

Reumatiker förbundet

Östergötland

Nr. 1
7 juni 2019



**Reumatikerdistriktet
Östergötland**



**Reumatikerföreningen
Norrköping**



**Reumatikerföreningen
Linköping**



**Reumatikerföreningen
Mjölby-Skänninge**



**Reumatikerföreningen
Motala-Vadstena**



**Reumatikerföreningen
Finspång**



**Reumatikerföreningen
Valdemarsvik**

Reumatikerdistriktet Östergötland

Org nr	822001-6110
Hemsida	www.reumatiker.se/ostergotland
Bankgiro	5458-1236
Adress	Västra vägen 32, 582 28 Linköping
Telefon	013-12 68 55
E-post	reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org
Kanslist	Annica Danielsson
Kansli	Öppettider mån-fre 8.30-13.00
Facebook	@rdostergotland

Styrelsen

Ordförande

Karin Eriksson	0703-06 10 10	oskarsberg@hotmail.com
----------------	---------------	------------------------

Vice ordförande

Maigun Hjalmarson	0709-38 10 54	maigun.h@bredband.net
-------------------	---------------	-----------------------

Kassör

Lars Cöster	0702-87 60 77	lars.coster@telia.com
-------------	---------------	-----------------------

Ledamöter

Anna Andersson	0703-59 08 67	msannaandersson@gmail.com
Gitte Lander	0708-16 11 92	gitte.lander@me.com
Jenny Eliasson	0702-35 12 82	jenny.eliasson@telia.com
Ronny Steen	0730-76 26 03	ronny.steen@hotmail.se

Ersättare

Cecilia Friberg	0702-70 50 48	cissie.friberg@hotmail.com
Leif Linder	0706-0996 86	leif.linder@telia.com

Valberedning

Eva-Britt Burkhard	0735-08 97 66	evabritt.hallner@gmail.com
--------------------	---------------	----------------------------

Ordförande har ordet...

Hej,

Här kommer ytterligare ett nummer av R-Östergötland. Uppmärksamma läsare kommer se att vi ändrat på upplägget i tidningen till denna gång. Jag hoppas att ni kommer att hitta mycket spännande aktiviteter inför hösten.

I tidningen hittar ni distriktets olika aktiviteter och övergripande information från distriktet och alla dess föreningar. Ni hittar även alla föreningar presenterade med sina styrelser och lite kort om de aktiviteter som finns planerade inför hösten. Mer information kan ni sedan få genom respektive förenings informationskanaler.

Den största aktiviteten som distriktet planerar inför hösten kommer att bli en temadag om fibromyalgi. Utöver det planeras en träff med tema "rättigheter och skyldigheter". Mera information om detta kommer att finnas på hemsidan.

Vi har nu en sommar framför oss som förhoppningsvis kommer att passa många! Varken för mycket eller för lite av regn, sol och vind. Kanske kan denna sommar bli en riktigt lagom sommar?!

Ta vara på det bästa av allt, livet går ej i repris!

Ha en fin sommar och höst!

Karin Eriksson



Aktiviteter

Föreläsning om rättigheter och skyldigheter

19 september, kl. 18.00, Vagnhallen, Fontänen, Linköping
Föreläsare från försäkringskassan och patientnämnden hjälper oss att få svar på frågor som; ”Sjukersättning, får jag arbeta något?” ”Vad har jag för rättigheter som patient?”

Kaffe/te och smörgås kommer att serveras.

Anmälan senast den 10 september. Kostnad 40 kronor.

Höstmöte med tema fibromyalgi och smärta

12 oktober, kl. 09.30 – ca 15.30, Vagnhallen, Fontänen, Linköping

Kl. 09.30 - avprickning, kaffe/te och smörgås

Kl. 10.00 - föreläsning av smärtiläkare

Kl. 12.00 - lunch

Kl. 13.00 - föreläsning av personal från Smärt och Rehab

Kl. 14.00 - frågor

Kl. 15.00 - eftermiddagskaffe

OBS! Preliminärt program, detaljer kommer via hemsidan.

Anmälan senast 3 oktober. Kostnad 150 kronor inklusive mat och kaffe.

Må bra dagar

23-24 oktober, Högby SPA-anläggning utanför Borensberg

Vi börjar med lunch kl. 12.00 den 23 oktober och slutar med lunch kl.13.00 den 24 oktober.

Information från kostrådgivare och prova på Feldenkrais, en metod där man lär sig att använda kroppen på ett skonsamt sätt och lättyoga. Vi kommer även ha tillgång till varmvattenbassänger och bubbelpooler.

OBS! Den som varit med tidigare kan ej söka.

Anmälan senast 1 oktober. Kostnad 500 kronor, enkelrumstillägg 400 kronor.

Övergripande information för distrikt och föreningar

Gällande anmälan till distriktets aktiviteter

Anmälan görs till kansliet. Kan kanslisten inte ta samtalet, lämna ett meddelande på telefonsvararen. Uppge vilken aktivitet det gäller, namn och telefonnummer samt eventuell allergi eller specialkost. Det går också att anmäla sig via e-post: reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org.

Avgiften betalas till: bankgiro: 5458-1236.

Samarbete med ABF

Kursverksamhet och andra specifika aktiviteter sker i samarbete med ABF.

Övergripande information för distrikt och föreningar

Aktiviteter

Alla är välkomna att gå på en annan förenings aktivitet, i mån av plats, till samma pris som icke medlem.

Medlemskap i flera föreningar

Vill man bli medlem i fler föreningar betalar man 98 kronor per förening och har då samma rättigheter som den förenings medlemmar.

Dofter

Inga starka dofter vid några av våra aktiviteter.

Nötförbud!

Inga jordnötter, nötter eller mandlar på våra aktiviteter, det finns flera allergiker inom organisationen. Vi vill att alla ska känna sig trygga hos oss.

E-post

Vi saknar e-postadresser till många medlemmar!

Både distriktet och föreningar skickar ut information, har du inte lämnat din e-post går du miste om detta. Du kan lämna din e-post till din förening eller till distriktet. Reumatikerförbundet har ett gemensamt register, så det räcker att lämna din adress en gång.

Fotografering

Vi fotograferar ibland under våra evenemang. Var vänlig säg till om du inte vill vara med på bild. Bilderna kan komma att publiceras exempelvis i tidnings-reportage, på hemsidan eller på Facebook.

BingoLotto

Stöd din förening genom att bli prenumerant. Allt du behöver göra är att ange din reumatikerförening då du tecknar din prenumeration. 13 kronor per lott går då oavkortat till föreningen. Vid köp direkt från föreningen är överskottet ännu större.

Sverigelotter

Lotten kostar 25 kronor och ger chans att vinna 25 miljoner kronor. 11 kr per lott går direkt till den säljande föreningen.

Inloggning

Är du inloggad på Reumatikerförbundets hemsida får du tillgång till betydligt mer information. Logga in med ditt användarnamn och lösenord. Första gången du loggar in? Följ instruktionerna på sidan.

Reumatikerföreningen Norrköping

Org nr	825001-4498
Hemsida	www.reumatiker.se/norrkoping
Bankgiro	5284-1061
Adress	Gamla Övägen 23, korridor E, 603 79 Norrköping
Telefon	011-10 24 40
E-post	reumatikerforeningen.norrkoping@telia.com
Kanslist	Ny kanslist under sommaren
Kansli	Bemannad telefon måndag kl. 10.00-12.00 och onsdag kl.16.00-18.00, i övrigt i mån av tid. Besök sker efter överenskommelse, även kvällstid.
Facebook	@reumatikerforeningennorrkoping
Instagram	@reumatikerforeningennorrkoping
Swish	123 107 79 73

Styrelse

Ordförande

Jenny Eliasson	0702-35 12 82	jenny.eliasson@telia.com
----------------	---------------	--------------------------

Vice Ordförande

Gitte Lander	0708-16 11 92	gitte.lander@me.com
--------------	---------------	---------------------

Kassör

Åsa Jansson	0702-20 71 11	asa@bjornebo.se
-------------	---------------	-----------------

Ledamot

Anna Andersson	0730-59 08 67	msannaandersson@gmail.com
Ronny Steen	0730-76 26 03	ronny.steen@hotmail.se

Ersättare

Anne-Marie Nilsson	0733-46 62 57	nilsson.1946@telia.com
Birgitta Svärd	0733-23 23 00	birgitta.svard2@gmail.com

Valberedning

Hannele Hellman	0730-27 03 06	hannele1953@gmail.com
Eva-Britt Burkhard	0735-08 97 66	evabritt.hallner@gmail.com

Övrig information

Medlemsmöten äger rum på Thapperska.

Datum för medlemsmöten är fasta men ämne, föreläsare och pris kan komma att ändras, se månadsannons sista lördagen i månaden.

Hemsida och Facebook uppdateras kontinuerligt med den senaste informationen.

Friskvård

Friskvården håller på vecka 35-49. Anmälan till friskvård sker till kansliet. Styrketräning, anpassad rörelseträning och sittgymnastik sker på Thapperska.

Träning i varmvattenbassäng, Lindövägen, 640 kronor

Onsdag kl. 13.00-14.00
Torsdag kl. 13.00-14.00 kl. 14.00-15.00

Träning i varmvattenbassäng, Vrinnevi, 480 kronor

Måndag kl. 12.45-13.30 kl. 15.00-15.45 kl. 18.00-18.45 kl. 19.30-20.15
Onsdag kl. 18.45-19.30 kl. 19.30-20.15
Fredag kl. 08.30-09.15 kl. 09.15-10.00 kl. 13.30-14.15 kl. 14.15-15.00
kl. 15.00-15.45

Styrketräning, styrketräningssalen, 400 kronor

Måndag kl. 15.00-16.00
Torsdag kl. 17.30-18.45

Anpassad rörelseträning, gymnastiksalen, 400 kronor

Tisdag kl. 11.30-13.00

Sittgymnastik gymnastiksalen, 400 kronor

Onsdag kl. 12.00-13.00

Aktiviteter

Möte för nya medlemmar

15 augusti, kl. 17.30-19.00, Solen, sista anmälan 8 augusti.
Kostnadsfritt.

Medlemsmöte - Studier, friskvård och honung

22 augusti, kl. 18.00-20.00, Aulan, sista anmälan 15 augusti.
Kostnad 60 kronor för medlem och 80 kronor för icke medlem.

Medlemsmöte - Vegansk kost

26 september, kl. 18.00-20.00, Solen, sista anmälan 19 september.
Kostnad 60 kronor för medlem och 80 kronor för icke medlem.

Medlemsmöte - Psoriasis/Psoriasisartrit

24 oktober, kl. 18.00-20.00, Aulan, sista anmälan 17 oktober.
Kostnad 50 kronor för medlem och 70 kronor för icke medlem.

Medlemsmöte - Modevisning

28 november, kl. 18.00-20.00, Aulan, sista anmälan 21 november.
Kostnad 50 kronor för medlem och 70 kronor för icke medlem.

Medlemsmöte - Luciafirande

12 december, kl. 18.00-20.00, Aulan, sista anmälan 5 december.
Kostnad 50 kronor för medlem och 70 kronor för icke medlem.

Reumatikerföreningen Linköping

Org nr	822001-6748
Hemsida	www.linkoping.reumatikerforbundet.org
Bankgiro	241-2294
Adress	Västra Vägen 32, 582 28 Linköping (post)
Adress	Föreningshuset Fontänen, Huvudentrén A2 (besökande)
Telefon	013-13 21 75
E-post	reumatikerforeningen@fontanen.org
Kanslist	Marianne Arnell
Kansli	måndag-torsdag kl. 08.00-12.00
Facebook	@reumatikerforeningenlinkoping
Gåvokonto	9020 6175436, expmervis istället för blommor vid uppvaktning

Styrelse

Ordförande

Patrik Flisbäck patrik@flisback.se

Ledamöter

Anette Blick	0736-49 55 19	anette.blick@gmail.com
Annette Mohlin	0731-54 03 59	anemoh@linkoping.se
Anneli Tindå	0739-61 15 93	himmel.hav@hotmail.com
Laila Wilhelmsson	0761-37 84 85	l.wilhelmsson@hotmail.com
Margareta Johansson	0705-63 49 06	p_ronen@hotmail.com
Åsa Bergner	0733-48 13 47	asa.bergner9@gamil.com

Ersättare

Elsy Holberg elsyelisabetholberg@gmail.com

Friskvård

Träning i varmvattenbassäng

Med föreningens egna ledare, olika grupper och tider måndag till fredag. För intresse och anmälan, kontakta kansliet 013-13 21 75, om ej plats finns gäller kölista.

Aktiviteter

Vill du vara med i någon cirkel?

Ring kansli 013-132175 för anmälan.
Cirklarna kostar 200 kronor om inget annat anges.
Eventuella materialkostnader tillkommer.
Cirklarna sker i samarbete med ABF.

Övrig information

Angående återbud till aktiviteter

Vid mycket sena återbud till aktiviteter som du anmält dig till, måste vi ta ut en kostnad för de utgifter som vi inte kan råda över som exempelvis catering, resekostnader och andra specifika inköp.

Viktigt

När du anmäler fler personer än dig själv till evenemang, var snäll och uppge alla namn, det blir då lättare att få det rätt på listorna.
Föreningen subventionerar medlemmarnas kostnader. Övriga, som i mån av plats, önskar delta, betalar den faktiska kostnaden för evenemanget.
Du som vill få påminnelse om evenemang, anmäl din e-postadress till kansliet reumatikerforeningen@fontanen.org. Håll dig också informerad på vår hemsida: www.linkoping.reumatikerforbundet.org.
Kom ihåg att meddela kansliet om ni byter mailadress!

Reumatikerföreningen Mjölby-Skänninge

Org nr 82 30 00-7448
Hemsida www.mjolby-skanninge.reumatikerforbundet.org
Bankgiro 5787-9793
Adress Folkungagatan 30b 595 33 Mjölby
Telefon 0142-700 49 (Sally Remmert)
E-post sally.remmert@telia.com

Styrelse

Ordförande

Sally Remmert 0142-700 49 sally.remmert@telia.com

Vice Ordförande

Leif Linder 0706-09 96 86 leif.linder@telia.com

Kassör

Leif Andersson

Ledamöter

Andreas Johansson
Britt-Marie Andersson
Marianne Andersson

Ersättare

Birgitta Ramevik

Valberedning

Sally Remmert 0142-700 49 sally.remmert@telia.com

Friskvård

Träning i varmvattenbassäng på Lundbybadet i Mjölby.
Vi har tre grupper, på måndagar och onsdagar.
Det finns platser kvar i varmvattenbassängsträningen!
Kontakta Britt-Marie Andersson på 0142-263 57 för anmälan.

Aktiviteter

Medlemsträff

29 september, kl.14.00, PRO lokalen, Mjölby
Maigun Hjalmarson har föredrag om hur det är att leva med Artros.
Ingen anmälan. Fritt inträde för medlemmar. Vi bjuder på kaffe och kaka.

Medlemsträff

27 oktober, kl.14.00, Missionskyrkan, Skänninge
Caroline Nordqvist från nya blomsterhandeln i Skänninge kommer och visar hur man gör olika blomsterarrangemang.
Ingen anmälan. Fritt inträde för medlemmar. Vi bjuder på kaffe och kaka.

Medlemsträff

24 november, kl.14.00, Skänninge
Julfest.

Övrig information

Annonsering om medlemsträffar kommer att göras i Östgötatidningen under Föreningsnytt cirka 14 dagar före medlemsträffen och på hemsidan.
Reservation för förändringar i programmet.
Inga starka dofter ibland oss.

Reumatikerföreningen Motala-Vadstena

Org nr	82 40 00-8766
Hemsida	www.reumatiker.se/motala-vadstena
Bankgiro	5564-5279
Adress	Skolgatan 9, 591 30 Motala
Telefon	0141-21 73 65 (telefonsvarare)
E-post	reumatikerf.m-v@telia.com
Swish	123 520 90 44

Styrelse

Ordförande

Britt-Marie Waller 0703-34 06 33 b.m.waller@telia.com

Vice Ordförande

Håkan Fransson 0704-33 00 44 hakan.fransson@skobes.se

Kassör

Michael Bentzer 0706-61 31 22 michaelbentzer@gmail.com

Ledamöter

Gunilla Ågren 0760-74 96 96

Jan Pettersson 0725-79 81 18

Yvonne Svensson 0730-30 72 69

Maritha Hagsten 0736-75 67 92 moses0454@hotmail.com

Friskvård

Träning i varmvattenbassäng, LiM

Friskvården håller på vecka 36 - 50.

Terminskostnad är 300 kronor.

Måndag och tisdag kväll för damer, väntelista. Gunilla Ågren 0760-74 96 96.

Onsdag kväll för herrar, väntelista. Stig Eriksson 0709-26 02 14.

Promenadgrupp

Tisdag, kl. 10.00-12.00, Siv Pettersson, 0709-46 42 23.

Aktiviteter

Handarbetsgrupp

Onsdag, kl. 10.00-12.00, Siv Pettersson, 0709-46 42 23.

Aktiviteter

Bingogrupp

Tisdag, kl. 14.00-16.00, May-Britt Persson, 0141-21 59 66 och Eva Eriksson 0738-04 00 16.

Handarbetsgrupp

Onsdag, kl. 10.00-12.00, Siv Pettersson, 0709-46 42 23.

Medlemsmöte/Upptaktsmöte

31 augusti, kl. 12.30, Vättersol, Vindarnas väg 1, Motala Underhållning av Ehrling Lundberg (Elvisimitatör). Kall lunchtallrik, dryck, kaffe och tårta. Tipspromenad. Föreningen fyller 45 år. Utdelning av förtjänsttecken. Kostnad 80 kronor. Anmälan senast den 23 augusti till Gunilla Ågren på telefon 0760-74 96 96 eller May-Britt Persson 0141-21 59 66.

Himmelsby gårdshotell, Mantorp – Dagspa

30 september reser vi med Vadstena Buss från 59:an, Nedre Kaptensgatan 7, Motala. Avresetid meddelas senare.

I paketet ingår gårdslunch och gourméfika. Tillträde till spaavdelning med bubbelpool, bastu, infrabastu, saltrum, gym, 20-meters bassäng och varm (38 grader) romersk källa. Pris för detta är 590 kronor (790 kronor). Föreningen sponsrar med buss och 200 kronor rabatt.

Tilllägg för 20 min behandling, totalpriset blir då 795 kronor. Välj mellan massage med varma stenar eller bambu, ansiktsbehandling, fot- eller handmassage.

Önskas klassisk massage 20 min, är priset 1.040 kronor.

Anmälan till Britt-Marie Waller på telefon 0141-21 89 43 senast den 1 september.

Medlemsmöte – Nostalgikväll

7 november, kl. 18.00, 59:an, Nedre Kaptensgatan 7, Motala

Leif Linder från Mjölby spelar skivor med 60-talsmusik och berättar om Beatles, Elvis med flera. Lotteri.

Vi serverar varm korv med bröd, popcorn, Coca-Cola, kaffe och kaka för 50 kronor. Anmälan senast den 1 november till Yvonne Svensson 0141-21 99 36 eller May-Britt Persson 0141-21 59 66.

Adventsresa med julbord

1 december reser vi med Vadstena buss till Olshammar för att äta julbord. Avresa från 59:an. Avresetid meddelas senare.

Kostnad 300 kronor. Anmälan till denna resa tar vi ej emot förrän efter den 1 oktober och senast den 25 november. Anmälan till Jan Pettersson 0725-79 81 18 eller May-Britt Persson 0141-21 59 66.

Medlemsmöte med Motala Lucia

12 december, kl. 18.00, 59:an

Lotteri. Vi bjuder på lussekaffe. Anmälan till Gunilla Ågren 0760-74 96 96 eller May-Britt Persson 0141-21 59 66 senast 9 december.

Övrig information

Föreningens eget programblad skickas ut i slutet av juli.

Anmäl alltid födoämnesallergi!

Reumatikerföreningen Finspång

Org nr	825003-7259
Hemsida	www.reumatiker.se/finspang
Bankgiro	5915-7297
Adress	Högamonvägen 6, 610 10 Ljusfallshammar (ordf.)
Telefon	070-2368532 (ordf.)
E-post	gun.lasse@outlook.com (ordf.)

Styrelsen

Ordförande

Gun Johansson 0702-36 85 32 gun.lasse@outlook.com

Vice ordförande

Lars-Erik Johansson 0705-25 96 02

Kassör

Ove Olofsson 0706-62 25 59

Ledamöter

Birgitta Strömberg	0761-74 25 96	
Birgitta Strömstedt	0122-192 95	hans.stromstedt@telia.com
Ingela Moberg	0708-43 63 07	
Maud Boström	0700-78 40 51	maud.bostrom@outlook.com

Friskvård

Träningen i varmvattenbassäng slutar nu vecka 19 återkommer i höst. Annons i tidningarna.

Föreningen har träning i varmvattenbassäng måndagar kl. 17.30 på Medley Finspång.

Det finns platser kvar, är du intresserad så kontakta Gun Johansson, 0702-36 85 32, gun.lasse@outlook.com eller någon annan i styrelsen.

Aktiviteter

Augusti har upptakt med lunch.

Mer information om detta och andra aktiviteter hittas på hemsidan.

Reumatikerföreningen Valdemarsvik

Org nr	825003-7366
Hemsida	www.reumatiker.se/valdemarsvik
Bankgiro	5699-5442
Adress	Storgatan 7, 615 30 Valdemarsvik
E-post	rfv0509@telia.com

Styrelsen

Ordförande

Jane Wallmark 070-853772 janewallmark@gmail.com

Kassör

Göran Kvist 070-5130270 valdemarsvik@gmail.com

Ledamöter

Christina Bergh Nilsson	070-8521622	arne.christina@tele2.se
Monica Berg	070-5530099	monica-berg@telia.com
Per GW Petersson	070-9525503	pergwpetersson@telia.com

Friskvård

Lättgympa/yoga-grupper (fem stycken)

I egen lokal, kostnadsfritt, det finns plats för fler grupper.
Kontakta Monica Berg, se anslag på dörren till lokalen.

Träning i varmvattenbassäng

För närvarande bedrivs träning i varmvattenbassäng i samarbete med förening i Gusum.

Till hösten ska vi starta en egen grupp, meddela intresse till Monica Berg.

Aktiviteter

Aktiviteter hösten 2019 är ännu ej inbokad. Vi återkommer med detaljer i samband med höstens utskick i augusti, samt anslag på dörren till lokalen.

Reumatiker förbundet Östergötland

Ansvarig utgivare Karin Eriksson

Redaktör Anna Andersson

Tryck Fontänen, Linköping

Reumatikerdistriktet Östergötland

Västra Vägen 32, 582 28 Linköping

013-126855

Reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org

www.reumatiker.se/ostergotland

Nästa nummer utkommer den 13 december 2019.

Manusstopp 10 oktober.