

# Reumatiker förbundet

## Östergötland



Distriktet Östergötland

Medlemstidning Reumatikerdistriktet Nr: 4 - 2018



Reumatikerföreningen  
Norrköping



Reumatikerföreningen  
Linköping



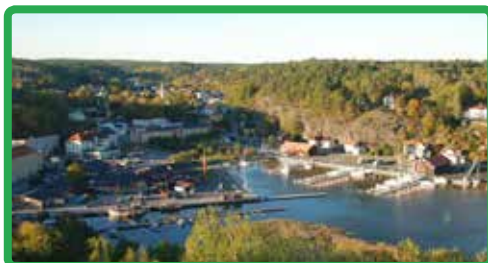
Reumatikerföreningen  
Mjölby–Skänninge



Reumatikerföreningen  
Motala–Vadstena



Reumatikerföreningen  
Finspång



Reumatikerföreningen  
Valdemarsvik

Hemsida: [www.ostergotland.reumatikerforbundet.org](http://www.ostergotland.reumatikerforbundet.org)

Bankgiro: 5458-1236

Adress: Västra vägen 32  
582 28 Linköping

Telefon: 013-12 68 55

E-post: [reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org](mailto:reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org)

Kansli: Öppettider Mån-fre kl 8.30-13.00

R-Östergötland nr 4 - 2018  
Ansvarig utgivare: Karin Eriksson

Utgivning & manusstopp  
Nr 1- 2019  
Manusstopp: 2 april  
Utgivning: 25 maj

## Gemensam information för distrikt och föreningar

**Nytt namn o logga: Vi heter nu Reumatikerförbundet Östergötland.**

### Föreläsningar och medlemsmöten

Alla är välkomna att gå på någon annan föreningsaktivitet till samma pris som icke medlem.

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

Reumatikerdistriktet samverkar med föreningarna på vissa föreläsningar.

Reumatikerförbundets fondansökan 2019

Om du tänker söka fondmedel från Reumatikerförbundet för lättvårdsresa 2019, tänk på att ansökan skall vara inne senast den 15 januari 2019.

### Fråga till Förbundet. Varför är reglerna för träningskort Och resor ändrade?

Svar: Reumatikerförbundet har ändrat i reglerna för att vara i fas med skatteverkets regler. Skatteverket vill att man ska utvärdera hela hushållets inkomster.

## Styrelse

Ordförande: Karin Eriksson 013-570 72 • 070-306 10 10 [oskarsberg@hotmail.com](mailto:oskarsberg@hotmail.com)

Kassör: Lars Cöster 013- 12 37 27 • 070-287 60 77 [lars.coster@telia.com](mailto:lars.coster@telia.com)

Vice Ordf.: Maigun Hjalmarson 013-12 64 02 • 070-938 10 54 [maigun.hjalmarson\\_2014@bredband.net](mailto:maigun.hjalmarson_2014@bredband.net)

Sekreterare: Lotta Genzel 070-652 38 14 [lotta52@telia.com](mailto:lotta52@telia.com)

Ledamot: Kent -Willy Brandt 0141-411 97 • 070-574 39 05 [kentwillybrandt@yahoo.se](mailto:kentwillybrandt@yahoo.se)  
Elisabeth Gustafsson 070-568 48 98 [hans.i.gustafsson@telia.com](mailto:hans.i.gustafsson@telia.com)

Ersättare: Cecilia Friberg 070-270 50 48 [cissie.friberg@hotmail.com](mailto:cissie.friberg@hotmail.com)

## Ordförande har ordet

Hej! Nu är det slut på den fina sommaren och hösten vi haft i år! Hoppas ni har kunnat njuta av det fina vädret! Det finns ju tråkigt nog del som inte kan vara i solen, men skuggan har också varit skön. Vi har nu en spännande tid framför oss, det allmänna samtalsämnet, hur blir vintern? Hur den än blir får vi göra det bästa av den.

Här kommer förslag på vad Reumatikerförbundet Östergötland och föreningarna, har att erbjuda. Inbjudan till olika aktiviteter och anteckningar från genomförda evenemang. Här finns också regler för fonder, som kan sökas från Reumatikerförbundet Östergötland. Observera barnreumatikerfonden, som barn upp till 18 år kan söka medel från.

Nästa nummer av R-Östergötland planeras till den 25 maj. Så jag får passa på att önska er alla God Jul o Gott Nytt År!

KARIN ERIKSSON



Ordförande Karin Eriksson

## Rapport

### Må bra dagar på Högby spa utanför Borensberg 16-17 maj 2018

#### Dag 1

16 förväntansfulla damer togs emot på Högby spa en riktigt varm sommardag av ordförande Karin Eriksson och vice ordförande Maigun Hjalmarson. Dagen började med lunch och därefter föreläsningar hela eftermiddagen.

Gun Traneus, fysioterapeut och Feldenkrais-specialist gav oss en lysande introduktion till ett svårt och stort ämne. Lätta instruktioner och prova på rörelser, liggande, sittande, stående och/eller gående. Hon höll oss igång i 1,5 tim, och jag fick i alla fall träningsvärk dagen därpå.

Efter kaffet fortsatte Jessica Svensson med kostrådgivning och därefter vattengymnastik i en vacker bassäng men med något för svalt vatten för oss reumatiker. Å andra sidan stimulerades ju vi att öka takten.

Flera olika bassänger finns att tillgå, ute och inne, iskalla och jättevarma. Roligt och skönt att prova på, och att sitta ute framåt kvällen i en varm bassäng är perfekt. Gemensam middag på kvällen med god mat och god gemenskap.

►► sid 7

**Må Bra Kväll****6 februari kl 18.00–21.00**

Vagnhallen Fontänen Linköping  
18.00 Föreläsning för mat och ork o hälsa.  
Nyttig mat behöver inte vara tråkig mat.  
Enkla knep för hälsosammare vanor.  
Yoga, stående och sittande.  
Tips och idéer kring hemmaträning balans och styrka, Ta med gröna träningsbandet som kom med Reumatikervärlden augusti numret.

Kostnad 40 kr.  
Kaffe/te och smörgås.  
Anmälan senast 25 januari 2019.  
Glöm ej uppge eventuell allergi!  
Telefon: 013-12 68 55  
E-post: reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org  
Bankgiro: 5458-1236

Välkomna önskar Katarina Jakobsson och Korpen Motala.

**Må bra dagar**

**Högby SPA-anläggning utanför Borensberg.**  
Vi börjar med lunch kl. 12.00 den 3 april och slutar med lunch kl.13.00 den 4 april

En kostrådgivare en sjukgymnast kommer att medverka Du får även prova lättyoga.

Vi får tillgång till varmvattenbassäng, där vi kommer att ha bassängträning, bastu och badtunna utomhus.

Vi har reserverat 16 platser.

De som inte varit med vid tidigare prioriteras.

Kostnad 500 kr/deltagare, enkelrum 400 kr extra. betalas till bankgiro 5458-1236.

Välkommen med anmälan senast 4 mars, till Reumatikerdistriktets kansli.

Glöm ej ange eventuell allergi.  
Telefon 013-12 68 55 eller e.post reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org

Avgiften betalas till bg 5458-1236

**60-Årsjubileum !!!****18 maj kl 14.00–ca: 19.00****Vagnhallen Fontänen Linköping**

14.00 Mingel och välkomstdryck.  
Välkomstanförande, utdelning av utmärkelser.  
Distriktet 60 år.  
Underhållning, ståuppkomiker.  
Förrätt, varmrätt och dessert.  
Sång o musikframträdande.  
Kaffe o jubileumstårta.  
Avslut ca: 19.00.

Kostnad medlem 175 kr, anhörig 250 kr.  
Gratisbussar från Motala via Mjölby.  
Från Finspång via Norrköping.  
Anmälan senast 1 maj 2019  
Telefon: 013-12 68 55  
E-post: reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org  
Bankgiro: 5458-1236  
Anmälan med uppgift om du önskar äta kött eller fisk och om du har någon form av allergi.  
Välkomna önskar Styrelsen

**Artros kväll i Motala.****6 maj klockan 18.00–21.00****Drottninggatan 59 Motala**

Orsaker behandling: kan man förebygga protesoperationer med tidig upptäckt och träning?  
Operation av höfter o knän . Ortoped.  
Artrosskola  
Artros i fingret: Arbetsterapeut om handfunktion, ADL och hjälpmedel.  
Kostnad 40 kr. Kaffe/te och smörgås.

Anmälan senast 23 april 2019  
Glöm ej uppge eventuell allergi.  
Telefon 013-12 68 55  
E-post reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org  
Bankgiro: 5458-1236

Välkomna önskar,  
Lars Cöster och Kent-Willy Brandt.

**Heviz Ungern**

**Reumatikerförbundet Östergötland anordnar för sina medlemmar (3 kalenderår) en rehabiliteringsresa till kurorten Héviz i Ungern**

**Datum: 24 aug–7 sept 2019****Flygresa: Skavsta–Budapest–Budapest–Skavsta (flygtider ej fastställda)**

Kostnad: 17 000 kr del i dubbelrum något mera i enkelrum

Läkarundersökning och 24 behandlingar ingår samt halvpension. Du måste kunna klara Ditt bagage på egen hand. Alla kan söka, men företräde ges till dem som inte deltagit i någon av distriktets resor de senaste 3 åren (kalenderår) och varit medlem i 3 år (kalenderår).

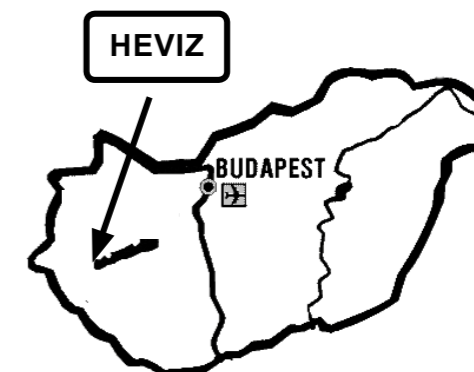
Uttagning sker av reumatolog, som bedömer efter läkarintyget, som inte får vara äldre än 1 år.

Du kan söka olika fonder, dels från Reumatikerförbundet och dels från Reumatikerförbundet Östergötland (beviljas vart 3 år, kalenderår).

OBS Fondansökan till Reumatikerförbundet skall vara inne senast 15 januari 2019.

Distriktsstyrelsen söker regionsbidrag, som fördelas till de som blir antagna.

Anmälningsblankett och blankett för läkarintyg och blankett för fondansökan finns på distriktets kansli. Tfn: 013–12 68 55  
Sista anmälningsdag: 31 mars 2019  
Intresseanmälan kan lämnas nu.  
Karin Eriksson 013–570 72,  
Maigun Hjalmarsen 013–12 64 02



## Riktlinjer för erhållande av fondbidrag från Reumatikerförbundet Östergötland.

1. Du ska ha varit medlem i någon reumatikerförening inom Reumatikerförbundet Östergötland i minst tre år.
2. Resans längd måste vara minst två veckor och innehålla minst 12 individuella behandlingar per vecka samt någon form av grupp gymnastik eller bassängträning. Reser man på egen hand, måste man kunna redovisa vilka behandlingar och antal, innan bidrag betalas ut.
3. Läkarintyg enligt reumatikerförbundets formulär, som är högst ett år gammalt, ska finnas med vid ansökan. Intyget ska styrka att Du har en reumatisk sjukdom och att behovet av bidrag till rehabilitering är medicinskt (blankett finns på vår hemsida eller på kansliet)
4. Fondmedel betalas ut först när kopia av resebekräftelse sänts in.
5. Fondmedel betalas inte ut i efterskott, dvs bidrag beviljas ej efter det att resan gjorts.
6. Fondmedel beviljade till ett resmål får inte bytas ut mot annat resmål om inte Verkställande utskottet givit medgivande därtill.
7. Har Du fått fondmedel, så måste det gå minst tre kalenderår till nästa gång Du kan beviljas nya medel.
8. Ansökan om fondmedel måste vara inlämnad senast 31 mars och resan genomförd senast 31 mars nästkommande år.
9. Har andra bidrag sökts skall dessa redovisas. Sammanlagda summan ersättningar får ej uppgå till mer än 90 % av resan.
10. Efter behandlingsresans slut lämnas en kort skriftlig redogörelse till Verkställande utskottet om resans innehåll för spridning av information om olika behandlingsformer och olika resmål. Dessutom lämnas uppgifter på erhållna/beviljade bidrag samt kostnaden för resan enligt researrangören.
11. Distriktets Verkställande utskott handlägger och beslutar om fondmedel. Ansökningarna behandlas konfidentiellt.

## Barnreumatikerfonden

Barnreumatikerfonden startades 1984 av Reumatikerdistriktet i Östergötland med dåvarande ordförande Bertil Blomberg.

Bidrag ur fonden kan sökas av barn och ungdomar som är medlemmar i Reumatikerförbundet Östergötland, för hjälp till rehabilitering, sjukgymnastik, bassängbad, lägervistelse, utlandsvård och annan verksamhet där bidrag ej kan utgå från annat håll.

Skriftlig ansökan på speciell blankett tillsammans med läkarintyg skickas till:  
Reumatikerförbundet i Östergötland  
Västra Vägen 32, 582 28 Linköping

Förutsättningar för att kunna beviljas bidrag är:

- Att du är högst 18 år gammal
- Att du varit medlem i någon Reumatikerförbundet Östergötland/Unga Reumatiker i minst 1 år
- Att du med läkarintyg kan styrka att du har en diagnostiserad reumatisk sjukdom. Läkarintyget får inte vara mer än ett år gammalt
- Det måste gå 2 kalenderår efter att du beviljats bidrag innan du kan söka bidrag i någon form, från samtliga fonder som Reumatikerförbundet i Östergötland handhar.

## Må bra dagar på Högby spa utanför Borensberg 16–17 maj 2018

### Dag två:

Efter en riklig frukost fick vi prova på lätt yoga. Sittande eller liggande. Instruktören var mycket duktig och lotsade oss stela och ledbrutna på ett perfekt sätt. Vi lyckades både att komma upp och ned från golvet.

Maigun Hjalmarson informerade om sin roll som artrosinformatör i länet. Hon åker runt till olika artrosskolor och informerar om sjukdomen och reumatikerföreningarnas verksamhet. Temat "Det syns inte att jag är sjuk".

Om du har möjlighet att ställa upp som informatör, kontakta Distriktet då det behövs fler informatörer. Ordförande Karin Eriksson

avslutade dagen med information om vad som händer i förbundet och distriktet.

Vi fyllde alla i en utvärdering om vår upplevelse på Högby spa. Några av oss hade beställt behandlingar som finns att tillgå. Jag själv hade en 80 minuter "från topp till tå" behandling som var underbart skön. Vård varenda extra krona.

Tack Reumatikerförbundet Östergötland med Karin och Maigun i spetsen som fixar dessa dagar åt oss medlemmar.

En mycket tacksam medlem från  
Motalaföreningen Annicka Dahlström.

## Rapport

### Kroatien

#### Årets behandlingsresa gick till Kroatien och hotell Biokovka i Makarska.

Efter en del strul kom vi så iväg. 21 personer från Östergötland. Buss till Arlanda och flyg till Split. Möttes av en svensktalande guide som under bussfärden till Makarska berättade om landet. Framkomna till hotellet blev vi väl bemötta med en sen middag. Fördelning av de utmärkta rummen utan anmärkning. En del med havsutsikt (eget val) andra mot de fantastiska bergen. Hotellens läge var alldeles nära stranden. Ett stort plus.

Veckan inleddes med läkarundersökning och fördelning av behandlingar. Det ingick 24 behandlingar varav 10 var vattengymnastik i 30 min och fyra stycken tjugominuters massage. De resterande var individuella. Delade meningar om kvaliteten.

Det var halvpension som gällde. Frukost och middag. Båda kunde ifrågasättas, men vi kunde äta oss mätta.

Första veckan fick vi uppleva ett fantastiskt väder med 30 grader var dag och minst 27 grader i vattnet.

På lördagen ordnades det med en båtutflykt till öarna Hvar och Brac. Ett utomordentligt arrangemang med kanonväder och lugn sjö. En heldagstur. Otroligt vackert. Fint bad på Brac.

Söndagen inleddes med ett riktigt oväder. Storm och regn. Det varade i två dygn därefter blev det fint igen men något lägre temperatur.

Efter två veckor var det dags för hemfärd och väntan på flygplatsen var katastrof. Massor med folk, svårt att få sittplats, men när det väl var dags för avgång så fungerade allt suveränt.

Buss från Arlanda och vi kom väl omhändertagna till våra hemorter.

Kontentan av detta är att resan var bra.

Birgitta Hilding

Org. nr. 82 50 01-4498

Hemsida: [www.norrkoping.reumatikerforbundet.org](http://www.norrkoping.reumatikerforbundet.org)

Facebook & @reumatikerforeningennorrkoping

Instagram:

På vår hemsida och sociala medier finner du aktuell och uppdaterad information.

Bankgiro: 5284-1061

Adress: Gamla Övägen 23, korridor E,  
603 79 Norrköping

Telefon: 011-10 24 40

E-post: [reumatikerforeningen.norrkoping@telia.com](mailto:reumatikerforeningen.norrkoping@telia.com)

Kansli: Kanslist Ewa Sjögren, träffas säkrast måndag–torsdag kl. 8.00–12.00  
Då kansliet är obemannat finns det telefonsvarare.



## Information

### E-post!

Anmäl din e-postadress till kansliet för information om bland annat evenemang.

Kom ihåg att meddela kansliet om du byter e-post!

### Annonsering

Sker under Föreningsnytt i NT och Folkbladet sista lördagen i månaden med nästkommande månads aktiviteter. Annonsen mailas ut till medlemmar och läggs ut på hemsidan och Facebook.

### Anmälningar

Alla anmälningar sker till föreningens kansli.

Vid anmälan uppge: namn, telefonnummer, aktivitet samt om du har några allergier.

Vi vill ha in anmälningar så fort som möjligt, då vi har först till kvarn som gäller, dock senast en vecka innan aktiviteten, om inget annat anges.

*OBS! föreningen har bindande anmälningar till kurser, bussresor samt större arrangemang.*

*Anmälan är bindande från och med sista anmälningdagen och full avgift tas ut.*

### Avgifter

Vi har två avgifter till våra medlemsmöten, 50 kr/medlem och 70 kr/icke medlem om inget annat anges.

### Inbetalningar

Våra egna aktiviteter betalas in på föreningens bankgiro 5284-1061

**Kom ihåg att uppge namn och aktivitet i meddelandefältet vid inbetalning via internet eller inbetalningskort.**

## Försäljning på Kansliet!

Föreningen säljer Reumatiker kaniner, Sverige-lotter vetevantar m.m. Våra populära vetevantar, innehåller en vetekudde som du värmer 1 min i mikron.

Ordinarie pris 99 kr/par. Vårt pris ett par 50 kr två par 90 kr tre par 120 kr

## Friskvård

### Friskvårdsterminerna är:

Våren vecka 4–19 Hösten vecka 35–49. Vid frånvaro eller längre sjukdom kontakta din ledare, gärna på sms eller kontakta kansliet.

Sista betalningsdag är 28 februari för våren samt 29 september för hösten.

### Alla frågor och meddelanden angående friskvården ställer du i första hand till kansliet.

Ansvaret för friskvården ligger på en arbetsgrupp som består av:

- Ewa Sjögren (kanslist)
- Åsa Jansson
- Anna Andersson
- Jenny Eliasson
- Gunilla Trodell
- Anne-Marie Nilsson

Föreningen har differentierade avgifter inom friskvården, priset för gruppen baseras på antal gånger. Röda dagar är det stängt, klämdagar samt dag före helgdag är det friskvård som vanligt.

## Friskvårdsaktiviteter

### Bassängträning – Vrinnevi Kostnad: 450 kr

Måndag	12.45-13.30	15.00-15.45	18.00-18.45	19.30-20.15	(22/4)
Onsdag	18.45-19.30	19.30-20.15	(1/5)		
Fredag	08.30-09.15	09.15-10.00	13.30-14.15	14.15-15.00	15.00-15.45 (19/4)

### Bassängträning, Lindövägen Kostnad: 640 kr

Onsdag	13.00-14.00	(1/5) 600 kr			
Torsdag	13.00-14.00	14.00-15.00			

Datum inom parentes: helgdagar då bassängträningen är inställd.

## Friskvårdsaktiviteter på Thapperska sker i samarbete med Neuroförbundet Norrköping

Följande anmäls till Neuroförbundet Norrköping

E-post: [norrkoping@neuro.se](mailto:norrkoping@neuro.se) • Telefon: 011-16 99 97

### Medicinsk Yoga, Gymnastiksalen

Måndagar kl. 15.15–16.15  
15 gånger 730 kr. Start den 21 januari.

### Mindfulness, Gymnastiksalen

Torsdag kl. 15.15–16.15  
15 gånger 730 kr. Start den 24 januari.

▶▶ 10

Följande anmäls till Reumatikerföreningen Norrköpings kansli

**Styrketräning, Styrketräningsrummet**

**Kostnad: 400 kr**

Måndagar kl.15.00–16.00 (22/4) 375 kr

Torsdagar kl.15.00–16.00

**Anpassad rörelseträning, Nya Vattumannen**

**Kostnad: 400 kr**

Tisdagar kl. 11.15–12.45

**Sittgymnastik, Nya Vattumannen**

**Kostnad: 375 kr**

Onsdagar kl. 11.45–12.45 (1/5)

*Datum inom parentes: helgdagar då träningen är inställd.*

### Aktiviteter

Kostnad för möten är 50 kr/medlem och 70 kr/icke medlem om inget annat står angivet, alla möten sker på Thapperska om inget annat anges.

Vissa ändringar kan ske då planeringen är lagd långt i förväg och mycket kan hända.

#### Möte för nya medlemmar

**10 januari torsdag kl. 17.30–19.00, Solen**

Information om föreningen och dess verksamhet. Styrelsen bjuder på fika.

**Kostnadsfritt.**

Anmälan senast 2 januari till kansliet.

#### Medlemsmöte

**17 januari torsdag kl. 18.00–20.00, Aulan/Havet**

Information om terminens planerade aktiviteter och friskvård.

Information av Östgöta Genealogiska förening. "Hur gör jag för att hitta mina rötter?"

Anmälan senast 9 januari till kansliet.

#### Årsmöte

Föreningen kallar till årsmöte

**21 februari torsdag kl. 18.00–20.00, Aulan/Havet**

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Motioner till årsmötet skall vara inlämnade till styrelsen senast den 15/1.

Årsmöteshandlingar finns att hämta på kansliet eller på hemsidan från och med den 13/2.

Fri entré inklusive förtäring.

Anmälan senast 13 februari till kansliet.

Håll utkik i annonser, på sociala medier eller kontakta kansliet för information.

Vid anmälan uppge namn, telefonnummer, eventuell allergi samt aktivitet.

#### Medlemsmöte

**21 mars torsdag kl. 18.00–20.00, Aulan/Havet**

Tommy Svensson föreläser om kost och tillsatser i maten.

**Kostnad 60 kr/medlem, 80 kr/icke medlem.**

Anmälan senast 13 mars till kansliet.

#### Påsk/vårbasar

**7 april söndag (tid är inte klar)**

Tillsammans med bl.a. Fibromyalgiföreningen.

#### Medlemsmöte

**25 april torsdag kl. 18.00–20.00, Solen**

Hjälpmiddelsboden kommer och information om hjälpmedel som kan underlätta vår vardag.

**Kostnad 60 kr/medlem, 80 kr/icke medlem.**

Anmälan senast 17 april till kansliet.

#### Lunchbuffé, kallskuret

**7 maj tisdag kl. 13.30–15.30, Solen**

Vi träffas för en lättare lunch tillsammans.

**Kostnad 60 kr/medlem, 80 kr/icke medlem.**

Anmälan senast 29 april till kansliet.



### Bussresa

**16 maj torsdag, heldag**

Sänkdalens Gård, Vikbolands Struts, Det Lilla Hönshuset, Visätter Kalkongård, Romantiska Ting och mat i Arkösund.

**Kostnad är inte klar.**

Bindande anmälan senast 30 april till kansliet.

### Sommarfest

**13 juni torsdag kl 18.00–20.00, Cafét**

Du serveras god mat och Musikunderhållning Bengt-Arne Palmqvist

**Kostnad 60 kr/medlem, 80 kr/icke medlem.**

Anmälan senast 5 juni till kansliet.

### Studier

På första medlemsmötet för terminen presenteras eventuella kurser och cirklar, det finns möjlighet att anmäla sig på plats. Minst antal deltagare är fem betalande.

Kursverksamheten sker bland annat i samarbete med ABF.

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen.

#### Mormorsrutor

**26 januari lördag, kl. 13.00–16.00, Solen**

Lär dig grunderna för att virka mormorsrutor och låt dig inspireras till större projekt.

**Kostnad 100 kr inkl. prova på material/fika.**

Anmälan senast 18 januari till kansliet.

#### Workshop

**27 januari söndag kl. 10.00–16.00, Solen**

- Pass 1 kl. 10.00–12.00  
Socialmedier, Facebook och Instagram

- Pass 2 kl. 13.00–15.00  
E-legitimation/mobilt bankid,  
"Mina vårdkontakter" och Swish

- Pass 3 kl. 15.00–16.00  
Vi hjälper dig att skapa ett eget konto.

**Kostnad 40 kr/pass,**

pass 3 fritt om du gått på något annat.

Anmälan senast 18 januari till kansliet.

#### Bokcirkel "Omgiven av idioter"

**Fyra torsdagar kl. 18.00–20.00, Blåsten**

Datum: 7 februari, 7 mars, 4 april och 2 maj  
Tillsammans läser och diskuterar vi Thomas Eriksons bok "Omgiven av idioter".

**Kostnad 100 kr inkl kaffe/te och smörgås.**

Anmälan senast 29 januari till kansliet.

#### Decoupage

**2 mars lördag, kl. 13.00–16.00, Solen**

Ge dina gamla föremål nytt liv med denna "servett teknik" som användas på de flesta material: trä, plast, porslin m.m.

**Kostnad 100 kr inkl. prova på material/fika.**

Anmälan senast 22 februari till kansliet.

#### Bullet Journal

**3 mars söndag, kl. 13.00–16.00, Solen**

Kom och lär dig det enkla och smidiga sättet att skapa en kalender av vilken anteckningsbok som helst.

Anpassa innehållet efter dina behov: anteckningar, att-göra lappar, medicinlista med mer.

**Kostnad 100 kr inkl. prova på material/fika.**

Anmälan senast 22 mars till kansliet.

#### Blomsterarrangemang

**11 april torsdag kl. 18.00– ,**

**Blomsterhuset De Geersgatan**

**Kostnad är inte klar.**

Anmälan senast 3 april till kansliet.

Org. nr. 82 20 01-6748  
 Hemsida: [www.linkoping.reumatikerforbundet.org](http://www.linkoping.reumatikerforbundet.org)  
 Bankgiro: 241-2294  
 Postadress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping  
 Besöks- Föreningshuset Fontänen, Huvudentrén, A2  
 adress:  
 Telefon: 013-13 21 75  
 E-post: [reumatikerforeningen@fontanen.org](mailto:reumatikerforeningen@fontanen.org)  
 Kansli: Måndag-torsdag kl. 8.00-12.00  
 Personal: Marianne Arnell  
 Gåvokonto: Istället för blommor vid t ex uppvaktning  
 Bankkonto: Clearing nummer 9020 Kontonummer 617 54 36

### Vill du ingå i reumatikerföreningens styrelse?

Just nu söker vi dig som vill ingå i vår styrelse och vara med att påverka det viktiga arbetet för våra medlemmar. Låter det intressant, kontakta vår valberedare Ing-Mari Kindberg på tel. 013-663 95, 070-881 95 49 eller e-post: [ing-mari\\_kindberg@hotmail.com](mailto:ing-mari_kindberg@hotmail.com)

### Styrelsen

Ordförande	Patrik Flisbäck	073-156 47 10	<a href="mailto:patrik@flisback.se">patrik@flisback.se</a>
	Åsa Bergner	073-348 13 47	<a href="mailto:asa.bergner9@gmail.com">asa.bergner9@gmail.com</a>
	Anette Blick	013-15 71 83 073-649 55 19	<a href="mailto:anette.blick@gmail.com">anette.blick@gmail.com</a>
	Malin Rehn	076-872 11 68	<a href="mailto:malin_rehn@live.se">malin_rehn@live.se</a>
Revisor	Torbjörn Prütz	0141-701 02 070-677 06 01	<a href="mailto:t-b.prutz@boremail.com">t-b.prutz@boremail.com</a>
	Birgitta Lindell	013-13 16 09 070-994 36 82	<a href="mailto:birgitalindell@gmail.com">birgitalindell@gmail.com</a>
Revisor ersättare	Agneta Lindqvist	070-213 42 58	<a href="mailto:agneta.lindqvist.hso@telia.com">agneta.lindqvist.hso@telia.com</a>
Valberedning	Ing-Mari Kindberg	013-663 95 070-881 95 49	<a href="mailto:ing-mari_kindberg@hotmail.com">ing-mari_kindberg@hotmail.com</a>

**Hej hallo** alla vänner i föreningen!

Nu kommer äntligen ett färskt nummer av "Östgötabladet" som bara växer för varje gång. Det är intressant att få denna katalog med aktiviteter för alla medlemmar i hela länet, så jag vill passa på och uppmana dig att studera "grannsidorna"

Ja nu va det väl inte en hyllning till bladet som mina rader skulle handla om, men jag kunde inte låta bli ;)

Jag tycker att vår förening har haft och kommer att ha bra aktiviteter med spridning på innehåll. Nu kan du läsa om julfest, gymnastik, hobbyhantverk, zumbakväll, hälsoinspiratören, årsmöte och en fest i mars som vi döpte till VÅR fest och det är inte en felskrivning, det är just VÅR fest.

Bläddra i bladet och hör av er till Marianne på kontoret så din plats/platser är reserverade.



Allt det bästa till er alla önskar jag och resten av den lilla styrelsen ;)

Allt gott  
 Patrik Flisbäck  
 Ordförande

### Information

#### Anmälan

När du anmäler fler personer än dig själv till ett evenemang, var snäll och uppge allas 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.

#### 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 t.ex. catering, resekostnader och andra specifika inköp.

#### Vill du komma med i någon cirkel?

Ring kansliet 013-13 21 75 för anmälan. Cirkelarna kostar 200 kr om inget annat anges. Eventuella materialkostnader tillkommer. Cirkelarna sker i samarbete med ABF.

#### Viktigt

*Du som vill få påminnelse om evenemang, anmäl din e-postadress till kansliet [reumatikerforeningen@fontanen.org](mailto:reumatikerforeningen@fontanen.org). Håll dig också informerad på vår hemsida: [www.linkoping.reumatikerforbundet.org](http://www.linkoping.reumatikerforbundet.org)*  
**Kom ihåg att meddela kansliet om ni byter mailadress!**

#### SVERIGELOTTER

Ni som önskar köpa/sälja Sverigelotter kan kontakta Marianne på kansliet. Oftast finns Sverigelotterna att hämta på kansliet, annars skickar Marianne efter lotterna från Folkspel.

#### 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 plats ej finns gäller kölista.

**Hobbyhantverk****Måndagar**

Vi arbetar med att måla, sy, brodera, sticka m.m.

Vi lär och inspireras av varandra!

Klockan: 13.00–16.00

Lokal: Fontänen, Jonssons rum 108

Ledare: Margareta Johansson

Anmälan: 013–13 21 75

Starttid: 25 februari

Sluttid: 27 maj

**Gymnastik med avslappning & diskussionsgrupp****Torsdagar**

Vi har gymnastik med avslutande avslappning.

Efteråt sätter vi oss ner, dricker kaffe och pratar om något spännande ämne.

Klockan: 11.00–13.00

Lokal: Fontänen, gymnastiksalen och Feilitzens rum 209

Ledare: Maj-Lis Andersson

Anmälan: 013–13 21 75

Starttid: 10 januari

Sluttid: 23 maj

**Decoupage och kort****Tisdagar**

Vi lär ut grunderna till decoupage och kort

Klockan: 12.30–15.30

Lokal: Fontänen, Hellströms rum 141

Ledare: Anette Kristensen

Anmälan: 013–13 21 75

Starttid: 29 januari

Sluttid: 28 maj

**Feldenkrais®kurs**

Detta är en kurs för dig som vill lära dig att kunna hantera besvär från kroppens leder som stelhet och smärta. En kurs där du lär dig att använda din kropp på ett skonsammare sätt så du kan finna dina möjligheter till ett lättare och mjukare rörelsemönster.

Du lär dig genom praktiska övningar under ledning av Gun Traneus, som är sjukgymnast och Feldenkrais®pedagog.

OBS! Både nya och gamla deltagare är välkomna.

Kostnad: 500 kronor

**Måndagar**

Klockan: 16.45–17.45

Lokal: Hässlegatan 1-2, Vidingsjö Föreningslokal

Ledare: aukt. Feldenkrais®pedagog, leg sjukgymnast Gun Traneus

Anmälan: 013–13 21 75

Starttid: 11 februari

Sluttid: 15 april

Antal kurstillfällen: 10 st

OBS! Om du aldrig tidigare deltagit i Feldenkrais®grupp kontakta kursledaren innan start för information. 070–696 13 68

**TACK**

Stort tack för uppvaktning-  
en på min födelsedag

Mvh Britt-Louise Larsson

Mitt varma tack för upp-  
vaktning på min födelsedag

Inggerd Kvist

Hjärtligt tack för uppvakt-  
ningen på min födelsedag

Kerstin Creutz Karlsson

Ja vill tacka för uppvakt-  
ningen på min födelsedag

Anita Norin

**Välkommen till årets Julfest!**

Onsdagen den 12/12 - 2018

I Vagnhallen

Vi börjar med glögg och pepparkaka.

Underhållning av populära Debbie och Lasse.

Det bjuds på Julmat m. must/lättöl.

Vin finns till självkostnadspris.

Luciatåg och Lotteriförsäljning med dignande  
prisbord skådas under kvällen.

Anmälan senast onsdagen den 5/12 - 2018

till Marianne 013-13 21 75.

Ev. allergier meddelas då.

Kostnad: 150kr för medlem

200kr för icke medlem

Väl mött önskar Styrelsen.

**Välkomna till en Trivsel eftermiddag med försäljning av olika Hantverk, där du gärna kan sälja dina alster.**

Vi ställer ut och ses i Vagnhallen

torsdagen den 14/3–2019 mellan

klockan 13.00–16.00.

Det blir Mannekänguppvisning med kläder  
från "Lite av allt möjligt" som Ann Armerö  
äger.

Är du intresserad av att ha ett bord och sälja  
dina Hantverk/Alster så hör av dig till

• Ing-Mari Kindberg 070-881 95 49

• Åsa Bergner 073-348 13 47

• Anette Blick 073-649 55 19

SENAST JANUARI 2019



**Medlemsmöte**

**Zumba kväll med Juha Takkinen  
Kom och inspireras av rungande takter  
när Juha besöker oss.**

**Vi träffas i Vagnhallen måndagen den  
14/1-2019 kl. 18.00-20.30.**

Då vi kommer att röra på oss så kom i oömma  
sköna kläder, Juha kommer 19.15 och kör ett  
45 minuters pass.

Vi kommer ha Lotteriförsäljning med fina  
vinster under kvällen.

Anmälan till Marianne 013-13 21 75, senast  
måndag den 7/1-2019  
(meddela ev. allergier).

Kostnad: Gratis för Medlemmar  
40kr för icke medlemmar.

Kom och våga släppa loss!

**Medlemsmöte**

**Välkommen till Vagnhallen måndagen  
den 11/2-2019 kl. 18.00-20.30.**

Då besöker Hälsoinspiratören Eva Andersson  
oss från Solbacka Friskvård.

Vi kommer få lite "Må bra tips", då  
Eva föreläser om Rörelse och Kost.

Lotteriförsäljning under kvällen.

Anmälan till Marianne senast 4/2-2019 på  
telefon 013-13 21 75  
(meddela ev. allergier).

Kostnad: Gratis för medlemmar  
40kr för icke medlemmar

**Välkomna till Årsmöte**

**Tisdagen den 19 februari 2019  
kl. 18.00-20.00 i Vagnhallen, Fontänen.**

Underhållning av trubadur.  
Kaffe och landgång serveras.

Anmälan till Marianne på  
telefon 013-13 21 75,  
e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org  
senast 12 februari 2019. Meddela ev. allergier.

Kostnad: Gratis för medlem  
40 kr för icke medlem.

**Välkomna till VÅR fest**

**Torsdagen den 28 mars 2019 i Vagnhal-  
len mellan 18.00-20.00.**

Vi äter en Caesar sallad med bröd, dryck Loka/  
Lättöl och vin finns till självkostnadspris.

Underhåller gör trubadur Micke Leonardsson  
och Lotteriförsäljning under kvällen med fina  
vinster lovas.

Anmälan till Marianne på telefon  
013-13 21 75,  
e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org  
senast 21 mars 2019.  
Meddela ev. allergier.

Kostnad: 100 kr för medlem  
150 kr för icke medlem

**2019 års Vårresa går till fågelsjön Tåkern!**

Där får vi en guidad tur av Adam Bergner  
som kan allt om Tåkern och vi kan besöka  
Naturrums fina utställningar. Fågeltornet är  
handikappanpassat och ger fin vy över sjön och  
dess rika fågelliv! Efter en god lunch åker vi till  
Adolfsnäs Handelsträdgård där vi kan handla  
fina växter och får avnjuta en god eftermid-  
dagsfika.

När: lördagen den 27 april 2019  
Avresa: kl. 09.00 från Fjärrbussterminalen  
Vi beräknar att vara tillbaka ca. kl. 17.00

Kostnad: 175 kr för medlem/200 kr för icke  
medlem. Lunch och fika ingår!

Anmälan senast 12 april 2019 till Marianne  
tel. 013-13 21 75

e-post: reumatikerforeningen@fontanen.org  
Meddela ev. allergier!

Varmt välkomna!

**Blodomloppet torsdag den 23 maj 2019.**

Nu ägnar vi kvällen till att umgås, gå och ha  
trevligt. Alla kan vara med genom att bara möta  
upp eller att gå tillsammans.

Mer information kommer om tid och  
eventuella kostnader.

Boka in denna kväll för en trevlig avslutning på  
vårens aktiviteter.

# Stöd Reumatikerföreningen Linköping - och vinn med BingoLotto

## Bli en av säsongens vinnare!

Spela BingoLotto på söndagarna i TV4. Då kan det bli du som spelar hem pengar, bilar, drömmesor, hemmaprylar och mycket mer, samtidigt som du gör en mycket uppskattad och viktig insats för vår förening.

Som prenumerant stödjer du föreningen med ca 585 kronor per år, bara genom att beställa 1 bingoLotto/vecka. Det är ett smidigt, spännande och underhållande sätt att vara med och skapa förutsättningar för att fortsätta utveckla vår verksamhet. Som välkomstpresents får du just nu 4 st bingoLotto utan kostnad (värde 200 kr).

Tusen tack för ditt stöd!

### Reumatikerföreningen Linköping

#### Som prenumerant på BingoLotto:

- ★ Stödjer du vår förening varje månad
- ★ **Vinstgaranti:** Alla prenumeranter får automatisk vinstgaranti!
- ★ **Premiumpoäng:** Dessa poäng kan du använda till erbjudanden, exempelvis köpa fler lotter eller handla i vår webbshop
- ★ **Extra utlottningar:** Du deltar alltid automatiskt i våra extra utlottningar!
- ★ **Rabatter och erbjudanden**
- ★ Dessutom får du hem dina lotter bekvämt i brevlådan



### Jag vill inte missa några vinstchanser och svarar idag!

Fyll i talongen och skicka den portofritt. Du kan också bli prenumerant direkt på BingoLottos hemsida eller genom att ringa BingoLottos Kundcenter (se info nedan). Missa inga vinstchanser – svara idag!

Samtidigt stödjer jag:

Klubb/Förening **Reumatikerföreningen Linköping**

Lag

Kundnummer **13001132**

Mina personuppgifter

Namn

Personnummer (ÅÅMMDD-NNNN)

E-post

Fyll i totalt antal lotter/vecka  
(Max 10 lotter/vecka. Lottpris: 50 kr/st)

Fyll i totalt antal dubbellotter/vecka  
(Max 10 lotter/vecka. Lottpris: 100 kr/st)

**TRE ENKLA SÄTT ATT SVARA:**

**Ring 0771-440 440**  
Ange din kampanjkod: 2932

**Gå in på bingoLotto.se/forening**  
Ange din kampanjkod: 2932

**Skicka in denna talong till**  
Folkspel Kundcenter, Frisvar 20598590  
43120 Mölndal



När du går med som BingoLotto-prenumerant och stödjer din förening senast den 31 december 2018 så får du 4 st bingoLotto utan extra kostnad (värde 200 kr). Som prenumerant får du tillsvada dina bingoLotto smidigt hemskickade var fjärde vecka. Uppsägningstiden är 6 veckor. Pris bingoLotto: 50 kr (pris dubbellott: 100 kr). OBS! Du som redan är prenumerant får givetvis också ta del av erbjudandet när du utökar din prenumeration med 1 bingoLotto/vecka. Erbjudandet gäller dig över 18 år.

Org. nr. 82 30 00-7448

Hemsida: [www.mjolby-skanninge.reumatikerforbundet.org](http://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](mailto:sally.remmert@telia.com)



## Styrelse

Ordförande: Sally Remmert	0142-700 49
Kassör: Leif Andersson	0142-406 05
Ledamöter: Andreas Johansson	070-313 52 22
Birgitta Ramehed	0142-740 50
Annelie Hultner	0142-406 63
Britt-Marie Andersson	0142-263 57
Marianne Andersson	0142-406 05
Ersättare: Leif Linder	
Annelie Pettersson	

## Information

Annonsering om medlemsträffar kommer att göras i Östgötatidningen under Föreningsnytt ca 14 dagar före medlemsträffen och på hemsidan.

Reservation för förändringar i programmet.

Det finns platser kvar på vattengymnastiken, kontakta Britt-Marie Andersson på 0142-263 57 för anmälan.

Inga starka dofter ibland oss.

## Aktiviteter

**Söndag 17 februari (OBS! Ändrat datum)**

Klockan 14:00 Årsmöte i PRO-lokalen, Mjölby

**Söndag 31 mars**

Klockan 14:00 Medlemsträff i PRO lokalen, Mjölby.  
Underhållning med presentation av musikern Glen Miller.

**Söndag 5 maj**

Klockan 14:00 Medlemsträff i Skänninge, Gökotta och grillning vid Örnäs.

Org. nr. 82 40 00-8766  
Hemsida: [www.motala-vadstena.reumatikerforbundet.org](http://www.motala-vadstena.reumatikerforbundet.org)  
Bankgiro: 5564-5279  
Swish: 1 2 3 5 2 0 9 0 4 4  
Adress: Skolgatan 9, 591 30 Motala  
Telefon: 0141-21 73 65 (telefonsvarare)  
E-post: [reumatikerf.m-v@telia.com](mailto:reumatikerf.m-v@telia.com)  
Ordförande: Britt-Marie Waller 0141-21 89 43 • 070-334 06 33



## Cirklar (Skolgatan 9)

### Tisdagar

**Promenadgrupp** kl 10.00–12.00  
Siv Petersson 0141-505 22 • 070-946 42 23

### Bingogrupp

kl 14.00–16.00  
May-Britt Persson 0141-21 59 66  
Eva Eriksson 073-804 00 16

### Onsdagar

**Handarbetsgrupp** kl 10.00–12.00  
Siv Petersson 0141-505 22 • 070-946 42 23

*Föreningen bjuder på kaffe vid samtliga cirklar.*

## Badgrupper (LiM)

Badgrupper för damer, måndag och tisdag kväll.  
För herrar, onsdag kväll.

Anmälan och väntelista damer,  
Gunilla Ågren, 076-074 96 96 och för herrar  
kontakta Stig Eriksson, 070-926 02 14.

*Terminskostnad är 300:-.*



## Aktiviteter

### Årsmöte

**Alla våra medlemmar kallas till årsmöte i Brödragården, Sjögatan 12, Motala, lördagen den 16 februari kl 12.30.**

Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Föreningen bjuder på lunch från Perssons Pojkar. Motioner till årsmötet skall vara inlämnade till styrelsen senast den 15 januari 2019.

Anmälan senast den 6 februari till Kerstin Bruce 0141-21 59 56 eller May-Britt Persson 0141-21 59 66.  
*Anmäl födoämnesallergi vid alla möten och resor.*

### Bussresa

**Lördagen den 2 mars kl 10.50**

Bussresa med Vadstena Buss till Brevens Bruk i Närke och Peter Flacks revy ”Nya hyss med Hjalmar och gänget”. 3-rätters måltid ingår i priset. OBS! Begränsat antal platser. Priset är 990:- (ordinarie pris 1290:-).

Avresa från Centralstationen, Motala kl 10.50. Först serveras lunch, därefter revy till ca 18.00. Hemkomst ca 19.30.

Anmälan senast den 14 januari till Britt-Marie Waller 0141-21 89 43 (ej anmälan på mobiltelefonnummer).

Inbetalningskort utskickas efter anmälan.



### Medlemsmöte

**Lördagen den 13 april kl 13.00**

Medlemsmöte med Påskbuffé i Brödragården, Sjögatan 12, Motala. Musikunderhållning av Ivar och Lillemor Krusheim. Lotterier.

Kostnad 100:- . Anmälan senast den 3 april till Kerstin 0141-21 59 56 eller May-Britt 0141-21 59 66.

### Medlemsmöte

**Torsdagen den 9 maj kl 18.00**

Medlemsmöte med Modevisning och försäljning av kläder från Seniorshop. Lokal: Mat & Café 59:an, Nedre Kaptensgatan 7, Motala. Kaffe och smörgås, 50:- . Lotterier.

Anmälan senast den 1 maj till Kerstin 0141-21 59 56 eller May-Britt 0141-21 59 66.

### Sommarresa

I början av juni planerar föreningen att åka på sin årliga sommarresa. Datum och resmål är inte bestämt vid denna tidnings deadline i oktober. Mer information om föreningens

program kommer i vårt eget medlemsblad efter årsmötet i februari. Information om föreningens rabatter och fonder för rehabiliteringsresor finns också i vårt eget vårprogram.

*Hjärtligt välkomna att anmäla er till vår förenings aktiviteter och resor!*

## Reumatikerförbundet Finspång

Org. nr. 82 50 03-7259

Hemsida: [www.finspang.reumatikerforbundet.org](http://www.finspang.reumatikerforbundet.org)

Bankgiro: 5915-7297

Adress: Högamonvägen 6, 610 10 Ljusfallshammar (ordförande)

Telefon: 070-236 85 32 (ordförande)

E-post: [gun.lasse@live.se](mailto:gun.lasse@live.se) (ordförande)

### Styrelsen

Ordförande: Gun Johansson

Vice ordf.: Lars-Erik Johansson

Kassör: Ove Olofsson

Sekreterare: Maud Boström      [maud.bostrom@outlook.com](mailto:maud.bostrom@outlook.com)

Ledamöter: Birgitta Strömstedt  
Birgitta Strömberg  
Ingela Moberg

### Friskvård

#### Vattengympa

Vatten gympan annonseras också och finns på hemsidan.  
Ansvarig Gun Johansson 070-236 85 32



### Aktiviteter

#### Årsmöte

##### Kallelse till föreningens årsmöte

Den 23 februari 2019 kl. 14.00 Högby träffpunkt

Alla medlemmar välkomna!

Några aktiviteter tillsammans med handikappföreningarna Finspång  
Annonseras i NT och FÖ.

## Reumatikerförbundet Valdemarsvik

Org. nr. 825003-7366

Hemsida: [www.valdemarsvik.reumatikerforbundet.org](http://www.valdemarsvik.reumatikerforbundet.org)

Bankgiro: 5699-5442

Adress: Storgatan 7, 615 30 Valdemarsvik

E-post: [rfv0509@telia.com](mailto:rfv0509@telia.com). (OBS! NYA ADRESS)



### Styrelse

Ordförande : Jane Wallmark      070-853 77 62      [janelwallmark@gmail.com](mailto:janelwallmark@gmail.com)

Sekreterare: Per GW Petersson      070-952 55 03      [pergwpetersson@telia.com](mailto:pergwpetersson@telia.com)

Kassör: Göran Kvist      070-513 02 72      [valdemarsvik@gmail.com](mailto:valdemarsvik@gmail.com)

Ledamöter: Monica Berg      070-553 00 99      [monica-berg@telia.com](mailto:monica-berg@telia.com)  
Christina Bergh Nilsson      070-852 16 22      [arne.christina@tele2.se](mailto:arne.christina@tele2.se)

### Information

#### Styrelsemöte avhålls 22/11,

Hör av er om ni har någon fråga som ni vill att vi ska ta upp till behandling.

#### Aktiviteter som återstår hösten 2018 är:

Bingo i föreningslokalen onsdagarna 7/11, 21/11 och 5/12 kl 14.00-15.30.

1/12 lördag kl.13.00 Julbord Ringarums Vårdhus. Kostnad 100:-.

Årsmöte avhålls lördag 3/2 -19 kl 16.00

i föreningslokalen, bjuds på enklare förtäring.

#### Aktiviteter våren 2019 är ännu ej inbokad.

(vi återkommer med alla detaljer i samband med vårens utskick i februari,  
i annons under "Föreningslivet" i NT samt anslag på dörren till lokalen.)

### FRISKVÅRD

#### Vattengympa

I samarbete med förening i Gusum

#### 5 lättgympa/yoga-grupper

I egen lokal, kostnadsfritt  
det finns plats för fler grupper.

Kontakta Monica Berg  
se anslag på dörren.

# Reumatiker förbundet

## Östergötland

**Din medlemstidning från  
Reumatikerdistriktet Östergötland**

Ansvarig utgivare:

**Reumatikerdistriktet Östergötland**

Västra vägen 32, 582 28 Linköping  
013 - 12 68 55

reumatikerdistriktet.ostergotland  
@fontanen.org

[www.ostergotland.reumatikerforbundet.org](http://www.ostergotland.reumatikerforbundet.org)

**Reumatikerförbundet**

Stockholm 08-505 805 00

[info@reumatikerforbundet.org](mailto:info@reumatikerforbundet.org)

[www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

