



Solen börjar redan värma oss och dagarna blir längre. Vi har en aktiv vårtermin på gång inom Reumaföreningen och vi hoppas att du hittat och hittar verksamhet som intresserar dej! I år fyller Reumaföreningen 75 år. Mycket har hänt under alla dessa år både i samhället och inom föreningen. Boka redan nu lördagen den 7 oktober i din kalender – då bjuds på jubileumsfest.

Föreningens stadgeenliga vårmöte hölls den 22 mars på Reumaförbundet. Verksamhetsberättelsen och bokslutet godkändes och de ansvarsskyldiga beviljades ansvarsfrihet. Bifogat finns verksamhetsberättelsen för år 2022. Trots vissa pandemirestriktioner var det ett aktivt och händelse-rikt år.

I år samlas de svenskspråkiga reumaföreningarna i Närpes för sommandagar i maj. I oktober återupptar vi de omtyckta spa-resorna till Estland, denna gång till Tervis Spa i Pärnu.

Tre **motionsvandringar** hålls ännu denna vår (se datum nedan). Vandringarna är ca 2 - 4 km och vi går långsamt. Efter vandringen bjuder föreningen på kaffe. Ingen förhandsanmälan behövs. Alla är hjärtligt välkomna med! Mera info av Eija Bärlund-Toivonen tel. 0400 949 332.

Medlemsverksamhet våren 2023

- 17.4 **Motionsvandring** kl 12 Svedängen – Månsas. Träff vid buss 66 vändhållplats. Buss 66 och 560.
- 17.4 Måndagen den 17 april kl 18 håller **artrosgruppen** sitt möte på Reumaföreningen. Temat är "Små verktyg som hjälper artrospatienten i vardagen". Terapeut Jenny Björns från Respecta berättar och demonstrerar. Anmälningar till Maya Saloranta, tel. 0500 465 122 eller maya.saloranta@gmail.com.
- 18.4 Tisdagen den 18 april kl 18 ordnas **medlemskväll** på Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20-22 A, vån 5. Föreläsare är professor Fritiof Sahlström "Om att leva med och dö av cancer". Anmälan senast den 17.4 till tel. 050 421 2120 eller e-post hsreuma@kolumbus.fi.
- 2.5 **Motionsvandring** kl 12 Tölö bibliotek – Munksnäs via Mejlans villor. Träff på Topeliusgatan 6. Bussarna 502, 25, 20 och 30.
- 8.5 **Motionsvandring** kl 12 Vik – Fårholmen. Träff vid Tekniska museets hållplats, bussarna 71, 57, 78 och 506. OBS Datum har ändrats!
- 10.5 **Vårutfärd** onsdagen den 10.5.2023 kl 10 – 16 till Nissbacka gård, Laila Pullinens skulpturpark och hemmuseum samt Fazer Besökscenter. Föreningen subventionerar genom att betala kostnaderna för bussen, guidning samt inträdesavgifterna. Museikortet gäller. Priset är 20 € för medlemmar. Eventuella ledsagare också 20 €. Det ryms max 25 personer i gruppen. Icke-medlemmar kan delta ifall det finns plats till ett pris på 30 €.

Anmälningar senast den 28.4.2023 till Maya Saloranta, tel. 0500 465 122 eller maya.saloranta@gmail.com. Betalning senast den 3.5 på Reumaföreningens Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43. Se bilaga för närmare information.

15.5 Måndagen den 15 maj kl. 9 till ca 16 ordnas **motions- och trivseldag** på Backby gård i Esbo. Bussen avgår från Kiasma, i programmet ingår vattengymnastik och stavpromenad ledda av idrottsinstruktör Mia Karvonen. Föreningen står för alla kostnader. Anmälningar senast 4.5. till Maya Saloranta maya.saloranta@gmail.com eller tel. 0500 465 122. Se bilaga för närmare information.

26–28.5 **Sommardagar för reumaföreningarna hålls i Närpes.** Föreningen betalar medlemmarnas deltagaravgifter och resekostnader (gruppresan med tåg till Vasa och vidare buss till Närpes). Avresa fredagen den 26.5 från Helsingfors kl.15.24 och ankomst till Vasa kl. 19.10. Hemresa söndagen den 28.5 från Vasa kl. 14.45 och ankomst till Helsingfors kl. 18.35. Hotellet Red & Green betalar var och en på platsen. Bifogat programmet, priser och anmälningsblanketten. Närmare information får du av Maya Saloranta tel. 0500 465 122, e-post maya.saloranta@gmail.com.

Föreningens 75 års jubileumsfest för medlemmar och inbjudna gäster hålls lördagen den 7 oktober kl 13 – 16. Platsen är Tekniska salar, Eriksgatan 2, Helsingfors. Vi bjuder deltagarna på lunch och program. Gunvor Brettschneider håller festtal om föreningens historia och utveckling. Professor Kristian Wahlbeck festtalar om "Psyiskt välbefinnande och hopp i en besvärlig tid". Mera information om detta senare.

Spa resan går till Tervis i Pärnu. Det finns två alternativ – en vecka 15–22.10 eller fem dagar 15–19.10. Föreningen subventionerar resan för personer som varit medlemmar år 2022. Priset som inkluderar båt-, buss och helpension är 481 € i dubbelrum och 614 € i enkelrum för en hel vecka, för femdagars resa är priset 297 € i dubbelrum och 373 € i enkelrum. Se bilagor. Ursula Stenberg, tel. 040 764 0873, ursula.stenberg@kolumbus.fi tar emot anmälningar och ger vid behov närmare information.

Wolobyjews understöd för individuell rehabilitering kan sökas genom ansökan som görs på blankett som fås av Maya Saloranta, t. 0500 465 122 eller e-post maya.saloranta@gmail.com. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi som har skrivits inom ett år före ansökan.

Föreningens medlemmar kan mot kvitto erhålla 30 €/år för **fortvård**. Närmare information av Maya Saloranta.

Övrigt

Monica Nyberg har slutat som föreningen sekreterare och vi rekryterar som bäst en ny person. Under tider är det Maya Saloranta som sköter sekreteraruppgifter tillsammans med Ritva Saukonpää.

På föreningens hemsida www.helsingforssvenskareumaforening.fi hittar du information om vår förening och vår verksamhet.

Soliga hälsningar!

Viveca Hagmark, ordförande

Tel 050 380 67161, viveca.hagmark@folkhalsan.fi