

Bästa medlem!

Ett varmt tack för året som gick och god fortsättning på år 2019! Senaste år var ett speciellt år för vår förening med två stora evenemang - sommarkdagarna i maj och föreningens 70-årsjubileum i oktober. Nu är det dags att rikta in sig på våra mera traditionella aktiviteter. Styrelsen har planerat många aktiviteter för våren som vi hoppas att våra medlemmar skall ha både nytta och glädje av. Vi ser fram mot en givande vår!

Föreningens stadgeenliga höstmöte hölls den 15.11. 2018. Ordföranden omvaldes för år 2019 likaså de ordinarie styrelsemedlemmarna. Styrelsen förstärktes med en ny medlem, Eija Bärlund-Toivonen. Rea Anner återvaldes som ersättare. Else-Maj Holmström som varit den andra ersättaren hade undanbett sig återval. I hennes ställe valdes Maya Saloranta, föreningens tidigare sekreterare, som avgick från sekreterarposten vid årsskiftets. På styrelsens konstituerande möte den 16.1 omvaldes Ralf Pauli till vice-ordförande. Ritva Saukonpää, som gått i pension från sin tjänst vid Reumaförbundet, efterträdde Maya vid årsskiftet. Vi hälsar de nya medarbetarna varmt välkomna.

Ritva är anträffbar vardagar kl 9 - 16 på föreningens telefon 050 421 21 20. Ritva nås också per e-post ritva.saukonpaa@gmail.com. Du kan också skicka textmeddelande och be henne ringa dig. Om du vill träffa Ritva personligen i något ärende kan du komma överens med henne om en tid per telefon.

Medlemsavgiften är oförändrad enligt höstmötet. Avgiften är sålunda 15 euro såsom av det bifogade inbetalningskortet framgår. Den som inte betalat sin medlemsavgift för år 2018 ombeds vänligen betala de 30 euro som finns angivna på inbetalningskortet. Medlem som inte betalat sin medlemsavgift på två år utskrivs ur föreningen i enlighet med stadgarna.

Rehabiliteringsverksamhet under våren 2019

Vattengymnastiken i Kampens simhall i Helsingfors kultur- och fritidsnämnds regi vidtog den 7.1 och den 8.1. Om du vill höra dig för om lediga platser, kan du kontakta den svenska idrottsinstruktören Mia Karvonen, tfn 09 3108 717 eller mia.karvonen@hel.fi.

Rehabiliteringsgymnastiken under fysioterapeut Michaela Wiléns ledning fortsätter som förut onsdagar kl 11 - 12 i Tomas kyrkas gymnastiksal, Almvägen 6 b. Avgiften för gymnastiken är 25 euro per termin och betalas på kontot: Helsingfors Svenska Reumaförening, **FI23 40555452 3118 43** senast den **15.2**. Betala helst avgiften samtidigt som du betalar din medlemsavgift. Om du är intresserad av att delta i gymnastiken, tag kontakt med konditionsansvarig Marie-Louise Tapper, 040 5151 861, marielouise.tapper@gmail.com.

Motionsdagar: Årets motionsdagar hålls på Kaisankoti i Esbo den 9.5 och den 28.8. Närmare uppgifter i nästa medlemsbrev som sänds i början av april. Anteckna dock redan nu dagarna i din kalender!

Medlemskvällar

Torsdagen den 14.2 kl 18 samlas vi till vårens första medlemskväll på Reumaförbundet St. Roberts-gatan 20-22 A (5 vån.) Kvällens gäst tandläkare Stefan Federley som talar om "Preventiv tandvård och förhöjd livskvalitet på äldre dar."

Måndagen den 18.3 kl 18 kallas föreningens medlemmar till stadgeenligt vårmöte på Reumaförbundet, adress ovan. Föredragningslistan på omstående sida. Efter förhandlingarna talar fysioterapeut Jarmo Aho-nen om "Mitt välbefinnande". Välbefinnande är Reumaförbundets tema för detta år.

Måndagen den 15.4 kl 18 samlas vi till medlemskväll på Reumaförbundet, adress ovan. Journalisten, mediaföretagare Peter Nyman talar om "Informationsklimatet i dag - sociala medier som kanal för spridning av korrekta och falska nyheter".

Fibromyalgi- och polymyalgigrupperna

Måndagen den 1.4 kl 18 samlas fibromyalgi- och polymyalgigrupperna till gemensam träff. Specialfysioterapeut Daniela Lindqvist talar om "Andning och avslappning vid smärta och värk". Deltagarna får gärna ställa frågor.

Reumadag för Svenskfinland hålls detta år lördagen **den 9.3.2019** kl 9.30 - 16.15 på Tölö servicecentral, Tölögatan 33. Programmet bifogas.

Teaterbesök den 28.3

Torsdagen den 28.3 kl 12 ser vi Asko Sarkola i "Pappan" på Svenska Teaterns Amos-scen. Biljetter: subventionerat gruppris för medlemmar 25 €, för icke-medlemmar normalt pris 29 € om vi blir minst 20 personer, i annat fall blir priset för icke-medlemmar 31 €, dvs pensionärspris. Reservera biljett senast den 25.2 av Ursula Stenberg, 040 764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi. Biljetterna betalas och delas ut på teatern **OBS!** Den som inte löser ut reserverad biljett bör själv skaffa en ersättare eller betala biljetten i efterskott.

Vårutfärd den 25.5.

Vårutfärden går denna gång österut till Strömfors bruk och Malmgård lördagen den 25.5. Programmet sänds med nästa medlemsbrev i början av april men anteckna redan nu dagen i din kalender.

Sparesan

Vi ordnar som tidigare år en rehabiliterings- och rekreationsresa till hotell Laine i Estland i början av hösten. Tiden är inte ännu fastställd. Information om tid, program och kostnader ingår i nästa medlemsbrev i april.

Wolobujews understöd för individuell rehabilitering kan sökas för våren. Ansökan görs på särskild blankett som du får av Ritva Saukonpää. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi som är utskriven högst ett år före ansökan. Sänd gärna in din ansökan före den 20.2.

Stödpersoner: Om du vill fråga eller diskutera något i anslutning till din sjukdom kan du ta kontakt med någon av våra stödpersoner: Katarina Beijar, tfn 050-5603771, Eija Bärlund-Toivonen, tfn 040-0949332 eller Inger Östergård, tfn 050-5557780.

Övrigt

Tidskrifterna Reuma, Luuvalo och SOS ingår i medlemsförmånerna. Meddela Ritva Saukonpää om någon av tidningarna uteblivit eller sänts till fel adress.

Som medlem i vår förening får du 20 procents rabatt på alla produkter på EA hälsobutik i Forum, Tuppens torg. Du får service på svenska och rabatt på glasögon hos City Optic, Nylandsgatan 2.

Vill du bidra till trevnaden på våra medlemskvällar?

Vi behöver en ansvarsperson för trakteringen under medlemskvällarna. Ansvarspersonens uppgift är att sköta inköpen av det som behövs för trakteringen och att ha huvudansvaret för trakteringen. Det finns alltid villiga medhjälpare som hjälper med dukning, smörgåsbredning och kaffekokning. Ring undertecknad om du känner för att hjälpa till så ger jag närmare uppgifter.

Med vänlig hälsning

Gunvor Brettschneider

Ordförande

tfn 050 5846 005, e-post: gunvor.brett@gmail.com

Kallelse

Helsingfors Svenska Reumaförenings stadgeenliga vårmöte hålls den 18.3 kl 18.00 på St Roberts-gatan 20-22 A (5 vån.)

1. Mötet öppnas
2. Konstaterande av mötets laglighet och beslutsförhet
3. Val av ordförande, sekreterare, protokolljusterare, rösträknare och andra funktionärer för mötet
5. Behandling av föreningens verksamhetsberättelse för år 2018
6. Handläggning av föreningens bokslut och revisionsberättelse för år 2018 och beslut om fastställande av bokslutet samt beviljande av ansvarsfrihet för styrelsen och övriga redovisningsskyldiga
7. Val av föreningens representanter till Reumaförbundets i Finland stadgeenliga eller extra representantmöte
8. Beslut om övriga ärenden som förelagts mötet i stadgeenlig ordning med iakttagande av bestämmelserna i 24 § i föreningslagen
9. Mötet avslutas