

2026



Programblad
Reumatikerföreningen
Varberg

Bassängträning

Kom och träna vattengympa med oss och stärk kropp & själ på köpet!

* Måndagar, Sjukhusets bassäng, kl.**18.15**

Insläpp 20 min innan träningen startar

* Måndagar, Sjukhusets bassäng, kl.**19.15**

Insläpp 20 min innan träningen startar

* Onsdagar, Varmbadhuset kl.**11.00**

* Onsdagar, Sjukhusets bassäng, kl. **17.45**

Insläpp 20 min innan träningen startar

* Torsdagar, Sjukhusets bassäng, kl.**11.00**

Insläpp 20 min innan träningen startar

* Torsdagar, Sjukhusets bassäng, kl.**17.15**

Insläpp 20 min innan träningen startar

Kostnad Sjukhuset: 1400kr

Kostnad Varmbadhuset: 1300kr

15 tillfällen per termin.

Max 20 personer per grupp.

Betalningen av **badavgiften** sker endast till
föreningens Bankgiro: 5406-1577
eller Swish: 123 205 7149

(betalning kan delas upp på tre ggr hör av dig till Siw Sjödin, kassör kontaktuppgifter se sid 17).

OBS VIKTIGT! Du vet väl om att du är försäkrad genom ditt medlemskap i föreningen så det är av vikt att du betalat in din medlemsavgift för 2026, annars gäller inte din försäkring.

Medlemsavgiften betalas in till **förbundets** swish 123 900 3195 Bankgiro: 902-0041

Kontaktperson:

Hilde Kindblad 070-228 10 94



“Vi finns, Vi syns och Vi är tillgängliga för dig”

Christina Dahlström har ordet!

Hej Varberg!

Mitt namn är Christina och jag sitter som ledamot i Reumatikerförbundets styrelse. Detta innebär att jag får äran att besöka förbundets distrikt och föreningar. Bland annat gästade jag Reumatikerföreningen Varbergs 50-årsjubileum, där engagemang och idogt arbete redovisades.

Vi i Reumatikerförbundet arbetar för fortsatt hälso- och sjukvård för hela människan, som innebär en jämlik vård och rehabilitering, flexibel sjukersättning och stöd till livsstilsförändringar. Det allra viktigaste för oss är ändå att reumatismens gåta kan lösas, vilket bland annat sker genom anslag från förbundet till forskning.

Jag har under ett par år haft förmånen att resa land och rike runt bland förbundets distrikt och föreningar för att diskutera vår framtida organisation. Diskussionerna har lett fram till beslut på förbundsstämman genom stadgeändringar. Ett arbete som varit nödvändigt för att förbundet ska lyckas påverka utvecklingen under en rad av år. Arbetet med att förbättra och förändra organisationen fortsätter.

En annan litet udda fråga, som jag tycker är viktig, är att det ska utvecklas mer användarvänliga förpackningar. Det är väl konstigt att kassaskåpsprängare behöver anlitas för att öppna de mest alldagliga förpackningarna? 😊

Idag delas mycket av information och diskussion via vår hemsida samt våra sociala medier.

Här tror jag det gäller att se upp. Det får inte bli så att vi var och en i ensamhet, och framför en skärm, ska ta ställning i olika frågor.

Kan en väg för att upprätthålla sociala kontakter vara att ta del av webinarium/utbildningar och dylikt som anordnas på platser där man gemensamt, analogt, kan träffas. Jag är inte motståndare till ny teknik fast som sagt den sociala gemenskapen är mycket viktigt, nu och in i framtiden.

Det finns under alla omständigheter många frågor att hantera. Ska vi nå framgång bör vi bli fler, och rekrytera yngre förmågor till förtroendeuppdrag för att föra förbundet in i framtiden. Här kan vi alla verkligen hjälpas åt!

Hur som helst, jag är mycket tacksam att jag under tio år fått förtroendet att påverka frågor som jag brinner för och denna resa ångrar jag inte.

Christina Dahlström / Ledamot i förbundsstyrelsen



Bokcirkel

Vi möts en gång i månaden under vår och höstterminen.

Vi väljer tillsammans de böcker som vi läser/lyssnar till och sedan diskuterar vi innehållet.

Vi möts under trevliga former över en kopp ☕/🍵

Datum: **13/1, 10/2, 17/3, 14/4**
höstens tider kommer i augusti

Tid 18.45

Plats: **Studiefrämjandet**

Kontaktperson:
Siw Sjödin,
070-132 15 02



FRISYR HÖRNAN

Vi är en frisörsalong som ligger mitt i centrala Varberg på Kungsgatan 30 mitt emot Sparbanken.

Vi är den lilla familjära salongen som välkomnar alla kunder.

En av våra specialiteter är att Therese jobbar mycket med peruker för de som behöver pga håravfall eller av andra medicinska orsaker.

Välkomna!



Boka tid:
Tel: 0340-13378
Besök vår hemsida
www.frisyrhornanvarberg.se



“Vi finns, Vi syns och Vi är tillgängliga för dig”



HANDARBETARNAS VÄNNER

Fika med goda samtal

Vi möts varannan fredag i
Studiefrämjandets lokaler, rum 1
Ta gärna med dig ditt handarbete. Du behöver inte
handarbeta för att få vara med, viktigast att träffas.

**Vi ses den 13 feb och varannan vecka därefter
kl. 13.30-15.30**

Vi samtalar kring olika teman.
22 maj avslutning inför sommaren.



Anmäl dig till
Hilde 070-228 10 94
eller till
varberg@reumatiker.se

**Reumatiker
föreningen**

Varberg
i samarbete med
NEURO
VARBERG - FALKENBERG

Studie
främjandet

Må bra-gruppen

Har uppehåll under vårterminen och Anita
återkommer med nya tider inför hösten

Tid: **14.00-15.30**
max 10 personer/tillfälle

Plats: **Studiefrämjandet**,
Bäckgatan 32, Varberg.
Kontaktperson:
Anita Wernersson 073-093 24 63



NYHET! Bingo

Bingobricka
35kr/st



Vi träffas och spelar bingo tillsammans
17 mars och 21 april

blir intresset stort träffas vi igen till hösten.
Tid för detta meddelas på vår hemsida.

Plats: **Lottastugan**, Societetsparken, Varberg
Tid: **13.00-15.00**

Kaffe/the med dopp **20kr**

Anmälan till varberg@reumatiker.se
Kontaktperson: Hilde Kindblad 070-228 10 94

Reumatiker föreningen

Varberg



Erik Hulander



Välkomna till Ljuspunkten i Varberg

19 april kl 12.00,
för att lyssna på två intressanta
föreläsningar för reumatiker.

Vi börjar med föreläsningen "Ta hand om dina händer" med **Ingrid Lindskog**, som är medlem & styrelseledamot i Reumatikerföreningen Kungsbacka.

Hon kommer i sitt föredrag att utgå från Reumatikerförbundets broschyr "aktiv med handartros" och hon kommer att visa oss några enkla övningar, som var och en kan göra hemma.

Den andra föreläsningen som börjar **kl. 14.00** visas digitalt med föreläsaren **Erik Hulander** och han är dietist och forskare på Sahlgrenska sjukhuset. Den handlar om kost för reumatiker.

Erik har ett intresse för kosten och dess påverkan på inflammation vid autoimmuna sjukdomar. Han arbetar i forskningsgruppen SPARG- SPondyloArthritis Research Group där han studerar kostens påverkan på biologiska hälsomarkörer hos patienter med ankyloserande spondylit.

Du kan läsa mer om Erik på www.gu.se

Mellan föreläsningarna tar vi oss en kortare paus.

Anmälan till Karin Björnör på 073- 626 52 13 ring, skicka sms till henne alt. mejla varberg@reumatiker.se

Betalas via swish
vid anmälan som
är bindande.

**Pris:
100kr**

"Vi finns, Vi syns och Vi är tillgängliga för dig"

Sommarträff

I år besöker vi Olles trevliga miljö, där vi tillsammans äter gott i trevligt sällskap.

Datum: : **4 juli**

Tid: **18.00**

Begränsade platser, anmäl dig i tid, senast
21 juni

Plats: **@Olles**

Adress: Tångkörarvägen 10, 432 54 Varberg

Anmälan till Karin Björnör på 073- 626 52 13
ring, skicka sms till henne
alt. mejla varberg@reumatiker.se



Gubbarnas kväll

Vill du hänga med gubbarna?
Fredagar och ca 3 träffar/termin

Tid: **18.00**

Plats: Varierande

Kontaktperson:

Heinz Martini 073-932 68 62



**Önskar du sällskap på promenaden?
Gå tillsammans med oss!**

Datum: **Varje måndag**
(året runt om vädret tillåter)

Tid: **14.00**

Plats: Vi samlas vid Ankaret
eller Arena Varberg



Photo_by_Ola

För mer information se vår hemsida
www.varberg.reumatiker.se och
facebook.com/varbergsreumatiker

BRUKSHÄLSAN

Lisbet Finskas

Birger Svenssons väg 16E • Varberg • 0737-72 88 11
brukshalsanvarberg.se • Boka tid på bokadirekt.se

Öppningserbjudande till dig

100 kr rabatt

Gäller valfri behandling 60 min
eller längre hos Brukshälsan

Gäller 1 gång mot kupong t.o.m. 2021-03-31. Tag med bladet.

Reumatiker
förbundet

BRUKSHÄLSAN

Birger Svenssons väg 16E • 0737-72 88 11

Fotvård

Hudvård

Massage



ePassi

ActiWay

MARIA
KARREBY

BIOCOOL
MADE IN SWEDEN

SJÖBLOMS

“Vi finns, Vi syns och Vi är tillgängliga för dig”

Heljesgårdens Pizzeria

Vi ligger utanför Rolfstorp i en härlig lantlig miljö.

Vi erbjuder många olika sorters pizzor, kebab/kycklingrulle-tallrik.

Vi löser självklart gluten & laktosfritt till dig.

Är du sugen på något gott i glasen så har vi fullständiga rättigheter samt många alkoholfria alternativ.

På sommaren kan ni sitta på vår mysiga uteservering och om vädret är sämre så finns det gott om platser inne i lokalen. Vi erbjuder biljard, dart, fotbollsspel och ett arkadspel för den spelsugne.

Håll utkik på vår
hemsida för
kommande
event/quiz mm.



Hundar är
välkomna



Besöksadress: Stenstorp 21, 432 97 Rolfstorp

Vandra med oss och upplev naturen i vår närmiljö!

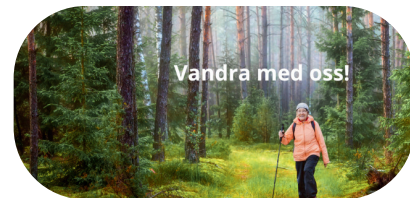
Vi vänder oss till dig som känner att du vill röra dig mer och gärna tillsammans med andra.

Vid tre tillfällen under augusti, september och oktober kommer vi vandra tillsammans ut i naturen.

Ta med dig eget fika och ev. sittunderlag. Kläder efter väder!

Kontaktperson: Ing-Mari Eriksson, 070-783 25 11

Mer information om när och var, läs på vår hemsida.



Res med oss!

VEDDIGE BUSS AB



**0340-300 08 • info@veddigebuss.se
www.veddigebuss.se**

Intresserad av resa?

Vår hemsida erbjuder olika resmål som kan intressera dig eller så skapar vi resan efter dina önskemål?

Välkommen med dina förfrågningar!



Upptaktsträff

Vi möts tillsammans under trevliga former och berättar vad som händer under hösten.

Dykarklubben berättar och visar bilder.

Datum: **27 augusti**

Tid: **18.30**

(max antal 50 personer)

Plats: anges senare på hemsidan

Anmäl dig senast **20 augusti** till Karin Björnör 073-626 52 13 eller mejla till varberg@reumatiker.se



Grillträff Majas vid Havet

Datum: **25 september**

Tid: **18.00**

Plats: **Majas vid Havet**, Apelviken

Pris: **400kr/person**

(mixad grilltallrik inkl. alkoholfritt alt).

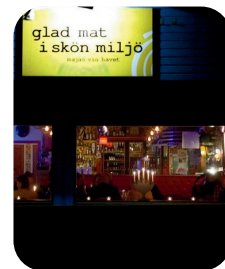
Anmäl dig **senast 15 sept**

till Mona Hällqvist

070- 950 60 12

alt. mejla

varberg@reumatiker.se



Läjets Fisk

Från vårt Hav till vår Hamn till ert Hem.

Tisdag-Fredag 10-18, Lördag 10-14

0340 - 67 11 96

Träslövsläges fiskehamn

www.lajetsfisk.se



Reumatikerdistriktet i Halland

www.halland.reumatiker.se

Kontakt: hallandsdistriktet@reumatiker.se

Telefon: 073-642 76 81

Kansliets öppettider:

Måndag-Fredag mellan kl. 07:30-12:30

Internationella Reumatikerdagen 12 okt

Se efter evenemang på Facebook och
Hallands Nyheter för mer information.

GE EN GÅVA TILL REUMATIKERFÖRBUNDET

Läs mer på

reumatiker.se/stod-oss/ge-en-gava



123 205 7149



5406-1577

“Vi finns, Vi syns och Vi är tillgängliga för dig”

Bio capitol

VILL DU HA SÄLLSKAP PÅ BIO?

Vi samlas när det visas en bra film och sitter tillsammans. Efteråt äter vi något gott och samtalar om filmen och annat.

Aktuell film och datum/tid meddelas via WhatsApp/sms.

Anmäl ditt intresse till Karin, om du vill gå på bio med oss.

Kontaktperson: Karin Björnör, 073-626 52 13
ring eller skicka sms till mig.
varberg@reumatiker.se



Boule i Boulodromen

När: tisdagar och onsdagar

Tid: **09.00**

Kostnad: **50kr** per/tillfälle



Kontaktperson:

Margaretha Antonsson 072-501 23 21

Syftet med Reumatikerföreningen är att öka kunskapen om de reumatiska sjukdomarna och bidra till att människor med dessa sjukdomar får ett bra liv.

Detta gör vi genom att träffas under trevliga former, lyssna på föreläsningar, delta i hälsofrämjande aktiviteter som vattengympa, promender, biobesök, boule, cirklar m.m, där vi utbyter erfarenheter samt har roligt tillsammans.

Föredrag

Lars Göransson berättar om årets nya böcker från olika genrer. Mingel i trevligt sällskap.

Datum: **24 november**

Plats: **Göranssons Bok & Papper**

Tid: **18:00**

(max 15 personer)

Anmälan senast **17 november** till
Mona Hällqvist 070-950 60 12
alt. mejla varberg@reumatiker.se



EST. 1973
GÖRANSSONS
BOK & PAPPER
Östernavägen 21, 432 61 Varberg
0340-361 15 • varberg@goranssonsbok.se

Julfest



Julfestligheter blir det i år igen, tid och plats meddelas senare.
Håll utkik på hemsidan

Tid: **6 dec**

Plats:

Tid:

(max 100 personer)

Mer information kommer i höst.

Anmälan senast **25 november** till
varberg@reumatiker.se eller till
Mona 070-950 60 12 alt.
Karin 073-626 52 13



“Vi finns, Vi syns och Vi är tillgängliga för dig”

Diagnosombud

Reumatiska sjukdomar är ett samlingsbegrepp för ett 80-tal diagnoser, som omfattar rörelseorganen och drabbar både unga och gamla.

Sjögrens	Eva Ödman	073 - 642 76 81
SLE	Hanna Grahn	073 - 072 75 15
Artros	Karin Björnör	073- 626 52 13
Reumatoid Artrit	Ing-Mari Eriksson	070 - 783 25 11
AS/Bechterews	Heinz Martini	073- 932 68 62
Fibromyalgi	Karin Björnör	073- 626 52 13

BLI MEDLEM!

För endast 21 kr i månaden

Allt 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). Det är mindre än vad tre citroner kostar idag.

I ditt medlemskap har du bl.a. dess förhållanden:

- Medlemsbutik
- Klimatvård & Resor
- Medlemsföreläsningar
- Produkter
- Hotell & Boende
- Böcker

www.varberg.reumatiker.se
Vi finns, vi syns och vi är tillgängliga för dig!

"Reumatikerna står till ena och andra hållet för den som har reumatiska sjukdomar"

Varbergs Sparbank

Reumatiker föreningen
Varberg

UNGA
REUMATIKER

Unga Reumatiker är en ideell organisation som arbetar aktivt för barn, ungdomar och unga vuxna med reumatisk sjukdom. Våra medlemmar är i åldern 0–30 år. Vi finns för att alla unga reumatiker ska känna livsglädje och kunna uppfylla sina drömmar.

Unga Reumatiker väst anordnar aktiviteter för alla våra medlemmar för att våra medlemmar ska kunna känna gemenskap med andra personer med liknande sjukdomar. Läs mer på vår hemsida www.ungareumatiker.se



NATURLIGT GLUTENFRITT BAGERI & CAFÉ VILL DU KOMMA I KONTAKT MED OSS?

Vill du veta mer om vårt glutenfria sortiment,
göra en beställning,
eller är du intresserad av att vara återförsäljare?

Du kan endast beställa via vår hemsida
www.kullagardens.se eller till info@kullagardens.se
så hör vi av oss så snart vi kan.
Besöksadress: Kullagården 19 Veddige

Årsmöte 2027

(Nästa år)



Datum: **21 februari**

Tid: **13.00**

Plats: meddelas senare i höst

Vi bjuder på fika.

Motioner ska lämnas in
senast 15/1-2027

Anmälan till varberg@reumatiker.se
eller direkt via vår hemsida
www.varberg.reumatiker.se

Du som inte har tillgång till internet eller
har mejl, då kan du kontakta någon av oss i
styrelsen så hjälper vi dig.
Telefonnummer till oss kan du finna på
sidan 17.

“Vi finns, Vi syns och Vi är tillgängliga för dig”

Styrelsen 2026-2027

Ordförande	Ing-Mari Eriksson	070 783 25 11
Viceordförande	Mona Hällqvist	070 950 60 12
Sekreterare	Hilde Kindblad	070 228 10 94
Kassör	Siw Sjödin	070 132 15 02
Ledamot	Karin Björnör (Studieorganisatör)	073 626 52 13
Ledamot	Niclas Åkesson	073 390 73 51
Ledamot	Margareta Kranshammar	070 091 41 55
Ersättare	Maritha Ebersson Sahlgren	070 821 02 35
Valberedning	Heinz Martini (Samordnare)	073 932 68 62
	Hanna Grahn	073 072 75 15
Revisorer	Jan Thorsson	070 567 65 47
	Eva Hjorth	073 034 24 60
Revisorersättare	Birgitta Ehmke	070 228 37 71

**Vi är ett gäng glada amatörer som
jobbar ideellt i föreningen.**



Studie
främjandet

Här har vi våra styrelsemöten!
Studiefrämjandet
Bäckgatan 32, 432 23 Varberg

Det går bra att parkera i det
närbelägna parkeringshuset
Lorensberg.
Handikappvänliga lokaler i
markplan.

Samarbetspartners



**Reumatiker
distriktet
Halland**

Med stöd från Varbergs Sparbank
genom Sparbanksstiftelsen Varberg.



**Reumatiker
föreningen
Varberg**

Anmälningar till olika event och aktiviteter, skicka mejl till varberg@reumatiker.se om inget annat anges och märk i ämnesraden vad anmälan gäller.

Du kan även anmäla dig direkt via vår hemsida www.varberg.reumatiker.se

Mer om föreningens aktiviteter hittar man på hemsidan, Facebook och Instagram.

Håll utkik efter uppdateringar som publiceras löpande under året på vår hemsida, Facebook och Instagram.

Har du nya kontaktuppgifter såsom mobilnr, e-post och/eller ny adress meddela oss via varberg@reumatiker.se eller kontakta styrelsen.

Hjälp oss att uppdatera våra register i föreningen så vi kan nå dig!

Du kan nå oss via e-post: varberg@reumatiker.se

Bli medlem: reumatiker.se/bli-medlem

Reumatikerföreningen Varbergs

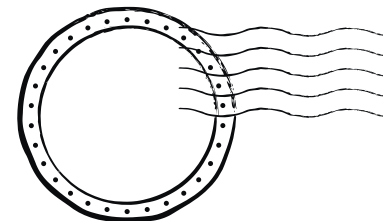
 swish®
123 205 7149

 bankgirot
5406-1577

OBS! Medlemsavgiften betalas in till förbundets swish 123 900 31 95, bankgiro: 902-0041 eller via autogiro.

Du som inte har tillgång till internet eller har mejl, då kan du kontakta någon av oss i styrelsen så hjälper vi dig.
Telefonnummer till oss kan du finna på sidan 17.

“Vi finns, Vi syns och Vi är tillgängliga för dig”



Detta får du för ditt medlemskap i Reumatikerförbundet

- Information om reumatiska sjukdomar
- Delta i våra aktiviteter och arrangemang, som är subventionerade
- Kamratskap/förmåner
- Reumatikervärlden, 6 gånger per år
- Olycksfallsförsäkring vid våra arrangemang, aktiviteter samt vid resor till och från dessa
- Söka ekonomiska bidrag från olika fonder

Reumatiker föreningen

Varberg

Ansvarig utgivare av programbladet:
Styrelsen, Reumatikerföreningen Varberg

Ansvarig designer av programbladet:
Hilde Kindblad
070-228 10 94

Epost: varberg@reumatiker.se
Web: varberg.reumatiker.se
Bg: 5406-1577
Swish 123 205 7149