



Bästa medlem!

**Medlemsbrev 3/2019 (10.9)**

1 (3)

Jag hoppas alla har haft en skön sommar! Åtminstone på Kimitoön där mitt sommarviste finns har det denna sommar varit rätt "lagom" med värme, sol och regn. Nu är det dock dags att ta itu med höstens aktiviteter. Vi inledde redan aktiviteterna den 28.8 då 16 medlemmar tillbringade en intensiv motionsdag i strålande solsken på Kaisankoti med vattengymnastik och stavgång under idrottsinstruktör Mia Karvonens ledning. Nu gäller det att anteckna de kommande aktiviteterna i kalendern.

### **Vattengymnastik och rehabiliteringsgymnastik**

**Vattengymnastiken** i Helsingfors Kultur-och Fritidsnämnds regi i Kampens servicecentral med Mia Karvonen som ledare vidtog den 3.9 och försiggår som förut måndagar kl 14.45 - 15.15 och tisdagar kl 10.30 - 11.00

**Rehabiliteringsgymnastiken** fortsätter onsdagar kl 11 - 12 fr.o.m. den 11.9 i Mejlans kyrkas gymnastiksal, Almvägen 6 b med fysioterapeut Michaela Wilén om ledare. Ta kontakt med Marie-Louise Tapper, tfn 040 515 1861 el marielouise.tapper@gmail.com för närmare uppgifter och anmälan om du är intresserad av att delta. Avgiften är som förut 25 euro per termin och bör betalas på föreningens konto FI23 4055 5452 3118 43 **senast den 30.9.**

### **Höstutfärd**

**Lördagen den 21.9.** åker vi på höstutfärd till Sibbo. Programmet med information om anmälan och kostnader bifogas.

### **Besök på Centrumbiblioteket Ode**

**Onsdagen den 25.9** besöker vi biblioteket Ode, som just har valts till världens vackraste bibliotek!! Vi träffas vid ingången på **Medborgartorget kl 13.45** varefter vi bekantar oss med biblioteket och dess verksamhet under en guidad tur som räcker ca 1 timme. Anmäl dig till Ritva Saukonpää, 050 421 2120, hsreuma@kolumbus.fi, eller Maya Saloranta, 0500 465 122, maya.saloranta@gmail.com **senast den 18.9.**

### **Spa-resan**

I årets Spa-resa till hotell Laine i Hapsal den 13 - 20.10 deltar 32 medlemmar samt Mia Karvonen som också nu är engagerad av föreningen för att hjälpa de deltagare som behöver stöd under resan och för att ordna gymnastikstunder och annat motionsprogram utöver det som hotellet erbjuder. Med detta brev följer ett brev med information till Spa-resenärerna.

### **Medlemskvällar**

**Tisdagen den 22.10 kl 18** hålls höstens första medlemskväll i Reumaförbundets mötesrum, Stora Robertsgatan 20-22 A (5 vån.) Vi ser en bildkavalkad från årets evenemang, bekantar oss med föreningens hemsida och föreningens stödpersoner samt diskuterar föreningens verksamhet. Traktering och lotteri. Ta gärna med en vinst till lotteriet!

**Torsdagen den 21.11 kl 18** hålls föreningens stadgeenliga höstmöte i Reumaförbundets mötesrum, adress som ovan. Föredragningslistan bifogas. **Obs!** Beslut om stadgeändring! Efter förhandlingarna föreläser geriatriker Martin Beurling-Pomoell om "Psykets inverkan på välbefinnande hos äldre". Traktering och lotteri. Ta gärna med en vinst till lotteriet!

**Tisdagen den 10.12 kl 18** firar vi julfest i Reumaförbundets mötesrum, adress ovan. Kvälens gäst, ambassadör René Nyberg, talar om "Ryssland i mina böcker". René Nyberg har gett ut böckerna "Sista tåget till Moskva" och "Patriarkkoja ja oligarkkeja". Vi sjunger julsånger till Roland Brandts ackompanjemang och får besök av julgumman/julgubben. Ta med en julklapp till säcken! Föreningen bjuder på glögg och pepparkaka samt kaffe med tilltugg.

### **Teaterbesök**

**Måndagen den 25.11. kl 18** ser vi pjäsen "The Play That Goes Wrong" på Svenska Teatern. Pris: 25 euro för medlemmar, 33 euro för icke-medlemmar. Reservera biljett **senast den 23.10** av Ursula Stenberg, tfn 040 764 0873 el. ursula.stenberg@kolumbus.fi. Biljetten betalas på platsen. **Obs!** Den som inte löser ut reserverad biljett bör själv skaffa en ersättare eller betala biljetten i efterskott.

### **Kurs i kamratstöd**

**Lördagen-söndagen den 5 - 6.10.2019** ordnar Reumaförbundet en svensk kurs i kamratstöd. Plats: Reumaförbundets byrå, Stora Robertsgatan 20-22 A (5 vån.). Förbundet står för alla kostnader inklusive program och måltider samt resekostnader. **Anmälan senast den 27.9.** Information: Inger Östergård, tfn 050 555 7780 el inger.ostergard@gmail.com eller Ulla Rantanen, ulla.rantanen@reumaliitto.fi.

### **Polymyalgi- och fibromyalgigrupperna**

Grupperna träffas en gång denna termin. Information om tid och ämne av gruppledarna per brev och e-post.

### **Ny sekreterare**

Ritva Saukonpää som varit vår sekreterare det senaste halvåret har meddelat att hon inte kan fortsätta p. g. a. att hon studerar på heltid vid HU. Är du intresserad av att sköta föreningens sekreteraruppgifter eller kan du ge tips om någon som kunde vara intresserad av litet extraknäck? Föreningen betalar ett månatligt arvode för uppdraget. Tag kontakt med Maya Saloranta, tfn 0500 465 122 eller Ritva Saukonpää, tfn 050 421 2120 för att få närmare uppgifter om vad uppdraget omfattar.

### **Kommande händelser**

**Lördagen den 7.3.2020** ordnas "Reumadag för Svenskfinland" på Tölö servicecenter. Program och närmare uppgifter i medlemsbrevet i januari.

**Lördagen den 18.4.2020 kl 14.00** ser vi pjäsen "Pappan" på Svenska Teatern. Närmare uppgifter i januaribrevet.

**Lördagen-söndagen den 23 - 24.5.2020** ordnar Närpes Reumaförening Svenska Sommarkring temat "Sinnets välmående". Närmare uppgifter i januaribrevet.

**Ny broschyr och medlemsvärvning**

Föreningens medlemsantal har under de senaste åren sjunkit något varje år. Vill du hjälpa till med att få nya medlemmar? Också personer med andra diagnoser än reuma (artros, osteoporos el andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen) kan ha nytta och stöd av vår verksamhet. Med brevet följer vår nya broschyr. Bekanta dig med den och använd den för att informera eventuella nya medlemmar.

**Wolobujews understöd** för rehabilitering kan sökas för hösten. Ansökningsblankett och information får du av Ritva Saukonpää, tfn 050 421 2120 eller [hsreuma@kolumbus.fi](mailto:hsreuma@kolumbus.fi). Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi som skall ha skrivits inom ett år före ansökan.

**Medlemsavgifter**

En del medlemsavgifter är tyvärr obetalda. Ett inbetalningskort bifogas till dem som glömt att betala. I enlighet med föreningens stadgar blir den som inte betalat sin medlemsavgift på **två år** automatiskt struken ur medlemsregistret.

Med vänlig hälsning och önskan om en god början på hösten och aktivt deltagande i föreningens aktiviteter,

*Gunvor Brettschneider*

Tfn 050 5846 005; [gunvor.brett@gmail.com](mailto:gunvor.brett@gmail.com)

**Föredragningslista för Helsingfors Svenska Reumaförenings stadgeenliga höstmöte den 21.11.2019 kl 18.00 i Reumaförbundets mötesrum, Stora Robertsgatan 20-22 A (5 vån.), Helsingfors**

1. Mötet öppnas
2. Konstaterande av mötets lagenlighet och beslutförhet
3. Val av ordförande, sekreterare, protokolljusterare, rösträknare och ev. andra funktionärer för mötet
4. Fastställande av mötets arbetsordning
5. Beslut om stadgeändring enligt Reumaförbundets modellstadgar
6. Godkännande av föreningens verksamhetsplan för år 2020
7. Godkännande av föreningens budget för år 2020
8. Val av ordförande för föreningen för år 2020
9. Val av styrelsens övriga medlemmar och suppleanter för år 2020  
Val av revisor och verksamhetsgranskare och för dem personliga suppleanter att granska år 2019 bokslut och förvaltning.
10. Fastställande av det sätt på vilket föreningens möteskallelse skall kungöras inom ramen för § 9
11. Beslut om övriga ärenden som förelagts mötet
12. Mötet avslutas

Obs! Medlemsbrevet med bilagorna finns också på föreningens hemsida:  
[www.helsingforssvenskareumaforening.fi](http://www.helsingforssvenskareumaforening.fi)