



# Källan

Information från Reumatikerförbundet Stockholm  
Nr 3 april 2009

## Föreläsningar

**Smärtor i ansikte, käkar och tinnitus** Tisdag 5 maj kl. 18-20  
Bettfysiolog Marie Tullberg föreläser om sina tankar och sitt sätt att bettfysiologiskt behandla bl a patienter med smärtor i ansikte, käkar och tinnitus. Hon arbetar idag som specialisttandläkare på Brahe-kliniken i Stockholm.

**Dina fötter skall hålla många mil...** Tisdag 19 maj kl. 18-20  
Att fötter är eftersatta är tydligt och det är fantastiskt hur lite träning och bra fotvård det krävs för att nå bra resultat i form av smärtlindring och ökad smidighet i fötternas leder och ligament. Det viktigaste är att vi alla tränar utifrån våra egna förutsättningar.  
Rörelse ÄR bra för hela kroppen inklusive fötterna, det gäller bara att hitta bra träningsalternativ, inspiration och de ”pigga fötterna” är dina! Diplomerad medicinsk fotterapeut Carola Petrini Schriwer föreläser.

**Plats:** Reumatikerdistriktets lokaler, Hornsbruksgatan 28, 5tr  
(T-bana Hornstull, buss 4)

**Kostnad:** Gratis för medlemmar i Reumatikerförbundet Stockholm, övriga 25 kr. Fika till självkostnadspris (20 kr)

**Begränsat antal platser, föränmäl dig** snarast dock senast måndagen före respektive föreläsningen till kansliet, tel 462 99 25.

## Vandring på Blockhusudden onsdag den 27 maj kl. 13.00

Välkommen att vandra med oss på det vårgröna, för oss med funktionshinder anpassade promenadstråket. Vi kan göra en kort eller lite längre promenad. Sköna bänkar finns längs vägen samt trevligt promenadsällskap!

Ta Buss 69, hållplats Thielska galleriet. Vi träffas kl. 13 vid P-platsen Blockhusringen 1-7. Du bjuds på kaffe och bröd.

OBS! Anmälan till kansliet, tel. 462 99 25 senast måndag 25 maj.

Kontaktpersoner: Barbro Gustafsson 651 75 46, Gunnel Leach 651 32 44, Ulla Johansson 26 80 43

## Blodomloppet

### ... med en rejäl subvention för dig som är medlem!

Välkommen att vara med och delta i Blodomloppet som går av stapeln onsdag kväll 10 juni, med start och mål vid Djurgårdsbrunn.

Föreningens medlemmar kommer att promenera 5 km. Före start är det gemensam uppvärmning och alla som fullföljer loppet får en specialdesignad T-shirt och medalj. Vilket bra tillfälle att tillsammans visa att vi finns och kan! Abonnerade bussar kommer att finnas för transport efter loppet.

Kostnad: 80 kr/medlem med ICA kort/alt. blodgivare, 120 kr/medlem utan kort, 210 kr/övriga.

I avgiften ingår även del i en välfylld picknickpåse att smaska i sig efter loppet. Ring **snarast** dock senast 6 maj till kansliet, tel. 462 99 25 med din anmälan.

## Välkommen på utställning!

Ett unikt samarbete mellan Reumatikerförbundet och den erkände fotografen Jens Assur ger pengar till Reumatikerfonden. Jens Assur har i en serie svart-vita bilder skildrat personer i olika åldrar som alla lever med en reumatisk sjukdom.

Bilderna liksom en bok innehållande alla fotografierna och intervjuer med dem som medverkar kommer att säljas och intäkter går till Reumatikerfonden.

Torsdagen den 7 maj, öppnas galleriet för allmänheten. Förutom visningen kommer det att anordnas en mängd aktiviteter under dagen. Fika kan även köpas för 10 kronor, där hela summa går till Reumatikerfonden.

När: torsdagen den 7 maj, hela dagen, exakta öppettider får du genom att ringa kansliet 462 99 25 eller att kolla hemsidan [www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org)

Var: Galleri So Stockholms lokaler, Kungsträdgården, Jussi Björlings allé 5. Utställningen är ett samarbete mellan Reumatikerförbundet och UCB Nordic.

Anmäl dig till alla aktiviteter, cirklar, kurser, träningar, träffar, möten mm till kansliet, 462 99 25 om det inte står annat.

## Dagsresa till kända Wij Trädgårdar i Ockelbo

Upplev stora delar av Sveriges fauna allt efter vad säsongen erbjuder. Med de underbara utställningarna som inspiration får vi möjlighet att handla i den välfyllda trädgårdshandeln. Hantverk, marmelader, krukor, plantor och presenter finns i mängder.

**Dag och tid: onsdag 3 juni kl. 07-18.30**  
(avreseplats Vällingby C eller Cityterminalen)

Kostnad: 260 kronor medlemmar i R-förening Stockholm  
300 kr/övriga (inkl bussresa, entréavgift Wij trädgårdar, samt lunch med dryck och kaffe)

Tilläggskostnader som måste förbeställas:  
Förmiddagsfika 30 kr, eftermiddagsfika 40 kr.

Anmäl dig till kansliet tel 462 99 25 snarast. Du bokar din plats genom att betala in hela avgiften (inkl. ev. tillägg) på föreningens plusgirokonto 19 46 81-3 senast fredag 10 maj. Ange ditt namn, adress, telefon samt vilka ev. tillägg du förbeställer.

**Bindande anmälan.** Om du får förhinder betalas din avgift tillbaka endast om vi (eller du!) lyckas fylla din plats från ev. köande. Först till kvarn principen gäller. Inbetalningsdatum är ködatum.

## Träningsdags, här får du tips!

[www.sond.nu](http://www.sond.nu) Träningsprogram med music-cd för sitt- fot- och handgympa  
[www.reumatikerlinjen.se](http://www.reumatikerlinjen.se) Konditions- och styrketräningsprogram på dvd kostar 40 kr (portokostnad)

## Vårens sista Diagnosträffar

Föreningens diagnosombud välkomnar dig till vårens återstående träffar.

**Artros** torsdag 23/4 kl 17.30-19.30 (Erstagatan 27)

Anmäl dig i förväg eller få mer information via tel 462 99 25.

**System sjukdomar** onsdag 13/5 kl 17-20.30 (Hornsbruksg. 28, OBS anmälan till tel 30 42 00)

Fika serveras till självkostnadspris

## Diagnosträff Fibromyalgi

Vi inbjuder till diagnosträff för er som har diagnosen fibromyalgi. Möt andra som befinner sig i samma situation. Vi ger nyttig information, svarar på frågor och samtalar om hur det är att leva med fibromyalgi.

Dag och tid: torsdag 28/5 kl. 16-18  
Lokal: Erstagatan 27

Vänligen anmäl dig till kansliet, tel. 462 99 25 senast 27/5.  
Fika till självkostnadspris.

Väl mött önskar diagnosombud för fibromyalgi  
Seija, Monica och Mualla



## Stadsdelsträffar

### Västerort

20/4 planering av vårutflykten 18/5  
4/5 decoupage på tyg (medtag lakansväv)

18/5 Vårutflykt, vart det blir bestäms på mötet den 20/4

1/6 Avslutning på vårterminen

Lokal: Medborgarhuset Trappan - Rotarysalen, Vittangig. 24, Vällingby C

Info: Ingegärd Hedin-Lönn 38 21 98

Inga Göranzon 739 17 49

Gunilla Bredwad-Wiechel 37 57 07

### Söderort

27/4 och 11/5 Tema Rörelse

Vi kör lättare frivilligt träningspass, inne eller ute beroende på vädret (och humör!)

25/5 Avslutningsutflykt med båt till Vaxholm. Vi reser under sen eftermiddag; hemfärd via båt eller buss. Resa och mat till självkostnadspris. Ring kontaktpersonerna för mer information!

Lokal: Färnebog. 64 (ingång baksidan) T-bana Farsta C

Info: Guje Starckenberg 647 73 01 eller 0737 30 17 11, Ann-Marie Eklöf 89 75 15 eller 0702 05 92 26

**Vi vill påminna om föreningsavgiften för 2009 (50 kr) som kan betalas till föreningens plusgirokonto 19 46 81 – 3 eller kontant på kansliet. Glöm inte att skriva ditt namn eller medlemsnummer. Stort tack till alla som redan har betalat!**

**OBS! Medlemspriser gäller för dig som har betalat föreningsavgiften för 2009.**

Nästa Källan utkommer 28 augusti tillsammans med Reumatikertidningen nr 4

**Manusstopp 25 juli!**