

Reumatikerföreningen

KUNGSBACKA



PROGRAM HÖST 2026 & VÅR 2027

REUMATIKERFÖRENINGEN KUNGSBACKA

Postadress: Verkstadsgatan 14, 434 42 KUNGSBACKA

Org nr: 849400-3364

E-post: kungsbacka@reumatiker.se

Bankgiro: 5697-8851

Swish: 123 525 5864

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

Trädgårdsfika den 27 maj

Anmäl er senast 24 maj

Trädgårdsfika den 23 augusti

Anmäl er senast 19 augusti

Hand och fotträning 10 gånger

startar den 10 september

Anmäl er senast 1 september



Kungsbacka reumatikerförening 50 år

Fest på Särögården den 18 september

Inbjudan utskickad separat till alla medlemmar

Årsmöte 2027 söndagen den **21 februari**, kl 13.00

Anmäl er senast 15 januari

Chiball, 15 ggr, startar vecka 36 respektive vecka 2

Bassäng, 15 ggr, startar vecka 36 respektive vecka 3

Målarkurs, 12 ggr, startar vecka 37 respektive vecka 2

Regler för alla våra aktiviteter:

Årsavgiften till Reumatikerförbundet måste vara betald för att få delta.

Detta för att försäkringen skall gälla.

Om inget annat anges anmäl dig till: kungsbacka@reumatiker.se

Efter bekräftad plats i gruppen är platsen din när du betalat avgiften.

För terminsaktiviteterna skall avgiften vara betald innan terminsstart.

Betala aktiviteterna till swish 123 525 5864 eller bankgiro 5697-8851.

Ange alltid ditt namn och vilken aktivitet det gäller.

Ordförande har ordet

Hej på er alla medlemmar!

Nu längtar vi efter en fin vår och en varm härlig sommar.

Idag har föreningen 268 medlemmar så antalet ökar sakteliga igen vilket är jättekul.

Detta häftet gäller för höstterminen 2026 och våren 2027, så glöm ej att spara häftet. Men observera att vi har trädgårdfika redan den 27 maj.

I år fyller vi 50 år, detta kommer vi att fira i september månad.

Se inbjudan som bifogas med detta programblad och anmäl er så vi blir många. Det blir 3 rätters middag, föreläsning om Kungsbacka av vår konferencier, härlig musik och dans för dem som vill, samt annat kul.

Vi söker fler medlemmar till styrelsen, är du intresserad så hör av dig till oss. Det är viktigt att vi hjälps åt med föreningsarbetet så att föreningen kan fortsätta och så att vi kan ha våra aktiviteter.

Glöm inte hålla utkik på vår hemsida <https://kungsbacka.reumatiker.se> för aktuella aktiviteter och annan information.

Varma hälsningar

Ordförande Anne-Lie Leander Henriksson

Våra samarbetspartners

**Reumatiker
förbundet**



Trädgårdsfika den 27 maj

Passa på att träffa andra medlemmar i föreningen under trevliga former. Vi träffas för att fika och njuta av Ingrid's stora trädgård. Fika kan intagas vid en av flera sittplatser i trädgården eller i växthuset.

Öppet. Drop-in mellan kl 11-15, men anmäl dig innan så vi vet hur mycket vi skall baka.

Var: Södergårdsvägen 21 i Vallda

Kostnad: 50 kr inklusive fika

Anmälan: Senast den 24 maj.

Anmäl till kungsbacka@reumatiker.se

Meddela eventuella allergier.

Det finns gott om parkeringsplatser. Vill du inte köra bil kan du ta buss 734 eller 733 från Kungsbacka och hoppa av på hållplats Gärdet. Trädgården ligger 200 meter från hållplatsen.

Trädgårdsfika den 23 augusti

Passa på att träffa andra medlemmar i föreningen under trevliga former. Vi träffas för att fika och njuta av Ingrid's stora trädgård. Fika kan intagas vid en av flera sittplatser i trädgården eller i växthuset.

Öppet. Drop-in mellan kl 11-15, men anmäl dig innan så vi vet hur mycket vi skall baka.

Var: Södergårdsvägen 21 i Vallda

Kostnad: 50 kr inklusive fika

Anmälan: Senast den 19 augusti.

Anmäl till kungsbacka@reumatiker.se

Meddela eventuella allergier.

Det finns gott om parkeringsplatser. Vill du inte köra bil kan du ta buss 734 eller 733 från Kungsbacka och hoppa av på hållplats Gärdet. Trädgården ligger 200 meter från hållplatsen.

Träning ChiBall

Främsta målet med ChiBall är att få balans i hela kroppen genom att förbättra andning, rörlighet och kroppshållning.

Till hjälp har du en boll som påverkar dig genom aroma- och färgterapi samt lugn och härlig musik. ChiBall kan utföras stående, sittandes och liggandes och kan tränas av ALLA; nybörjare, tränade, gammal som ung, killar som tjejer. ChiBall är svårt att beskriva, det behöver upplevas!

Hösttermin 2026, 15 ggr

Tisdag 1 september – 8 december

Vårterminen 2027, 15 ggr

Tisdag 19 januari – 27 april

Ledare: Jessica Nordlund

Tid: Klockan 17.45-19.00

Plats: Smörhålevägen 5c, Kungsbacka

Kostnad: 700 kronor per termin

Anmäl dig till: kungsbacka@reumatiker.se

Efter bekräftad plats i gruppen är platsen din när du betalat avgiften.

Ange namn på deltagare och KOD Chiball.



Målarkurs med Gull

Vi erbjuder dig att få testa på en målarkurs för att locka fram din kreativitet. Lär dig måla i akryl (och akvarell). Inga förkunskaper behövs. Vi träffas 12 ggr på Verkstadsgatan 14 (ABF) och allt material ingår.

Hösttermin 2026, 12 ggr

Måndag 7 september – 23 november

Vårtermin 2027, 12 ggr

Måndag 11 januari – 5 april

Ledare: Gull Nilsson

Tid: Klockan 13.00-16.00

Plats: Verkstadsgatan 14 (ABF) lokal esteten

Kostnad: 600 kronor per termin

Anmäl dig till: kungsbacka@reumatiker.se

Efter bekräftad plats i gruppen är platsen din när du betalat avgiften.

Ange namn på deltagare och KOD Målarkurs



Varmbassängträning Kungsbacka Närsjukhus

Bassängträning gör det möjligt för dig att träna på ett avlastat sätt eftersom vattnets bärkraft verkar avlastande på kroppen. Var och en anpassar själv enligt sina egna möjligheter och förutsättningar sin träning, våra ledare finns som stöd.

Bassängträning grupper

Måndag kl 11:00 Ledare Helena

Onsdag kl 18:00 Ledare Marianne

Fredag kl 14:00 Ledare Eva

Fredag kl 15:00 Ledare Stina

Höstterminen 2026, 15 ggr

Måndag 31 augusti – 7 december

Onsdag 2 september – 9 december

Fredag 4 september – 11 december

Vårterminen 2027, 15 ggr

Måndag 18 januari – 3 maj

Onsdag 20 januari – 28 april

Fredag 15 januari – 7 maj

Plats: Bassängen Kungsbacka Närsjukhus, 2 vån

Kostnad: 850 kronor per termin

Anmäl dig till: kungsbacka@reumatiker.se

Efter bekräftad plats i gruppen är platsen din när du betalat avgiften.

Ange namn på deltagare och KOD Dag och tid när ni tränar.



Vid bad i bassängen gäller regler enligt Hälsa och Rehab som är Region Hallands Hygienregler. Dessa regler måste följas för att vi skall få fortsätta bada.

Alla badare skall även ha kännedom om vår riskanalys och säkerhetsföreskrifter för vattengymnastik.

Finns att läsa på vår hemsida eller fråga våra ledare för att få veta mer.

Hand och Fotträning, 10 gånger

Många av oss har problem med sina händer och fötter och behöver träna dem för att hålla sig rörliga. Vi går igenom rörelser framtagna av reumatikerförbundet och det är ett träningsprogram som ni sen kan utföra hemma själv. Ni får prova på olika träningsredskap som man kan använda för att förstärka rörelserna. Träningen utförs sittande.

Tid: Torsdag kl 14.00 -15.00, start 10 september

Var: Buera Byastuga, Södergårdsvägen 14, Vallda

Kostnad: 500 kr

Ledare: Ingrid Lindskog

Anmälan: senast den 1 september till kungsbacka@reumatiker.se

Efter bekräftad plats i gruppen är platsen din när du betalat avgiften.

Ange namn på deltagare och KOD Hand och Fot.

Det finns gott om parkeringsplatser. Vill du inte köra bil kan du ta buss 734 eller 733 från Kungsbacka och hoppa av på hållplats Gärdet.

Promenad på ca 150 m.



Kungsbacka Reumatikerförening 50 år

Fredagen 18 september kl 18.00 – 23.00 Plats: Särögården, Särö

En lyxig trerätters fisk- och skaldjursmeny serveras

Konferencier och föredragshållare: Kent Männistö

Musik & dans: Crazy Lager

Övriga aktiviteter

Inbjudan till vårt jubileumsfirande skickas separat till alla medlemmar.

Medlemskap

Kungsbacka reumatikerförening är en del av Reumatikerförbundet. Vi välkomnar nya medlemmar och du anmäler dig på <https://reumatiker.se/bli-medlem> eller på länk via vår hemsida.

Att vara medlem i Reumatikerförbundet kostar 250 kronor/år. Du kan också välja att betala per månad, och då är kostnaden 21 kr/månad (om du betalar med autogiro). Om ni är fler i ert hushåll har vi familjemedlemskap med rabatterat pris.

Betald medlemsavgift öppnar upp för aktiviteter. För att kunna delta i föreningsaktiviteter behöver din medlemsavgift vara betald. Medlemsavgiften betalas per kalenderår, och inbetalningskort skickas ut i slutet av året för det kommande årets medlemsavgift. Fakturan skickas från Reumatikerförbundet.

Unga Reumatiker

Om du är upp till 30 år och blir medlem i Reumatikerförbundet kan du samtidigt välja att bli medlem i Unga Reumatiker. Det kostar inget extra! Du kan bli medlem i Unga Reumatiker även om du redan är familjemedlem. Ring 08 505 805 00 eller mejla medlemsregistret@reumatiker.se oss så ordnar vi det.

Som medlem i Reumatikerförbundet får du:

- ♣ Information om reumatiska sjukdomar.
- ♣ Tillgång till ett rikt föreningsliv som erbjuder aktiviteter och social gemenskap.
- ♣ Delta i aktiviteter och arrangemang som är subventionerade.
- ♣ Medlemstidningen Reumatikervärlden, 6 gånger per år.
- ♣ Olycksfallsförsäkring vid våra arrangemang samt vid resor till och från.
- ♣ Söka ekonomiska bidrag från olika fonder.
- ♣ Tillgång till olika förmåner och rabatter.
- ♣ Medlemsblad från Kungsbacka reumatikerförening, en gång per år.
- ♣ Medlemsbrev från Kungsbacka reumatikerförening per e-post två gånger per år.

Styrelse och funktionärer 2025

Ordförande Anne-Lie Leander Henriksson, mobil 070-513 71 51
Kassör Ingrid Lindskog
Ledamot Laila Nygren
Ledamot Marianne Ahlqvist
Suppleant Margareta Bengtsson
Kontakta oss på kungsbacka@reumatiker.se

Valberedning - Vakant

Vi söker medlemmar som vill vara med och arbeta i valberedningen. Valberedningen är viktig för att vi ska ha en fungerande styrelse och för att vi i förlängningen ska ha en fortsatt aktiv förening. Vill du hjälpa till hör av dig till Reumatikerföreningen Kungsbacka, kungsbacka@reumatiker.se

Revisor

Maria Andreasson Ekonomia EKO FLYG AB

Studieorganisatör

Kontakta vår styrelse om du/ni har önskemål om något speciellt som till exempel föreläsningar, resor eller någon aktivitet som du saknar.

Reumatikerföreningen Kungsbacka hemsida

Välkomna att ta del av det som händer hos oss på vår hemsida

<https://kungsbacka.reumatiker.se>

Håll dig uppdaterad då det kan komma till nya aktiviteter eller ändras i våra planerade aktiviteter.

På hemsidan hittar du också datum för kommande styrelsemöte om det är något speciellt du vill vi skall ta upp i styrelsen.

Du kan även ta del av våra senaste handlingar och protokoll från våra årsmöten.

Ta chansen att göra något kul tillsammans med oss!

Vi behöver hjälp på många olika sätt så att vi kan göra fler trevliga saker tillsammans i föreningen. Du kan anpassa ditt engagemang utifrån dina möjligheter. Exempelvis behövs du för att

- ♣ Hjälpa till vid olika arrangemang
- ♣ Ingå i trivselgrupp
- ♣ Vara friskvårdsledare
- ♣ Ta plats i styrelsen
- ♣ Leda en studiecirkel

Är du intresserad?

Anmäl gärna intresse till oss på kungsbacka@reumatiker.se

Du kan få utveckla din kompetens genom bland annat utbildningar och vi ser fram emot att du kan dela med dig av dina egna erfarenheter.

Våra diagnosombud

I Reumatikerföreningen Kungsbacka har vi ett antal engagerade personer, som har åtagit sig att kunna ge våra medlemmar information om de olika sjukdomsgrupperna. De kan tala om sina egna erfarenheter av sjukdomen och ge dig goda råd och tips. De står gärna till tjänst när du har frågor eller problem, om du vill diskutera med någon som själv är reumatiker. Våra diagnosombud och deras kontaktuppgifter hittar du på vår hemsida <https://kungsbacka.reumatiker.se>

Patientskola för dig med artros

Patientskolan är en mötesplats där primärvården och lokala reumatikerföreningar underlättar för människor med artros. Vi har en informatör på plats. Om du är intresserad av att gå en patientskola, kontakta: **Kungsbacka sjukhus**, 0300-56 50 03, mellan kl. 10.00–12.00.

Årsmöte 2027

Kallelse

Alla medlemmar hälsas välkomna!

Vi bjuder på enklare förtäring för de som föranmäler sin närvaro. Glöm inte att ange ev. specialkost. Avanmäl vid förhinder.

Tid: Söndagen den 21 februari tid 13.00.

Lokal: ABF Verkstadsgatan 14

Föranmälan: senast 15 feb. till kungsbacka@reumatiker.se

Rösträtt: för att kunna rösta på årsmötet måste medlemsavgiften för 2026 vara betald, alt. medlemsavgift på autogiro.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast 19 januari 2026.

Denna kallelse till årsmötet är utlyst i stadgeenlig ordning och vi välkomnar alla medlemmar!



Möteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på vår hemsida <https://kungsbacka.reumatiker.se> efter den 15 februari.

Påminnelse om årsmötet kommer att skickas ut i januari till dem som har angivit sin e-postadress i medlemsregistret.

Önskar ni möteshandlingarna och inte har någon möjlighet titta på vår hemsida kontakta oss på e-post: kungsbacka@reumatiker.se

Glöm inte att meddela oss om du ändrar dina kontaktuppgifter (adress, telefon, e-post).

**Det är viktigt att vi har dina aktuella kontaktuppgifter så att du inte missar medlemstidningen och så att vi lätt kan nå dig med information, uppdateringar i programmet och andra nyheter
Meddela nya kontaktuppgifter till kungsbacka@reumatiker.se**

Vi kämpar för dig!

Rehabilitering för alla, jämlik vård, bättre behandlingar och tillgång till ett fungerande arbetsliv!

Stöd oss - bli medlem!

Läs mer på reumatiker.se



**Reumatiker
förbundet**

Stöd Kungsbacka Reumatikerförening



Stöd Kungsbacka reumatikerförening genom att köpa Bingolotter eller Sverigelotter via vår hemsida.

Vid abonnemang klickar du i stödförening.