv0509@telia.com

Bankgiro: 5699-5442

Swish: 123 443 23 32

Org.nr. 825003-7366



Styrelsen

Ordförande:	Monica Berg	070-553 00 99	monica-berg@telia.com
Kassör:	Göran Kvist	070-513 02 72	valdemarsvik@gmail.com
Sekreterare:	Håkan Sahlberg	070-530 41 20	h@greblhas.se
Ledamot:	Birgit Johnsson	073-248 73 52	birgit.m.johnsson@gmail.com
Ledamot:	Britt Sköldkvist	073-438 75 49	bitte.sk@telia.com
Valberedning:	Gunnar Bergstrand	070-485 93 80	bergstrandgunnar1@gmail.com
Valberedning:	Britt Sköldkvist	073-438 75 49	bitte.sk@teliacom
Revisor:	Inger Ottosson	072-576 82 13	
Revisor:	Håkan Sköldkvist	070-386 22 31	jordbro1@telia.com

Friskvård



Föreningen har inget bassängbad i Gusum denna termin.
Inga träningsgrupper, då föreningen inte har någon lokal.

Aktiviteter

Årsmöte På ODD-Fellows lokal på Idrottsvägen 1A Valdemarsvik kl. 11.00.
10 februari Anmälan senast 6 februari till Monica Berg på e-post eller sms!

Eftersom hela vår planering av medlemsmötesdagar ej ligger i fas med manusstopp och utgivande av R-Östergötland informerar vi om våra möten via E-post, SMS, hemsidan, Facebook.

Avgift för möte betalas med Swish till 123 443 23 32 eller kontant vid mötet.

Reumatiker förbundet

Östergötland

**Din medlemstidning från
Reumatikerdistriktet Östergötland**

Ansvarig utgivare:

Reumatikerdistriktet Östergötland

Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Telefon: 070-292 02 37

E-post: ostergotland@reumatiker.se

Hemsida: ostergotland.reumatiker.se

Reumatikerförbundet

Stockholm 08 - 505 805 00

E-post: info@reumatiker.se

Hemsida: reumatiker.se

