



Bästa medlem!

Helsingfors 4.4.2024

1 (2)

Nu börjar det äntligen kännas att våren är här och Reumaföreningen har ännu en hel del aktiviteter att erbjuda före sommaren!

Hoppas du hittar sådant som intresserar dig!

- **Torsdag 18.4** kl. 18.00 möts Artros -gruppen på Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20-22 A, vån 5. Provisor Bengt Mattila diskuterar med gruppen hur man kan använda olika värkmediciner vid artros. Också andra än artrosgruppens medlemmar är hjärtligt välkomna. Anmälningar till Inger Östergård, per e-post inger.ostergard@gmail.com eller per telefon 050 555 7780.
- **Måndag 22.4** kl. 18.00 Medlemskväll på Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20-22 A, vån 5. Christina Korkman presenterar sin bok "Ellen Linnea" och Janeta Österberg bidrar med sång och musik. Anmälningar till föreningens sekreterare Josephine Schönberg senast fredag 19.4, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120.
- **Onsdag 15.5** Vårutfärd till Fiskars. Bussen startar från Kiasma kl. 9.00. Priset är 35 € och betalas in på föreningens konto FI23 4055 5452 3118 43 senast måndag 6.5. I priset ingår bussen, guidning och lunch. Anmälningar senast måndag 6.5 till Malin Tapper, per e-post marielouise.tapper@gmail.com eller per telefon 040 515 1861. I bilagan hittar du mera information om programmet.
- **Onsdag 29.5** Motions- och trivseldag på Backby gård i Esbo. Start med buss från Kiasma i Helsingfors kl. 9.00. Idrottsinstruktör Amanda Rimpilä leder dagens aktiviteter med möjlighet att delta i vattengymnastik, stretching och stavgång. Start tillbaka till Helsingfors klockan 15.30. I priset på 25 € ingår lunch och kaffe. Anmälningar senast fredag 17.5 till Malin Tapper, per e-post marielouise.tapper@gmail.com eller per telefon 040 515 1861. Avgiften betalas in på föreningens konto FI23 4055 5452 3118 43 senast fredag 17.5. I bilagan hittar du mera information om programmet.

I höst åker vi på **Spa-resa till Tervis i Pärnu**. Dessa resor har blivit en uppskattad tradition.

Det finns två alternativ – en vecka 20-27.10 eller fem dagar 20-24.10. Föreningen subventionerar resan för personer som varit medlemmar år 2023. Priset som inkluderar båt, buss och helpension är 496 € /person i delat dubbelrum och 629 € i enkelrum för en hel vecka. För femdagarsresan är priset 317 € /person i delat dubbelrum och 393 € i enkelrum. Anmälningar senast 2.8 till Ursula Stenberg, per e-post ursula.stenberg@kolumbus.fi eller per telefon 040 764 0873. I bilagan hittar du mera information om resan.

Wolobyjews understöd för individuell rehabilitering kan sökas genom ansökan som görs på blankett som fås av Maya Saloranta, per e-post maya.saloranta@gmail.com eller per telefon 0500 465 122. 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 fås av föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120.

På Reumaförbundets webbsida hittas gymvideon "Vi tränar med motståndsband" <https://reumaliitto.fi/sv/liikunta/>

Vid föreningens vårmöte 20.3 behandlades fjolårets verksamhetsberättelse, som sammanfattar ett aktivt år som föreningen haft. 75-årsjubileet i oktober var årets höjdpunkt, men en hel del annat gjordes också bl.a. SPA-resan till Pärnu, medlemskvällar, temagrupper och -dagar, utfärder och teaterbesök. Verksamhetsberättelsen i sin helhet finns på föreningens hemsida www.helsingforssvenskareumaforening.fi

På hemsidan samlar vi senaste information om vår förening och vår verksamhet.

Soliga hälsningar!

Viveca

Viveca Hagmark, ordförande

Josephine

Josephine Schönberg, sekreterare