

Bästa medlem,

Medlemsbrev 1/2025  
8.1.2025

God fortsättning på det nya året! Vi hoppas du hittar program och aktiviteter som intresserar dig i vår händelsekalender och att vi får träffa dig under våren på evenemang som föreningen ordnar.

## VÅRENS MEDLEMSKVÄLLAR

Januari

**Onsdag** 22.1 kl. 17.00 *Medlemskväll* i Reumaföreningens möteslokal \*. Vi börjar kvällen med frivillig blodsockerundersökning för medlemmar kl. 17.00. Kl. 18.00 föreläser läkare Johnny Sundholm om "reumasjukdomen polymyalgi". Anmälan senast måndagen den 20.1 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon 050 421 2120.

Februari

**Onsdag** 12.2 kl. 18.00 *Medlemskväll* i Reumaföreningens möteslokal \*. Kvällens gäst är forskare Lia Markelin. Anmälan senast måndagen den 10.2 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon 050 421 2120.

April

**Onsdag** 9.4 kl. 18.00 *Medlemskväll* i **Obs!** Kampens servicecentral, Salomonsgatan 21 B, 00100 Helsingfors (mötesrum Fade, 1 vån.). Generalsekreterare för Konsumentförbundet, Juha Beurling-Pomoell föreläser om "Hur undvika nätbedrägeri". Anmälan senast måndagen den 7.4 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon 050 421 2120.

Maj

**Måndag** 5.5 kl. 9.00 - 15.30 *Motions- och trivseldag* på Backby gård. Pris 25 € för medlemmar och 35 € för icke-medlemmar. I priset ingår lunch och kaffe. Anmälan senast fredagen den 25.4 till Marie-Louise Tapper per e-post [marielouise.tapper@gmail.com](mailto:marielouise.tapper@gmail.com) eller per telefon 040 515 1861. Avgiften betalas in på föreningens konto FI23 4055 5452 3118 43 senast fredagen den 25.4. Närmare information hittar du på hemsidan.

## VÅRMÖTE

**Onsdag** 19.3 kl. 18.00 *Stadgeenligt vårmöte* på G18, Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors (mötesrum 101, 1 vån.). Fysioterapeut Christina Packalén ger oss praktiska övningar för nacke, skulder och axelbesvär. Vi hoppas du kan anmäla dig senast måndagen den 17.3 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon 050 421 2120.

Bifogat föredragningslista för vårmötet.

## TEATERBESÖK

**Torsdag 27.3 kl. 18.30 Teaterpjäsen Skymning 41** - berättelsen om Molly och Henry på Lilla Teatern i Helsingfors. Pjäsen baserar sig på Kjell Westös roman med samma namn. Regi: David Sandqvist. Anmälan senast måndagen den 24.2 till Ursula Stenberg, per e-post [ursula.stenberg@kolumbus.fi](mailto:ursula.stenberg@kolumbus.fi) eller per telefon 040 764 0873. Medlemspriset är 30 € och betalas i samband med anmälningen in på Reumaföreningens Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43. Icke-medlemmar betalar fullt pris, 40 euro. Biljetterna delas ut i teaterns foajé. Vänligen kom i god tid.

## TRADITIONELLA SOMMARDAGARNA 17-18 maj

Vår förenings stora satsning år 2025 är de Traditionella Sommardagarna för svenskspråkiga reumaföreningar som ordnas 17-18.5.2025 i samarbete med Reumaförbundet. De hålls på Tekniska (Tekniskasalen), Eriksgatan 2 (6 vån.), 00100 Helsingfors.

Dagarna ger möjlighet att få ta del av ny kunskap, få inspiration och kraft i vardagen. En viktig del är möjligheten att träffa medlemmar från andra reumaföreningar i Svenskfinland.

Till vår stora glädje har många goda föreläsare lovat ställa upp. På lördagen 17.5 har vi forskare Siv Sandberg, fysioterapeut Malin Grönroos, geriatriker Anna von Nandelstadh och professor Julia Korkman. På söndagen 18.5 är det reumatolog Tia Sandström, docent Kristian Wahlbeck och biskop Bo-Göran Åstrand som står i tur. På lördag kväll har vi middag med musik av Julia Korkman med band.

Bindande anmälan med bifogad blankett sänds till Helsingfors Svenska Reumaförening, Stora Robertsgatan 20-22 A, 00120 Helsingfors eller per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) senast onsdagen den 16.4. Pris för medlemmar 95€ inkl. middag, 65€ exkl. middag. Som bilaga hela programmet och anmälningsblankett.

## MOTION OCH REHABILITERING

Föreningens gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 9.1 - 15.5 **torsdagar** kl. 14 - 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 25€ och skall betalas senast den 12.2.2025 på Helsingfors svenska reumaföreningens Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43. Kontakt: Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, [marielouise.tapper@gmail.com](mailto:marielouise.tapper@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 och 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.

**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, telefon 0500 465 122 eller e-post [maya.saloranta@gmail.com](mailto:maya.saloranta@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@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com)

## **MEDLEMSAVGIFT 2025**

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.

Om du känner någon som är intresserad av vår verksamhet så får du väldigt gärna sprida vår medlemsbroschyr som förnyades i fjol. Du kan ta med dig några exemplar till exempel vid nån av medlemskvällarna.

## **STYRELSEN 2025**

Föreningens styrelse 2025 består av Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Viveca Hagmark (ordförande), Inga Häggblom, Christina Packalén, Ursula Stenberg, Marie-Louise Tapper och Inger Östergård (viceordförande). Christina Korkman och Ritva Saukonpää är ersättare. Josephine Schönberg fungerar som sekreterare.

## **INFORMATION**

Senaste information om verksamheten finns på föreningens webbsida [Helsingfors Svenska Reumaförening](#). Vi har också beslutat att aktivera oss på Facebook, så om du är med där så är det en möjlighet till att följa med verksamheten och sprida information. Du hittar oss under Helsingfors Svenska Reumaförening.

Vi blir glada över att få förslag och idéer gällande verksamheten. Ta gärna kontakt!

Med bästa hälsningar,

Viveca Hagmark  
Ordförande

Josephine Schönberg  
Sekreterare

*\*Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors.*

*Föredragningslista för Helsingfors Svenska Reumaförenings vårmöte*

*Tid: 19.3.2025 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. 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 2024*
- 6. Behandling av föreningens bokslut, revisorns och verksamhetsgranskarens utlåtande om år 2024 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*