

Bästa medlemmar,

1 (3)

Hoppas ni haft möjlighet att njuta av sommaren, trots växlande väder. Vi ser fram emot att möta er under hösten vid olika evenemang som föreningen ordnar.

Så här ser programmet ut:

September

Fredag 12.9 Höstutfärd till Amos Andersons sommarresidens Söderlångvik i Kimito. OBS! Anmäl dig senast den 27.8 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120. Priset är 30€ och inkluderar busstransport, lunch, kaffe samt guidning i Söderlångvik och Dragsfjärds kyrka. Inträdet till Söderlångvik betalas av medlemmarna, kom ihåg att ta med ditt museikort. Summan betalas in på Reumaföreningens konto FI23 4055 5452 3118 43 i samband med anmälning.

Onsdag 24.9 kl. 17.30 Kväll för **nya medlemmar**, "Hur kombinera arbetsliv och reuma". Kom och diskutera med styrelsen om hur vi ska jobba vidare med detta tema.

Sedan fortsätter vi kl. 18.00 med **medlemskväll med fysioterapeuten Christina Packalén** som ger praktiska övningar för nack-, skulder- och axelbesvär. Anmäl dig senast den 22.9 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120.

Plats: Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20–22 A, vån 5.

Måndag 29.9 kl. 18.00 **Träff med artrosgruppen**, kvällens föreläsare är fysioterapeut Filippa Hokajärvi som talar om "Faskiaterapi efter trauman". Plats: Kampens servicecentral (rum FAde, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B.

Oktober

Lördag 4.10 kl. 9.00 - 16.00 **Reumadag för Svenskfinland** på Tölö servicecentral, Tölögatan 33, Helsingfors. Dagen omfattar fem föreläsningar som fokuserar på reumapatienter och hålls av sakkunniga specialister. Se bifogat program.

Alla intresserade, även icke-medlemmar, är hjärtligt välkomna. Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig senast den 22.9 till Ursula Stenberg, per e-post ursula.stenberg@kolumbus.fi eller per telefon 040 764 0873. Ange samtidigt om du behöver specialdiet.

Deltagaravgiften är 30€ och inkluderar morgonkaffe med semla samt servicecentralens lunch. Avgiften betalas senast den 22.9 in på Reumaföreningens konto FI23 4055 5452 3118 43.

Onsdag 22.10 kl. 18.00 Välkommen på **träff med artrosgruppen**. Programmet ännu öppet.
Plats: Kampens servicecentral (rum FAde, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B.

November

Onsdag 12.11 kl. 18.00 **Stadgeenligt höstmöte**. Bifogat föredragningslista. Kvällens föreläsare är Jenni Klippa, kundrelationsansvarig vid Svenskspråkig klienthandledning och gerontologiskt socialt arbete, som talar om "kriterier för hemvård". Vi hoppas du kan anmäla dig senast den 10.11 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon, 050 421 2120. Plats: Kampens servicecentral (rum FAde, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B (inte Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20–22 A, vån 5., som det står i Luuvalo).

December

Måndag 1.12 kl. 18.00 **Föreningens julfest**. Kvällens gäst är journalisten och författaren Per-Erik "Peje" Lönnfors som talar om sin bok *Liv à la Lindström 1918-1945*, som utkommer i höst. Anmäl dig senast den 29.11 till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120. Plats: Kampens servicecentral (rum FAde, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B (inte Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20–22 A, vån 5., som det står i Luuvalo).

Fredag 5.12 kl. 19.00 Teaterpjäsen **Amos A på Svenska Teatern**, Norra Esplanaden 2, 00130 Helsingfors. Anmälan senast den 31.10 till Ursula Stenberg, per e-post ursula.stenberg@kolumbus.fi eller per telefon 040 764 0873. Priset är 20 € för medlemmar. Om det finns plats kan icke-medlemmar delta för 38 €. Biljetterna delas ut i foajén på vänster sida = Norra Esplanaden, mitt emot Akademien. Vänligen kom i god tid. Föreställningen räcker ca 2,5 timmar inklusive paus.

Motionsgrupper & fysisk aktivitet Välkommen med i den glada gruppen seniorer som motionerar tillsammans på torsdagar! Vi börjar torsdagen den 11 september. Gruppen leds av fysioterapeut Mimmi Haila på torsdagar kl. 14 - 15 i [Kampens idrottscentrum](#), Malmgatan 3 D. Pris för en termin är 25 € och betalas in på Reumaföreningens konto FI23 4055 5452 3118 43. Kontaktperson är Marie-Louise Tapper tel. 040 515 1861, marielouise.tapper@gmail.com

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. OBS! Kom med och testa en gång gratis!

Vattengymnastik i Idrottsverkets regi under ledning av den svenskspråkiga idrottsinstruktören i [Kampens idrottscentrum / Simbassäng](#), Malmgatan 3 D, måndagar kl. 14.45 - 15.15 och tisdagar kl. 10.30 - 11.00. Arrangör: HELSINGFORS STAD, liikunta.hel.fi/sv, tel. 09 310 44290.

Understöd för **individuell rehabilitering** kan beviljas tack vare donationsmedel (Wolobujew). Ansökan görs med blankett som fås av Maya Saloranta, telefon 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 fås av föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post hsreuma@gmail.com eller per telefon 050 421 2120.

Ett inbetalningskort bifogas i detta brev till dem som inte ännu betalat **årets medlemsavgift**.

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

Ta gärna kontakt också med förslag och önskemål på program och aktiviteter!

Varma hälsningar,

Viveca Hagmark
ordförande

Josephine Schönberg
sekreterare