



Medlemsbrev 3/2023

Bästa medlem!

Helsingfors 16.8.2023

1 (3)

Hoppas ni haft en avkopplande sommar och fått njuta av sol och grönska. Vår förening har en aktiv höst framför sig och hoppas få träffa er i olika sammanhang. Höjdpunkten är föreningens 75-års jubileum som vi har glädjen att inbjuda er till. Inbjudningskortet hittar ni som bilaga till detta medlemsbrev.

Träffar och evenemang

Albert Edelfelts utställning på Ateneum torsdag **7.9**, gruppen samlas kl. **16.15** vid grupp-kassan. **Obs!** ingång från Ateneumgränden (inte Brunnsgränd). Vi har en guide som håller utställnings introduktion i Ateneum salen. Efter det får man gå runt och bekanta sig med alla fina konstverk. Anmäl dig senast onsdagen 30.8.2023 till Maya Saloranta, tel. 0500 465 122, maya.saloranta@gmail.com. Uppge också ditt telefonnummer. Museikortet gäller, ta med om du har kortet. Föreningen bjuder på museibesöket för medlemmar. Icke-medlemmar har möjlighet att delta om det blir platser över, i vår grupp ryms 25 medlemmar. Inträdesavgiften för icke-medlemmar är 20 € /12 € (pensionär).

Kväll för Nya medlemmar tisdag **19.9** kl. 18.00 i Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5 vån. Anmälan senast söndagen den 17.9 per e-post hsreuma@kolumbus.fi eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg 050 421 2120. Tuula Tikkanen, ledningens assistent vid Reumaförbundet, berättar om aktuella frågor inom den riksomfattande verksamheten och medlemmar i vår föreningsstyrelse presenterar aktuell verksamhet. Detta är också ett utmärkt tillfälle att komma med förslag och idéer på aktiviteter vi kunde ordna och frågor som borde lyftas upp. Vi tänker oss att nya medlemmar är alla som kommit med under de senaste ca tre åren eller "gamla" medlemmar som inte på länge deltagit!

Föreningens 75 års jubileum hålls lördag **7.10** kl. 13 – 17.

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna till att tillsammans fira föreningens 75 års jubileum i Helsingfors Tekniska salar, Eriksgatan 2, 00100.

Anmälan senast fredagen den 15 september per e-post hsreuma@kolumbus.fi, per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg 050 421 2120 eller till Marie-Louise Tapper 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com

OBS – glöm inte att meddela om eventuella allergier! Bifogat inbjudningskort med närmare information.

I oktober också **Rehabiliteringsresan till Pärnu**. Anmälningstiden har gått ut.

Föreningens stadgeenliga höstmöte hålls måndag **20.11** kl. 18.00 i Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5 vån. Anmälan senast fredagen den 17.11 per e-post hsreuma@kolumbus.fi eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg 050 421 2120. Mötets föredragningslista finns som bilaga i slutet av detta brev.

I samband med mötet talar professor **Fritjof Sahlström om "Att möta och klara av livskriser"**

Julfesten arrangeras måndag **11.12** kl. 18.00 i Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20-22 A, 5 vån. Anmälan senast fredagen den 8.12 per e-post hsreuma@kolumbus.fi eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg 050 421 2120.

Motions- och rehabiliteringsgrupper

Vattenmotion 4.9 - 15.12 i Idrottsverkets regi under ledning av den svenskspråkiga idrottsinstruktören i Kampens idrottscentrum / Simbassäng (Malmgatan 3), **måndagar** kl. 14.45 - 15.15 och **tisdagar** kl. 10.30 - 11.00. Anmälan kan göras per telefon 09 310 28858 eller på internet asiointi.hel.fi. Arrangör: Helsingfors stad.

Rehabiliteringsgymnastiken fortsätter med start fr.o.m. 14.9 under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning **torsdagar** kl. 13.50 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 25 € och betalas senast torsdagen den 5.10 på föreningens konto **FI23 4055 5452 311843**. Kontakt: Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com.

Artrosgruppen har sitt första möte **21.9.2023** klo 18:30 på Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 22 A (5 vån.). Fysioterapeut **Satu Gustafsson** talar om "Fotriktiga skor". Mer information fås av Inger Östergård, 050 555 7780, inger.ostergard@gmail.com

Information om **Fibromyalgi och Polymyalgigruppens** träffar meddelas senare på hemsidan.

Föreningens **motionsvandringar** har tillsvidare paus, men vi hoppas komma igång med dem ännu under hösten.

Ode ordnar i augusti (17.8, 24.8 och 31.8 kl 10 – 11) promenader med start från Biblioteket Ode. Som ledare fungerar Mia Karvonen.

Är du intresserad av att stöda andra i likande livssituation? Reumaförbundet arrangerar en **grundutbildning i kamratstöd** på svenska i samarbete med Diabetesförbundet. Utbildningen hålls virtuellt och är kostnadsfri.

Utbildningen omfattar fem kvällsträffar på nätet/Google Meet (6.9., 13.9., 20.9. och 27.9. kl. 17.30-20 och 4.10 kl. 17-19) på Microsoft Teams. Sista anmälningsdagen är 27.8.

Rehabilitering

Ansökan om understöd för individuell rehabilitering (Wolobyjews fond) kan göras genom ansökan med blankett som fås av Maya Saloranta, t. 0500 465 122 eller e-post maya.saloranta@gmail.com Understödet är avsett för personer som varit medlemmar i vår förening minst ett år. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi som har skrivits inom ett år före ansökan.

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

Nu kan man söka till **rehabiliteringskurser i Härmä**, vilka startar under vintern/våren.

- Reuma rehabiliteringskurs (5 + 5 + 5 dagar) hålls 8 - 12.4.24, 23 - 27.9.24 och 3 - 7.3.2025
- Reuma anpassningskurs (4 + 3 dagar) hålls 27.2 - 1.3.24 och 4 - 6.6.24.

Mera information fås av Härmä Rehab & Spa. www.harmarehab.fi.

Jessica Havulehto tel 050 516 0360, jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi

Övrigt

Föreningen skickar ut medlemsbrev tre gånger per år. Personer som uppgett en e-postadress får brevet både som e-post och i pappersform. Om du inte önskar få brevet i pappersform utan endast per e-post, så vänligen meddela detta till föreningen på adressen hsreuma@kolumbus.fi

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

På föreningens hemsida finns senaste information om medlemskvällar, medlemsbrev och annat aktuellt: www.helsingforssvenskareumaforening.fi.

Vi är glada över att Föreningen har fått en ny sekreterare, Josephine Schönberg. Henne når ni via föreningens e-post hsreuma@kolumbus.fi och föreningens telefon 050 421 21 20.

Hoppas vi ses i höst!

Soliga hälsningar!

Viveca Hagmark, ordförande

Tel 050 380 6716, viveca.hagmark@folkhalsan.fi

.....
Höstmötets agenda

Arbetsordning för Helsingfors Svenska Reumaförenings stadgeenliga höstmöte den 20 november 2023 klockan 18. Mötet hålls på Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20–22 A, vån 5.

1. Mötet öppnas
2. Konstaterande av mötets laglighet och beslutsförhet
3. Val av ordförande, sekreterare, protokolljusterare och rösträknare för mötet
4. Fastställande av mötets arbetsordning
5. Godkännande av föreningens arbetsplan för år 2024
6. Fastställande av medlemsavgifterna för år 2024
7. Godkännande av föreningens budget för år 2024
8. Val av styrelsens ordinarie medlemmar (4–8) och suppleanter (2) för kalenderåren 2024– 2025
10. Val av en revisor (1) och en verksamhetsgranskare (1) och för dem personliga suppleanter att granska år 2024 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