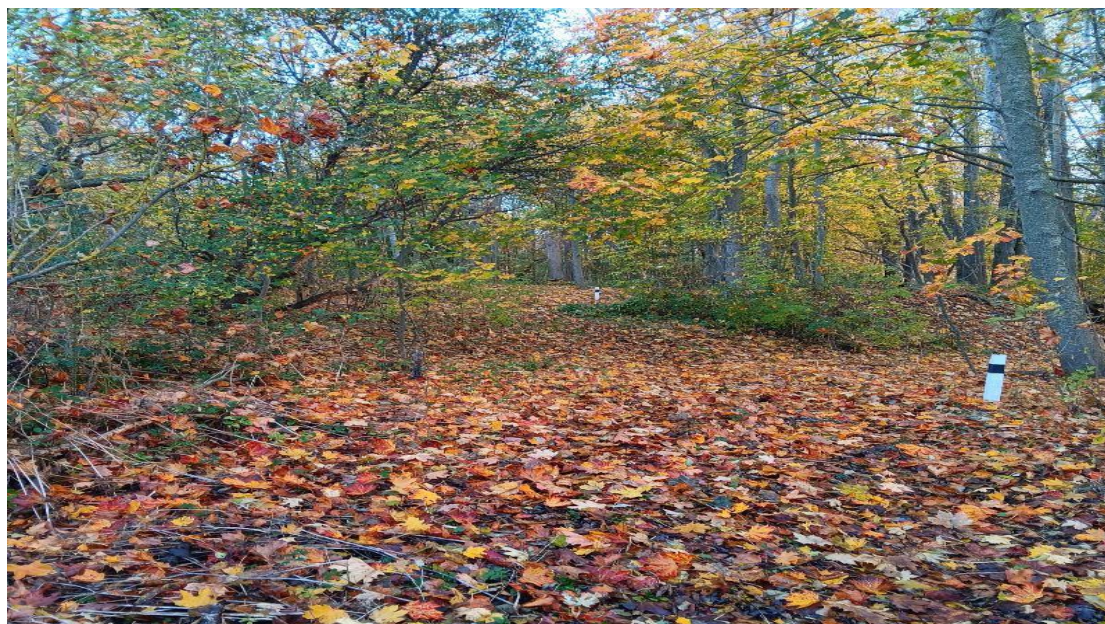


Programblad för Reumatikerdistriktet Gotland



Hösten och Vintern 2026

Du hittar oss också på:

Hemsidan: <https://gotland.reumatiker.se>

Mailadress: gotland@reumatiker.se

Facebook: www.facebook/Reumatikergotland

Adress: Reumatikerdistriktet Gotland, Brömsebroväg 8, 621 39 Visby

Bankgiro: 668-1894

Fysiska aktiviteter:

Måndag:

Paraffinbad med handträning: startar 31 augusti kl. 10.00

Ledare och anmälan till Eva Gardell 076-050 07 87

Vattengympa på Skarphäll: startar 31 augusti kl. 10.00.

Anmälan till Inge Lökvist 070-743 21 53

Hand- och Fotgympa startar 31 augusti kl. 13.00

Anmälan till Eva Gardell 076-050 07 87

Vattengympan i Slite: startar 31 augusti kl. 14.00

Anmälan till Inge Lökvist 070-743 21 53

Paraffinbad med handträning: startar 24 augusti kl. 17.00. Anmälan till Gunilla Lökvist 072-315 30 47

Vattengympa rehab bassängen Korpen: startar 31 augusti kl. 19.00

Anmälan till Inge Lökvist 070-743 21 53

Tisdag:

Promenader: startar 1 september kl. 10.00. Anmälan till Gun Ruthström 073-917 03 24

Paraffinbad med handträning: Startar 1 september kl. 09.45.

Anmälan till Lollo Ekedahl 073-506 71 69

Vattengympa i rehab bassängen Korpen: startar 25 augusti kl. 18.00.

Anmälan till Sonia Wesley 070-554 99 28

Stationsgympa stora gymnasalen Korpen: startar 25 augusti kl. 16.30

Anmälan till Inge Lökvist 070-743 21 53

Onsdag:

Cirkel fys. soft på Friskis & Svettis: Startar 2 september.

Anmälan till Anki Wallin 073-978 43 26

Paraffinbad med handträning: startar 2 september kl. 9.30. Anmälan till Marion Jonsson: 070-973 28 95

Vattengympa på Skarphäll: startar 2 september kl. 12.00.

Anmälan till Gun Ruthström 073-917 03 24

Yoga i lilla gymnasalen på Korpen: startar 16 september kl. 16.30.

Ledare Marita Dahlby. Anmälan till Gun Ruthström 073-917 03 24

Vattengympan i Hemse: startar 16 september kl. 18.00.

Anmälan till Birgitta Falk 070-752 53 23.

Paraffinbad med handträning: startar 2 september kl. 18.15. Anmälan till Anki Wallin 073-978 43 26..

Fysiska aktiviteter ger positiva effekter på:

- Koncentration och inlärnin
- Kondition
- Balans och koordination
- Muskelstyrka
- Blodtryck
- Skelett
- Senor och ledband



Torsdag:

Vattengymna i Slite: startar den 10 september kl. 09.00

Anmälan till Clary Winberg 070-487 65 01.

Vattengymna i rehab bassängen Korpen: startar 20 augusti kl. 17.00.

Anmälan till Britt-Marie Petersson 073-929 78 20

Stationsgymna i stora gymnasalen på Korpen: startar 27 augusti kl. 18.00.

Anmälan till Anki Wallin 073-978 43 26.

Vattengymna i rehab bassängen Korpen: startar 27 augusti kl. 19.00

Anmälan till Sonia Wesley 070-554 99 28

Syjunta: Vi startar den 27 augusti kl. 13.00 i vår lokal på Brömsebroväg 8 i Visby. Ledare och anmälan till Anki Dahlström 070-438 97 83.

Fredag:

Vattengymnan på Skarphäll: startar 4 september kl. 08.00.

Anmälan till Inge Lökvist 070-743 21 53

Vattengymnan i Slite: startar 4 september kl. 14.00.

Anmälan till Curt Broberg 070-604 24 16

Vattengymna rehab bassängen Korpen: startar 28 augusti kl. 15.00

Ledare Åsa Pettersson. Anmälan till Eva Gardell 0760-50 07 87.

Vattengymnan rehab bassängen Korpen: startar 28 augusti kl. 16.00.

Anmälan till Inge Lökvist 070-743 21 53.

Innan du går ner i bassängen tänk på att:

- **Du har tillträde till omklädningsrummet 30 min före och 30 min efter ditt pass**
- **Duscha innan du tar på dig badkläder.**
- **Tvätta håret om du inte använder badmössa.**
- **Använd inget smink och inga smycken.**
- **Använd inte oljor i duschkräm eller schampo.**

Övriga aktiviteter:

Resa

Även i höst finns en intressant Tysklandsresa på planeringsstadiet. Efter frågor från en del medlemmar har vi tillsammans med MK-Bussresor en resa på gång. Den planerade resan blir 5 eller 6 dagar.

Avresa sista veckan i september. Vi kommer troligen att övernatta i Danmark, närmare bestämt i Nyköbing/Falster både på utresan och hemresan.

Övriga övernattningar blir i trakterna runt Berlin.

Vi får se många av Berlins sevärdheter under en bussrundtur med lokalguide.

Tredje dagen ägnar vi åt Spreewald, ett unikt och helt underbart område!

Under dagen njuter vi av lugnet under en harmonisk kanaltur på en flatbottnad stakbåt. De så kallade Kahnbåtarna är lika viktiga för de som bor här vid någon av de 200 flodarmarna, som bilen är för de flesta andra.

Det är ett område som inte går att beskriva – det måste upplevas! Under eftermiddagen åker vi till en av Tysklands nordligaste familjeägda vingårdar för en vinprovning. Bussen går därefter tillbaka till hotellet för kvällens middag.

Om vi väljer 6 dagar kan man också hinna med en utflykt till den vackra och spännande staden Dresden, som ligger på båda sidor av floden Elbe.

Vi behöver bli minst 30 deltagare för att kunna genomföra resan till ett rimligt pris. Något pris är ännu inte framräknat.

Anmälningar till helen.bergh@mkbussresor.se telefon 0498 - 29 68 92.

Tidigaste anmälningsdag: fredagen den 3 juli, senaste anmälan fredag 7 augusti.

Detaljprogram, som Börje gör tillsammans med Helen hittar ni på vår hemsida eller FB från och med torsdagen den 2 juli.

Frågor! Ring Börje, telefon 0708 62 39 67



Sommarkalas

I år håller vi kalaset på Tofta Strandpensionat söndagen den 16 augusti mellan kl. 13.00 – 17.00. Som vanligt kommer buss att gå från Visby.

Kostnad för kalaset 200 kronor och vill man åka buss tillkommer 150 kronor per person ToR. Anmälan till Anki Dahlström på telefon eller sms 070–438 97 83. Tidigaste anmälan 15/7, sista anmälan 31/7, sista betalningsdag 3/8 till bankgiro 668–1894. Ange vad betalningen avser. Komihåg att vara i tid till bussen.



Bowling

Sedvanlig bowling kommer vi att genomföra söndagen den 18 oktober kl. 13.00. Anmälan till Sonia Wesley 070-554 99 28.. Pris 175 kr för bowling och pizzabuffé. 100 kr för endast pizzabuffé. Sista anmälningsdag är 6 oktober 2026. Betala senast 12 oktober till bankgiro 668–1894. Ange vad betalningen avser.



Föreläsning: Den 22 november kl. 18.00 kommer Ann-Marie Lindahl att hålla en inspirerande föreläsning i Pingstkyrkan. Ann-Marie är känd för sitt positiva tänkande och att kunna ge perspektiv på tillvaron.

Anmälan till Anki Dahlström på telefon 070–438 97 83. senast den 1 oktober.

Julbord

Årets julbord blir på Restaurang Wisborg lördag 5/12, kl 13.00-17.00.

Mitt i hjärtat på Visborgsområdet hittar du Restaurang P-18 som huserar den gamla mässbyggnaden, ursprungligen uppförd 1985 med storkök, matsal, officersmäss och samlingslokaler. Efter en uppfräschning av lokalerna kan man nu utöver god mat erbjuda en avslappnad och inspirerande miljö.

Kostnad 250: - per person. Anmälan till Anki Dahlström på telefon eller sms 070-438 97 83 tidigast 9/11, sista anmälningdag 23/11, sista betalningsdag 27/11 till bankgiro 668-1894. Ange vad betalningen avser.



Styrelsen informerar

Rekreations- och hjälpmedelsfond

Reumatikerdistrikt Gotland har två fonder att söka medel ur; rekreationsfonden och hjälpmedelsfonden. Rekreationsfonden finns för dig som varit på behandling inom Sverige eller utomlands. Intyg från behandlande inrättning krävs. När det gäller att söka medel ur någon av dessa fonder behöver du ha varit betalande medlem i 3 år och det måste gå 3 år mellan varje söktillfälle.

I varje fond finns 5000 kronor att fördela på de sökande, dock kan en person få som mest 1000 kronor. Sista ansökningsdag för rekreationsfonden är 31 mars 2027. Sista dag för hjälpmedelsfonden är senast 2 månader efter inköp och mot uppvisande av kvitto.

Ansökningsblankett finns att få hos styrelsen Reumatikerdistriktet Gotland.

Policy

Avbokning/återbetalning

Vi får förfrågningar om återbetalning av avgift för olika aktiviteter på grund av sjukdom, olycksfall, operationer etc.

Deltagaravgifterna bygger på den kostnad Reumatikerdistriktet har för aktiviteten, fördelat på antal deltagare. Ett avhopp av någon anledning blir en ekonomisk förlust för oss. Vår grundpolicy är därför att anmälan är bindande och att vi inte återbetalar något.

Vi gör naturligtvis undantag när det är möjligt. I det fall någon annan medlem kan fylla din plats kan vi överväga att betala tillbaka en del av den betalda avgiften. Vi försöker alltid finna en lösning tillsammans med våra medlemmar.

Vadå GDPR?

GDPR (dataskyddsförordningen) anger hur personuppgifter får behandlas. En bild där en person är identifierbar räknas som personuppgift. Om vi fotograferar under våra aktiviteter krävs det alltså samtycke från personen på bilden för att vi ska få publicera den.

Hur får man enklast och bäst information om Reumatikerdistrikt Gotlands olika aktiviteter?

Saknar du utskick från oss? Kanske beror det på att vi inte har rätt uppgifter i vårt medlemsregister. Vi är tacksamma om ni meddelar er aktuella e-postadress till gotland@reumatiker.se. En del medlemmar klagar på att de trots angiven mailadress inte får programbladet. Hör i så fall av er **direkt** när ni vet att andra fått utskicket. Kontakta i så fall Maj-Britt Henriksson, 072-731 57 33.

Alla medlemmar skall få programbladet. På grund av dyra portokostnader skickar vi **endast** "programbladet" per post när det är nödvändigt.

Vi kan nu erbjuda både en bra och väl fungerande hemsida samt information genom Facebook. Vi utgår från att alla medlemmar i dag på något sätt kan få information genom dessa kanaler. Har du inte tillgång till egen dator, kanske du kan be någon annan medlem att i sin tur meddela dig om vad som är på gång.

Har du en idé?

Är det något som du skulle vilja att vi arrangerar? Det kan vara en föreläsning, studiecirkel, motionsaktivitet i närheten av var du bor, eller något annat. Hör i så fall av dig till någon av oss i styrelsen.

Styrelsen

Ordförande Mats Boström	073-847 13 45
Vice ordförande Inge Lövkvist	070-743 21 53
Kassör Maj-Britt Henriksson	072-731 57 33
Adjungerad Sekreterare Börje Karlsson	070-862 39 6
Studieorganisatör Sonia Wesley	070-554 99 28
Ledamot Anki Dahlström	070-438 97 83
Ledamot Kristina Hellström	076-841 33 85
Ledamot Gun Ruthström	073-917 03 24
Ledamot Anki Wallin	073-978 43 26



Reumatikerdistrikt Gotland
Brömsebroväg 8, 621 39 VISBY