



**Medlemsbrev 3/2022**

Helsingfors den 24.8.2022

Bästa medlem!

1 (3)

Vi får fortfarande njuta av sköna sommardagar och av en nästan tropisk värme men hösten är på väg och det är dags att tänka på kommande aktiviteter! I höst kan vi äntligen efter de två senaste årens inskränkta verksamhet erbjuda Föreningens medlemmar ett program som motsvarar programmet från tidigare år. På grund av att coronapandemin ännu inte är helt övervunnen ber vi dig anmäla dig till **Monica Nyberg** tel. **050 421 2120** (mån - fre kl. 10 - 15), e-post **hsreuma@kolumbus.fi** **senast dagen före respektive medlemskväll.**

## **Program hösten 2022**

### **Medlemskvällar**

**Tisdagen den 25 oktober kl. 18.00** samlas vi till medlemskväll på Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20–22 A, V vån. Ulla-Stina Henriksson berättar i korthet om *handledsvärmare*. Psykolog Anna Korkman-Lopez föreläser om *"Att orka i vardagen"*. Traktering.

**Tisdagen den 22 november kl. 18.00** kallas föreningens medlemmar till stadgeenligt höstmöte, adress som ovan. Föredragningslistan bifogas. Efter de stadgeenliga förhandlingarna informerar vår kontaktperson på Reumaförbundet, Tuula Tikkanen, om *"Aktuellt från Förbundet"*. Traktering.

**Måndagen den 12 december kl. 18.00** firar vi julfest i Förbundets utrymmen, adress som ovan. Nyhetsjournalisten Kari Lumikero berättar om sitt yrkesliv under rubriken *"Han har i sitt arbete hunnit se allt – nästan"*. Kari Lumikero har haft en lång karriär som journalist vid Sveriges Radios finska redaktion i Stockholm. Han har också som MTV:s utrikeskorrespondent bevakat flera krig och naturkatastrofer i olika delar av världen. Kari Lumikero har gett ut två böcker om sitt yrkesliv som journalist. Ralf Pauli presenterar ett urval ur föreningens bildgalleri. Traktering. I stället för att köpa julklappar samlar vi i år in medel för Ukraina.

### **Höstutfärd**

**Onsdagen den 7 september** åker vi på höstutfärd till Östra Nyland. Se bifogat program! Antalet personer som kan tas emot på Stor-Sarvlax är begränsat till 20, varför endast föreningens medlemmar denna gång kan delta i utfärden. Deltagarna antas i ordningsföljd enligt anmälan. Efter de första 20 anmälningar tas ännu några namn på en kölista. Du kan bekanta dig med på förhand med Stor-Sarvlax på nätet: En släktgård med anor.

### **Besök på Ode**

**Torsdagen den 29.9 kl. 16** besöker vi Ode. Vår vän Mia Karvonen, numera bibliotekarie på Ode, presenterar biblioteket och lär oss använda programmet Celia. Anmälan senast den 22.9 till Maya Saloranta, kontaktuppgifter ovan.

## Reumadag för Svenskfinland

2 (3)

**Lördagen den 15 oktober** ordnas Reumadag för Svenskfinland. Se bifogat program!

## Rehabiliteringsresa till Runsala Spa & hotel

**Måndagen den 31.10 - onsdagen den 2.11** åker vi på rehabiliteringsresa till Runsala. Se bifogat program! Den årliga rehabiliteringsresan till Hapsal i Estland har tyvärr inte kunnat ordnas under de senaste åren på grund av pandemin. Styrelsen beslöt därför att detta år ordna en resa till ett inhemskt Spa. Vi hoppas dock nästa år kunna rikta blickarna mot Estland igen!

## Teaterbesök

**Lördagen den 3.12 kl. 16** ser vi föreställningen *Eviggt ung*, en musikalisk komedi full av värme, liv och humor på Svenska Teaterns Amos-scen. Biljettpris: subventionerat pris för medlemmar 20 euro. Icke-medlemmar betalar fullt pris 33 euro. Biljetterna reserveras senast den 31.10 av Ursula Stenberg, tfn 040 764 0873, e-post: ursula.stenberg@kolumbus.fi. Ursula delar ut biljetterna i foajén. **Obs!** Den som eventuellt inte löser ut sin biljett på grund av förhinder bör själv skaffa en ersättare eller betala biljetten i efterskott.

## Rehabiliteringsgymnastik

Rehabiliteringsgymnastiken fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning **torsdagar kl. 13.50** i Kampens motionscentrum, Malmgatan 3. Avgiften för rehabiliteringsgymnastiken är 25 euro och betalas senast den 28.9 på föreningens konto FI23 4055 5452 311843. Närmare uppgifter ger Marie-Louise Tapper, tfn 0040 515 1861; e-post: marielouise.tapper@gmail.com.

## Motionsvandringar

Motionsvandringarna, som leds av Eija Bärlund-Toivonen, vidtar måndagen den 26.9. kl. 12.00. Se bifogat program!

## Grupper

**Artros-gruppen**, som leds av Inger Östergård och Eija Bärlund-Toivonen, möts **tisdagen den 20.9. kl. 18** på Reumaförbundet. Provisor Bengt Mattila inleder om "*Värkmedicin i samband med artros*". Anmäl dig senast den 13.9 till Maya Saloranta. Kontaktuppgifter ovan.

**Fibro- och polymyalgigrupperna** inleder sin verksamhet senare. Informationen förmedlas via föreningens hemsida: [www.helsingforssvenskareumaforening.fi](http://www.helsingforssvenskareumaforening.fi). eller genom personlig kontakt till tidigare gruppmedlemmar.

**Wolobujews understöd** för rehabilitering kan sökas för hösten. Ansökningsblankett och information får du av Maya Saloranta; kontaktuppgifter ovan. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi, som har skrivits inom ett år före ansökan.

## Medlemsavgifter

En del av medlemsavgifterna är tyvärr obetalda. Ett inbetalningskort bifogas till dem som glömt att betala.

Rubriken för min ordförandespalt i senaste Luuvalo är ”Dags att ta nya tag!” Jag hoppas du är redo att ta nya tag och att också du ser fram emot att träffa gamla vänner och få nya vänner inom ramen för de aktiviteter föreningens styrelse har planerat för hösten!

Varmt välkommen att delta i föreningens verksamhet!

Med önskan om ett gott slut på sommaren och en god början på hösten!

Gunvor Brettschneider  
Ordförande  
tfn 050 5846 005, gunvor.brett@gmail.com

### **Helsingfors Svenska Reumaförening rf**

#### **Arbetsordning för Helsingfors Svenska Reumaförenings stadgeenliga höstmöte den 22.11.2022 kl 18 i Reumaförbundets utrymmen, St. Roberts gatan 20–22 A, V vån.**

1. Mötet öppnas
2. Konstaterande av mötets laglighet och beslutförhet
3. Val av ordförande, sekreterare, protokolljusterare och rösträknare för mötet
4. Fastställande av mötets arbetsordning
5. Godkännande av föreningens arbetsplan för år 2023
6. Fastställande av medlemsavgifterna för år 2023
7. Godkännande av föreningens budget för år 2023
8. Val av ordförande för föreningens styrelse för kalenderåren 2023–2024
9. Val av styrelsens övriga ordinarie medlemmar (4–8) och suppleanter (2) för kalenderåren 2023–2024
10. Val av en revisor (1) och en verksamhetsgranskare (1) och för dem personliga suppleanter att granska år 2023 bokslut, bokföring och förvaltning
11. Fastställande av det sätt på vilket föreningens möteskallelser skall kungöras inom ramen för § 9
12. Beslut om ärenden som förelagts mötet
13. Mötet avslutas