



Bästa medlem

Medlemsbrev 1/2024

Den 8 januari 2024

God fortsättning på det nya året!

1 (3)

Föreningens aktiviteter fortsätter och vi hoppas du hittar sådant som intresserar. Utbudet är en blandning av ny kunskap och information samt möjlighet till gemenskap och möjlighet att träffas.

Program under våren 2024

Februari

Onsdag 7.2 kl 18.00 har **Artrosgruppen** sin första träff. Den hålls i Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A, vån 5. Fysioterapeut Mimmi Haila informerar om "Gymnastik och information för personer med artros".

Måndag 12.2 kl. 18.00 **Medlemskväll** i Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A, vån 5. Ögonläkare Ulla Wiklund berättar om "det åldrande ögat". Anmälan senast fredagen den 9.2 per e-post [hsreuma\(at\)gmail.com](mailto:hsreuma(at)gmail.com) eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Torsdag 29.2 kl. 12 - 14.30 (inklusive paus) finns möjlighet att se **Revyn Fina Pipor** på Svenska Teatern, Norra Esplanaden 2, Helsingfors. Anmälan senast fredagen den 26.1 till Ursula Stenberg, tel. 040 764 0873, [ursula.stenberg\(at\)kolumbus.fi](mailto:ursula.stenberg(at)kolumbus.fi). Medlemspriset är 30 € och betalas i samband med anmälan senast den 26.1 in på Reumaföreningens Aktia konto **FI23 4055 5452 3118 43**. Fullt pris 47 € för icke-medlemmar. Biljetterna delas ut i teaterns foajé vid vänstra ingången (mitt emot Akademen). Vänligen kom i god tid.

Mars

Lördag 9.3 kl. 9.00 – 16.00 **Reumadagen** för Svenskfinland i Tölö seniorcenter, Tölögatan 33, 00260 Helsingfors. Dagen fokuserar på reumapatienter och föreläsningarna hålls av sakkunniga specialister. Alla intresserade, även icke-medlemmar, är hjärtligt välkomna. Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig senast den 26.2 till Ursula Stenberg, tel. 040 764 0873, [ursula.stenberg\(at\)kolumbus.fi](mailto:ursula.stenberg(at)kolumbus.fi) eller Anja Nurmela, tel. 050 440 1332, [anja.nurmela\(at\)gmail.com](mailto:anja.nurmela(at)gmail.com) och ange samtidigt om du behöver specialdiet.

Deltagaravgiften är 30 € och inkluderar morgonkaffe med semla samt seniorcentrets lunch. Deltagande för enbart halva dagen kostar 20 €. Avgiften betalas senast 1.3 in på Reumaföreningens Aktia konto **FI23 4055 5452 3118 43**. Se separat programblad för mera information.

Onsdag 20.3 kl. 18.00 **Stadgeenliga vårmöte** på G18, Georgsgatan 18 a, 00120 Helsingfors. I samband med mötet planerar vi att ha ett föredrag om allergier och astma. Vi hoppas du kan anmäla dig före måndagen den 18.3 per e-post [hsreuma\(at\)gmail.com](mailto:hsreuma(at)gmail.com) eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120. Bifogat mötets föredragningslista.

Bilaga

April

Måndag 22.4 kl. 18.00 **Medlemskväll**. Christina Korkman presenterar sin bok Ellen Linnea, sång och musik av Janeta Österberg, i Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A, vån 5. Anmälan senast fredagen den 19.4 per e-post [hsreuma\(at\)gmail.com](mailto:hsreuma(at)gmail.com) eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Maj

Onsdag 15.5 **Vårutfärd till Konstmuseet Chappe** i Ekenäs. Priset inklusive lunch är 30 €. Anmälningar och närmare information fås av föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120, e-post [hsreuma\(at\)gmail.com](mailto:hsreuma(at)gmail.com). Vid anmälan uppge också ditt telefonnummer. Meddela samtidigt om eventuella matallergier eller specialdieter. Närmare information och program i medlemsbrev 2–2024 i början av april.

Onsdag 29.5 kl. 9.00 – 15.30 **Motions- och trivseldag på Backby gård**, i Esbo. Deltagaravgiften är 25 €. Anmälningar och närmare information fås av Marie-Louise Tapper 040 515 1861, [marielouise.tapper\(at\)gmail.com](mailto:marielouise.tapper(at)gmail.com). Närmare information och program i medlemsbrev 2-2024 i början av april.

Motions- och rehabiliteringsverksamhet

Föreningens gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 11.1–16.5 torsdagar kl. 14 – 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 25 € och skall betalas senast den 12.2.2024 på Helsingfors svenska reumaförenings Aktia konto **FI23 4055 5452 3118 43**. Kontakt: Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, [marielouise.tapper\(at\)gmail.com](mailto:marielouise.tapper(at)gmail.com).

Välkommen med i den glada gruppen seniorer som motionerar tillsammans på torsdagar! Gymnastiken består av övningar som stärker hela kroppen, förbättrar rörligheten, hållningen och balansen. Vi gör muskelstärkande övningar för de viktigaste muskelgrupperna och förbättrar samtidigt konditionen och uthålligheten. Ungefär halva timmen gör vi sittande på stol och halva timmen stående. Övningar liggande på matta är ett alternativ för dem som vill, men alla övningar kan göras med stol. Alla övningar kan varieras så att man kan delta oberoende av sjuka leder, problem med ryggen eller dylikt. Gruppen leds av fysioterapeuten Mimmi Haila, som har över 10 års erfarenhet av motionsgrupper för seniorer. Mimmi är en glad ledare som tycker att motion ska vara roligt och kännas bra i kroppen. **OBS! Kom med och testa en gång gratis!**

Vattengymnastik 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. Arrangör: Helsingfors stad, kontakt 09 310 44 290.

Rehabilitering

Understöd ur Wolobyjews medel för **individuell rehabilitering** kan sökas för våren av personer som varit medlemmar i vår förening minst ett år. Ansökan görs på särskild blankett som fås av Maya Saloranta, tfn 0500 465 122 eller e-post [maya.saloranta\(at\)gmail.com](mailto:maya.saloranta(at)gmail.com). Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi som har skrivits inom ett år före ansökan. Föreningens medlemmar kan också mot kvitto erhålla 30 €/år för fotvård efter ett års medlemskap. Kvittot skickas per e-post till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, [hsreuma\(at\)gmail.com](mailto:hsreuma(at)gmail.com).

Reumaförbundet erbjuder åt sina medlemmar på Ikaalinen Spa & Resorts en semester med 50 % rabatt. Erbjudandet gäller till 31.3.2024 på Ikaalinen Spa & Resorts webbutik alla boendialternativ. De kan bokas med koden SNOW24. Alla boendialternativ inkluderar dessutom frukost och fri användning av hotellets spa och gym.

Se mer information om erbjudandet på Hotellien etuja - Suomen Reumaliitto:

<https://reumaliitto.fi/hotellien-etuja/>

Ytterligare information: Marita Jurvelin, marita.jurvelin(at)reumaliitto.fi

Medlemsavgift 2024

Detta medlemsbrev postas av Reumaförbundet och med brevet följer faktura för medlemsavgiften. Medlemsavgiften är oförändrad d.v.s. 20 €. Vid betalning av medlemsavgiften bör du använda fakturans referensnummer och kontonummer. Om det finns flera medlemmar i samma familj, bör varje medlemsfaktura betalas skilt med respektive fakturas referensnummer.

Vi tar väldigt gärna emot nya medlemmar! Kanske du känner någon som du kunde tipsa om möjligheter att komma med?!

Ny e-postadress

Vänligen notera att föreningens e-postadress fr.o.m. 1.1.2024 är: hsreuma(at)gmail.com

Styrelsen 2024

Föreningens styrelse 2024 består av Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Viveca Hagmark (ordförande), Ralf Pauli, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper och Inger Östergård (viceordförande). Christina Korkman och Ritva Saukonpää är ersättare. Josephine Schönberg fungerar som sekreterare.

Ta gärna kontakt! Synpunkter och förslag är mycket välkomna. Vem skulle du gärna höra föreläsa på en medlemskväll? Vilket tema tycker du är angeläget just nu?

Hjärtligt välkommen att delta i verksamheten.

Viveca Hagmark

Viveca.hagmark(at)folkhalsan.fi, 050 380 6716

Föredragningslista för Helsingfors Svenska Reumaförenings vårmöte

Tid: 20.3.2024 kl. 18.00

Plats: **G18**, Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors (mötesrum 101, 1 vån.)

1. Mötet öppnas
2. Val av ordförande, sekreterare, protokolljusterare, rösträknare och andra mötesfunktionärer
3. Konstaterande av att mötet är stadgeenligt sammankallat och beslutfört
4. Fastställande av mötets arbetsordning
5. Presentation av föreningens bokslut, årsberättelse och revisorns samt verksamhetsgranskarens utlåtande om år 2023
6. Behandling av föreningens bokslut, revisorns och verksamhetsgranskarens utlåtande om år 2023 samt beviljande av ansvarsfrihet för styrelsen och övriga redovisningsskyldiga
7. Beslut om deltagande i Reumaförbundet i Finlands förbundsval på det sätt som anges i valordningen
8. Mötet avslutas