



Medlemsbrev 1/2021

Helsingfors den 9.2.2021

Bästa medlem!

1 (2)

Det blir tyvärr långt mellan medlemsbrev i dessa coronatider! På grund av de restriktioner som ännu gäller har vi inte kunnat återgå till vår normala verksamhet och har därför inte heller haft så mycket att informera om. Brevet sänds denna gång som en del av Reumaförbundets utskick. Medlemsavgifterna samlas numera in av Förbundet, som sedan överför den del som tillkommer vår förening till föreningens konto. Brevet sänds med samma postning.

Föreningens styrelse höll sitt första egentliga möte för ett par veckor sedan och konstaterade då att vi tillsvidare måste hålla samma linje som under hösten. Det innebär tyvärr att t.ex. medlemskvällar inte ordnas tillsvidare, inte heller vår traditionella Reumadag för Svenskfinland eller annan verksamhet som förutsätter närkontakt.

Program under våren

Tisdagen den 30 mars kl 18.00 kallas föreningens medlemmar till stadgeenligt vårmöte på Reumaförbundet, St. Robertsgatan 20–22 A, V vån. Föredragningslistan finns på omstående sida (Bilaga 1). Påminnelse och information om kvällens föreläsning publiceras i Evenemax/Hbl.

Såsom på hösten ber vi att du anmäler dig på förhand till vårmötet. Anmälan **senast torsdag den 25.3** till Maya Saloranta, tfn 0500 465 122, e-post: maya.saloranta@gmail.com.

Vi ordnar mötesutrymmet så att de föreskrivna avstånden kan hållas, tillhandahåller handdesi och bjuder på mellanmålskex till kaffet. Vi förutsätter att du bär munskydd.

Motionsvandring

Motionsvandringarna ledda av vår vice ordförande **Eija Bärlund-Toivonen** fortsätter denna vår. Program och tidtabell bifogas (Bilaga 2).

Fredagskaffe

Föreningen bjuder på samma sätt som på hösten på kaffe med dopp på *Fazer Café* i Stockmanns åttonde våning. Vi bjuder på fredagskaffe följande **fredagar: den 26.2, den 12.3, den 26.3 och den 9.4.**

Gunvor, Maya och Ursula fungerar som "värdinnor" i tur och ordning. Vi finns på plats kl 14.30-15.30. Du behöver inte anmäla dig, bara stick dig in på en kopp kaffe och en pratstund.

Stödpersoner

Föreningen har, som vi också tidigare informerat om, stödpersoner som du kan vända dig till för att få råd och stöd främst i hälso- och sociala frågor. Stödpersonerna är medlemmar i föreningens styrelse och det ni diskuterar behandlas konfidentiellt.

Stödpersonerna är för närvarande:

2 (2)

Katarina Beijar är utbildad socialarbetare och arbetar inom stadens äldreomsorg, främst med frågor som berör +70-åringar. Katarinas tfn: 050 5603771, e-post: katarina.beijar@gmail.com.

Eija Bärlund-Toivonen har arbetat med rådgivning vid Social-och hälsovårdsverket i Helsingfors. Eijas tfn: 0400 949332, e-post: eija.barlund-toivonen@luukku.com.

Inger Östergård har 40-årig erfarenhet av olika uppdrag inom bas- och specialvården. Ingers tfn 050 5557780, e-post: inger.ostergard@gmail.com.

Du kan kontakta stödpersonerna per telefon eller e-post, helst dock inte på söndagar.

Övriga kontaktmöjligheter

Det är i dagarna ett år sedan informationen om viruset Covid -19, spred sig över världen. Året har varit tungt för oss alla. Ensamhet och brist på den stimulans vi får genom deltagande i olika aktiviteter och i samvaron med andra människor påverkar oss både fysiskt och psykiskt. Men ingen skall lämnas ensam under den exceptionella tid vi nu lever i. Här följer information om olika instanser som vi kan kontakta om vi behöver stöd och hjälp i vår vardag.

Seniorinfo upprätthålls av Helsingfors stad och ger råd och servicehandledning vardagar kl 9-15. Du kan ringa tfn 09 310 44556 eller skicka e-post till: seniori.info@hel.fi.

Helsingfors Mission har som motto för sin seniorverksamhet: "Senior, du behöver inte vara ensam." Helsingfors Mission erbjuder olika former av stöd- och vänverksamhet. Du få engångshjälp med vardagliga sysslor såsom att byta glödlampa, få hjälp med din dator, gå till apoteket osv.

Genom Helsingfors Mission kan du också få en vänkontakt eller en stödperson. **Tamara Bergkvist** är volontärkoordinator för den svenska verksamheten. Du kan nå henne per telefon: 045 8819 743 eller 09 2312 0231. Du når också Helsingfors Mission via nätet på www.helsingforsmission.fi/seniorer.

Församlingarna har kontakt till många frivilliga som t.ex. kan gå ut på en promenad med dig om du upplever det otryggt att gå ut i vintervädret.

Wolobujews understöd för rehabilitering kan sökas för våren. Ansökningsblankett och information får du av Maya Saloranta, tfn. 0500 465 122, e-post: maya.saloranta@gmail.com. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi, som har skrivits inom ett år före ansökan.

Obs! Du hittar medlemsbrevet även på vår hemsida **helsingforssvenskareumaforening.fi**.

Med vänlig hälsning och önskan om att vi snart kan återgå till vår vanliga verksamhet!

Gunvor Brettschneider
Tfn 050 5846005
e-post:gunvor.brett@gmail.com

**Föredragningslista för Helsingfors Svenska Reumaförenings stadgeenliga vårmöte
tisdagen den 30.3 kl 18.00, Stora Robertsgatan 20–22 A, V vån.**

1. Mötet öppnas
2. Val av mötets ordförande, sekreterare, protokolljusterare, rösträknare och andra mötesfunktionärer
3. Konstaterande av mötets lagenlighet och beslutförhet
4. Fastställande av mötets arbetsordning
5. Presentation av föreningens bokslut, årsberättelse och revisorns samt verksamhetsgranskarens utlåtande från år 2020
6. Behandling av föreningens bokslut och revisorns samt verksamhetsgranskarens utlåtande för år 2020 och beslut om fastställande av bokslutet samt beviljande av ansvarsfrihet för styrelsen och övriga redovisningsskyldiga
7. Beslut om deltagande i Reumaförbundets i Finland förbundsval på det sätt som anges i valordningen.
8. Beslut i övriga ärenden som förelagts mötet i stadgeenlig ordning med iakttagande av bestämmelserna i föreningslagen.

Program och tidtabell för promenadgruppen våren 2021

Om du är intresserad att ta dig en promenad i frisk luft och samtidigt träffa andra medlemmar i vår förening, så kom med och promenera med oss. Du behöver inte anmäla dig på förhand.

Promenadrutterna är ca 2,5 - 4,5 km och du klarar dig med en utrustning som passar vädret.

Det är bra att ha stavar för med dem får också armar, axlar och rygg litet motion. Du kan självfallet också delta utan stavar.

Vi avslutar vandringen med en kopp kaffe med tilltugg och en pratstund. *Föreningen bjuder på kaffestunden!*

Om du är intresserad att delta i gruppen så skicka ditt telefonnummer till **Eija Bärlund-Toivonen**, tel. 0400 949 332. Telefonnumret behövs för att jag skall kunna slå en signal till dig ifall vandringen måste inställas på grund av dålig väderlek eller något annat oförutsägbart.

PROGRAM år 2021

Måndag 8.3 kl 12	Från Södra Kajen till Ärtholmen; träff vid Södra Kajen framför Olympia-terminalen
Måndag 22.3 kl 12	Tölöviken runt; träff vid Operans huvudingång
Måndag 1.4 kl 12	Fölisön runt; träff vid Fölisön brygga
Måndag 3.5 kl 12	Tölöviken runt, träff vid Operans huvudingång
Måndag 17.5 kl 12	Blåbärslandet runt; träff på Blåbärslandet vid Högholmens biljett-paviljong vid bryggan, buss 16:n ändhållplats
Måndag 31.5 kl 12	Fazer Experience; träff på Metrostationen i Mellungsbacka

V Ä L K O M M E N !

önskar Eija