



Källan

Information från Reumatikerföreningen Stockholm
Nr 1 januari 2009

Välkommen på Kick-off

Nyfiken på föreningens aktiviteter? Kom och prova på ett urval av vår verksamhet.

Söndag 8 februari kl. 12-16 (cirka)

Pumpans föreningslokal, Färgargårdstorget 1,
Södermalm

(Buss 76 till ändhållplatsen, promenad på 2 kvarter)

Linedance Handträning med paraffinbad

Avslappning Sittgympa Stavgång

Vi bjuder dig på kaffe och något därtill samt en gratischans i vårt lotteri med fina priser!

Varmt välkommen med din anmälan till kansliet
tel. 462 99 25 senast onsdag 4 februari.

Nu är det dags
att betala
förenings-
avgiften för
2009!

Inbetalnings-
kort hittar du i
mittuppslaget.

Kalendarium

Mer utförlig information om alla aktiviteter finns i tidningen, och glöm inte att anmäla er förväg!

Januari

ons 21 kl. 13.30-16 Diagnosträff myosit, R-distriktet
tors 22 kl. 13-15 Seniorgrupp, Pumpan
fre 23 kl. 13-17 Seminarium-systemisk skleros, KS
mån 26 kl. 18-20 Västerortsträff, Vällingby
tors 29 kl. 17.30-19.30 Artrosgruppen, Erstagatan

Februari

mån 2 kl. 17.30 Göra smycken, Söderortsträff, Farsta
mån 2 kl. 11 Nike-café, R-distriktet, Hornsbruksg. 28
sön 8 kl. 12-16 Kick-off, Pumpan
mån 9 kl. 16.30-19 Diagnosträff AS Bechterew, Erstag.
mån 9 kl. 18-20 Västerortsträff, Vällingby
tors 12 kl. 13-15 Seniorgrupp, Pumpan
tors 12 kl. 18-20 Information för nya medlemmar, Erstag.
mån 16 kl. 15.30 Bad på Svedmyrabadet, Söderortsträff

tors 19 kl. 17.30-19.30 Artrosgruppen, Erstagatan
mån 23 kl. 18-20 Västerortsträff, Vällingby
tors 26 kl. 17-21 ÅRSMÖTE, Tellus Fritidscenter, Lignag. 6

Mars

mån 2 kl. 11 Nike-café, R-distriktet, Hornsbruksg. 28
mån 2 kl. 18-20 Decoupage, Söderortsträff, Farsta
tors 5 kl. 13-15 Seniorgrupp, Pumpan
mån 9 kl. 16.30-19 Diagnosträff AS Bechterew, Erstagatan
mån 9 kl. 18-20 Kryddparty Västerortsträff, Vällingby
mån 16 kl. 18-20 Decoupage, Söderortsträff, Farsta
tors 19 kl. 16-18 Diagnosträff Fibromyalgi, Erstag.
mån 23 kl. 18-20 Byta sticklingar, Västerortsträff, Vällingby
tors 26 kl. 13-15 Seniorgrupp, Pumpan
tors 26 kl. 17.30-19.30 Artrosgruppen, Erstagatan

Ordföranden har ordet

I skrivande stund är jag på väg till Italien för att fira jul hos min familj. Vi startar julfirandet i Milano med svensk julmat och tomte, en tradition vi startat med våra italienska vänner och den 25 dec firar vi för första gången jul i Verona med rumänska vänner. Jag får även glädjen att deltaga i ett grekisk-ortodoxt barndop vilket känns intressant och nytt för mig.

Verona är en rik gammal stad, där de flesta medelålders kvinnor alltid tar på sig pälsen när de går ut på stan vilket vi inte ser mycket av här hemma. Det har invandrat många rumäner till norra Italien som nu arbetar inom industri, barnomsorg och äldreomsorg och på detta sätt har vår familj utökats med rumänska vänner.

Temaåret slut

Temaåret "Ett förbund i rörelse" är slut men jag hoppas att alla ni som varit aktiva deltagare i våra verksamheter fortsätter med er motion och träning. Vi startar året med en "kick-off" i rörelsens tecken där ni får pröva på olika aktiviteter och även träffa styrelsen och en del ledare. Vi har valt en söndag för att se om ni lättare kan komma och vara med.

Vissa av våra aktiviteter kring rörelse lockade inte så många deltagare som vi önskat men däremot deltog ett 50-tal medlemmar i Blodomloppet och ett 100-tal medlemmar gick till Amsterdam i stegtävlingen. Det kändes roligt. I höst kommer föreningen att fira 30års jubileum och inbjuda er medlemmar att deltaga. Programmet är i skrivande stund ej klart.

Resegrupp på gång

Vi har startat en "resegrupp" bestående av 7 medlemmar som är intresserade av att organisera en medlemsresa med bad och behandlingar till hösten. Målet är att försöka få resan billigare

än vad marknaden annars erbjuder. En lägesrapport kan du läsa på annan plats i tidningen.

Vi kommer under året att fördjupa oss i olika diagnosfrågor och ordna föreläsningar i detta ämne. Vi arbetar också med ekonomi och lokalfrågor, vi har ju tappat en del lokaler då Kristinehavs Malmgårds huvudman gick i konkurs. Glöm inte årsmötet den 26 februari.

Jag vill tacka alla aktiva föreningsmedlemmar för allt arbete ni lagt ner under det gångna året och passar på att önska alla medlemmar ett Gott Nytt År 2009.

Birgitta Salomonsson

74 000 000 steg!

Vi gick och vi gick och vi gick. Och gympade på land och i vatten. Vi gick i skogen, cyklade i stan, vandrade utomlands och gick stavgång på kryssningsfartyg. Ibland ensam, ibland i grupp eller även med en fyrfotad vän. För egen del har jag märkt en förbättrad kondis; jag går med stegräknare även nu efter avslutad tävling för att hålla igång.

93 medlemmar ställde upp. Och vann gjorde vår förening i lottdragning av ett presentkort för resor. Några som deltog i tävlingen kommer att bli belönade med en extra vinst som lottas ut på söndag 8/2 under prova-på-aftonen. Men vinnare är vi ändå allihopa!

Carol Sevegran

Medlemsmötet

"över alla hinder"

Detta medlemsmöte hölls på Tellus fritidscenter den 23 oktober och ordnades av föreningens handikapprådsrepresentanter i stadens olika nämnder.

Mötet lockade ett drygt 30-tal medlemmar. Vi fikade och åt smörgåsar medan våra handikapprådsrepresentanter presenterade sig och sin funktion som representanter för handikapprörelsen.

Problem i kollektivtrafik

En av våra medlemmar Pekka Nieminen hade varit ute på stan och fotograferat ej åtgärdade svårigheter som man som funktionshindrad kan möta ute i vardagen t.ex. dörrhandtag till toaletter som inte motsvarade de nya principerna samt gatstenar som orsakade svårigheter. Pekka påvisade även att problem ofta uppstår vid avstigning vid bussresa då bussarna stannar på fel platser m.m. och gör det svårt för trafikanter att gå av och på vid busshållplatser. Pekka hade med sig kort som han tyckte vi skulle ge varje chaufför så de mer noga tänkte på detta problem för oss handikappade.

Åtgärda själv bästa råd

Vi tog upp lite olika problem och kom ofta fram till att man snabbast åtgärdar vissa mindre problem genom att vederbörande själv hör av sig tillrespektive fastighetsägare. Resultatet blir troligen fortare åtgärdat än om ärendet skall vandra den offentliga vägen. Vi upplevde på mötet att det inte var så stora hinder i vardagen som vi kunde åtgärda utan ser att det arbete handikappråden utför i sina nämnder kanske gör att politikerna lyssnar på oss i de frågor som kommer upp och rör tillgängligheten i samhället. Trots att det skall vara full tillgänglighet i samhället 2010 så vet vi väl var och en att det är en bit kvar men man jobbar på och det skall vi väl vara tacksamma över.

Birgitta Salomonsson

Medlemmar kallas till årsmöte för Reumatikerföreningen Stockholm

torsdagen 26 februari 2009 kl. 17.30 – cirka 21.00

Tellus Fritidscenter, Drakenbergssalen
Lignagatan 6 (hörnet Hornsgatan)

Föreningen bjuder på lättare förtäring samt kaffe/té och kaka. Förutom mat så hinner vi med trevlig samvaro och lotterier under tiden. Förhandlingar börjar cirka kl. 18.30. Vänligen föranmäl dig till kansliet, tel 462 99 25 senast måndag 23 februari och tala om ifall du önskar förtäring.

På årsmötet behandlas föreningens verksamhets- och förvaltningsberättelser för 2008 samt verksamhetsplan och budget för 2009. Styrelse, revisorer, diagnosombud och andra poster väljs. Motioner från medlemmar samt förslag från styrelsen behandlas också på mötet. Möteshandlingar kan du få i förväg genom att ringa kansliet, fr o m 18 februari.

Alla medlemmar har motionsrätt till årsmötet. Motioner skall ha inkommit till kansliet senast torsdag 12 februari.

Styrelsen för Reumatikerföreningen Stockholm
Birgitta Salomonsson, ordförande

Valberedningen påminner!!

Sista datum för nomineringar till olika poster i styrelsen som diagnosombud m.m. är måndag 9 februari.

I år väljs 3 ordinarie ledamöter och minst två ersättare till styrelsen. Hoppas vi ses på årsmötet!

Britt-Inger Stjernström 694 75 64
Barbro Linde 660 99 78
Guje Starkenberg 647 73 01

En ny chans till alla forskningsintresserade!

Vilka frågor borde forskningen ta sig an när det gäller funktionshinder? Var finns hindren i samhället och hur löses de upp? Den samhällsinriktade forskningen och handikapprörelsen har mycket att tjäna på ett närmare samarbete. Anmäl intresse senast den 30 januari för vårens forskningscirkel i Stockholm!

Var med och lär dig mer om funktionshinderforskning och utveckla dina idéer tillsammans med forskare och andra forskningsintresserade. Inga förkunskaper krävs, men intresse för samhällsinriktad forskning är en bra grund.

Under hösten genomfördes den första forskningsinitieringscirkeln inom Handikappförbundens projekt "Från forskningsobjekt till medaktör". Teman som brukarinflytande, forskningspolitik och forskningsteorier togs upp. Men framför allt kläcktes många nya idéer till framtida forskningsprojekt.

Vi träffas sex sena eftermiddagar under våren 2009. Anmäl intresse nu så anpassas dag och tid till deltagarnas önskemål. Anmäl dig senast 30 januari via e-post till: emil.erdman@hso.se

Och läs mer om vad som är på gång inom Handikappförbundens forskningsprojekt: <http://www.hso.se/start.asp?sida=11137>

Hälsning Emil Erdtman, projektledare

Reportage



Tomtenissar sprider glädje. Vilket luvligt gäng!



Västerortsgruppen mumsade läckerheter.

Vi har firat jul på olika sätt

En försenad God Jul önskar vi alla medlemmar med några bilder från julfirande i våra grupper.

Ledare avtackades

Den 28 november inbjöds alla ledare och ombud till en liten jullunch. Vi var väl ett 40-tal personer som träffades några timmar. Vi avtackade vår f.d. ordförande Gun Lingberth med en silver förtjänstnål (efter 10 års samlad verksamhet i förening, distrikt och förbund) samt med ett album med händelser under hennes ordförandetid som Seija Lind hade tillverkat. Gun stod för all inhandling av maten till denna lunch vilket vi andra uppskattade väldigt mycket. Lite sång och dans utfördes av Birgitta, Lars Seija och Gunilla vilket uppskattades mycket.



Birgitta och Gun tittar på nålet.



Seija skapade minnesboken.

Julsånger vid Vintertullen

Kören med ledning av Siv Hellgren avslutade som vanligt sin termin med att den 8 december sjunga in julen för boende på Vintertullens servicehus. Detta har kören gjort många år och det är en mycket uppskattad tradition av de boende. En fotograf från Reumatikertidningen tog kort för ett reportage om kören (se nästa Reumatikertidning)

Trubadurer ger fin stämning

Innerstadsgruppen inbjöd alla medlemmar på glögg och skinksmörgås den 4 december. Ett 15-tal



Gänget från innerstaden sjunger med Lage.

medlemmar som var där och sjöng julsånger tillsammans med trubaduren Lage.

Västerortsgruppen hade julfest för intresserade medlemmar den 1 december i sin lokal på Trappan i Vällingby C. Där vad det knytkalas med julmat från flera länder. Ett 20-tal medlemmar deltog under kvällen då även en ung trubadur från Ekerö folkhögskola spelade och sjöng. Gott Nytt År till er alla från oss.

Birgitta Salomonsson



Fingerfärdiga Gunilla leder övningen.

Gunvor hälsar

Tack alla för en mycket trevlig, underhållande och god jullunch på Pumpan!!!

Gunvor Johansson, ledare fibrogrupp

Seminarium om systemisk skleros (sklerodermi)

Fredagen den 23 januari kl. 13.00 – c:a 17.00
Plats: Rolf Lufts auditorium, Karolinska Sjukhuset
(Byggnad L, nära CMM-labbet)

Ur programmet:
Epidemiologi, sjukdomsmekanismer
Raynaud's fenomen: behandling L Björnådal
Mag- och tarmkanalen: behandling A Nordin
Teamet: Arbetsterapeut H Wikholm
Forskning: Trötthet S Pettersson
Forskning: LIFS-studien A Nordin

Vi bjuder på fika!
Anmälan till Reumatikerdistriktet tel 30 42 00

Välkomna!
Reumatikerdistriktet Stockholms län och
Karolinska sjukhusets reumatologklinik, Solna

Informationsträff AS/ Bechterew

Vi inbjuder till öppna träffar för dig med diagnosen AS/Bechterew. På en diagnosträff får du möjlighet att möta andra som kan ha liknande erfarenheter. Vi tar upp frågor som kan handla om vardagsproblem, läkarkontakter, rehabilitering, utlandsvård mm. Vi tror att alla kan bidra med sina erfarenheter och synpunkter och därigenom belysa olika problem. På föreningens kansli finns även broschyrer och litteratur att läsa eller köpa.

Dag och tid: måndagar 9/2, 9/3 samt 20/4 kl. 16.30-19.00 i föreningens lokal på Erstagatan 27. Kaffe och smörgås till självkostnadspris.
Anmälan dig före varje möte till kansliet tel 462 99 25

Väl mött! Elisabeth Bergh och Lars Jonsson, diagnosombud AS

Träff för oss med myosit

Onsdagen 21 januari 2009
kl. 13.30- 16.00
Lokal: Reumatikerdistriktet, Hornsbruksgatan 28, 5tr

Vill du föranmäla dig (för att få portkod) eller vill veta mer, så hör av dig till Anita Björn tel. 38 96 75 alt via e-post anita.bjorn@telia.com

Artrosgruppen

Har du Sveriges vanligaste sjukdom artros? I vår artrosgrupp kan få kunskap, kamratskap och hjälp att leva med din sjukdom. Är du nysjuk är du extra välkommen, men alla föreningsmedlemmar med artros kan vara med.

Vi informerar om vad artros är och hur man kan ha ett hyggligt liv trots sjukdomen. Träning, kost, mediciner och hjälpmedel ingår givetvis men också alla andra frågor du grubblar på.

Träffar: torsdagar 29/1, 19/2, 26/3 och 23/4 kl. 17.30-19.30
Lokal: Erstagatan 27.

Ledare: diagnosombud Eva Näslund och Gunnel Leach
Fika till självkostnadspris. Vänligen föranmäl dig till kansliet, 462 99 25.

Diagnosträff Fibromyalgi

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

Dag och tid: torsdag 19/3 kl. 16-18
Lokal: Erstagatan 27

Vänligen anmäl dig till kansliet, tel. 462 99 25 senast 18/3. Fika till självkostnadspris.

Väl mött önskar diagnosombud för fibromyalgi Seija Lind

Diagnosombud

Inom föreningen finns diagnosombud och kontaktpersoner som arbetar med stöd & information till medlemmar. Om du önskar komma i kontakt med ett diagnosombud eller för mer information – ring kansliet tfn 462 99 25.

Artriter: Elisabeth Bergvall, Gunvor Leppäniemi
Artros/Osteoporos: Gunnel Leach och Eva Näslund
AS/Bechterew: Lars Jonsson och Elisabeth Bergh
Fibromyalgi, mjukdelsreumatism och kroniskt värksyndrom: Seija Lind och Gunilla Anegren
Reumatiska systemsjukdomar: Christina Söderström och Anita Björn
Morbus Dercum: kontaktperson Christina Sefyrin

Aktiviteter och Träffar

Stadsdelsträffar

Vill du träffa nya människor? Alla deltagare i våra stadsdelsgrupper har givetvis olika reumatiska sjukdomar men vi är människor, inte våra diagnoser. Förståelse och gemenskap är nyckelorden. Du är välkommen att vara med när du har lust och orkar. Träffarna är öppna för alla, oavsett var i staden du bor.

Innerstadsträffen
Kungsholmen-Essingeöarna
Vandring på Blockhusudden
Onsdag den 27 maj kl. 13.00

Välkommen att vandra med oss på det vågröna, för oss med funktionshinder anpassade promenadstråket. Vi kan göra en kort eller lite längre promenad. Sköna bänkar finns längs vägen samt trevligt promenadsällskap! 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, 462 99 25 senast måndag 25 maj.

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

Hantverk?

Vi under om det finns intresse bland medlemmar att träffas regelbundet och hålla på med hantverk? Idén är att man håller på med det man själv är intresserad av för stunden: virkning, täljning, stickning, scrapbooking, broderi eller helt enkelt att stoppa strumpor. Öppna träffar kanske varannan vecka? Ett slags syjunta helt enkelt. Lokal troligtvis på Erstagatan.

Om detta skulle vara något för dig kan du snabbt höra av dig till kansliet, 462 99 25 så vi kan planera vidare.

Är det inte dags att göra färdigt de projekt du har liggande i garderoben hemma?

Västerortsträffen
Gamla och nya medlemmar hälsas välkommen till oss i Vällingby. Vi träffas måndagar ojämnt kl. 18-20.

26/1 startar vi vårterminen med rörelseaktiviteter

9/2 decoupage på krukor (medtag kruk)

23/2 Peder Walraamoen från Reumatikerförbundet besöker oss och informerar

9/3 kryddparty (demonstration och avsmakning på bl a buljong och soppor med en spännande kryddblandning)

23/3 byter vi plantor och sticklingar med varandra

6/4 Stockholmsgruppen besöker oss
20/4 tillverkar vi smycken

4/5 decoupage på tyg (medtag lakansväv)

18/5 vi planerar för vårutflykten och rörelseaktiviteter

1/6 vårutflykt till Uppsala

Lokal: Medborgarhuset Trappan - Rotarysalen, Vittangigatan 24, Vällingby C

För mer information ring någon av våra kontaktpersoner:

Ingegärd Hedin-Lönn 38 21 98

Inga Göranzon 739 17 49

Gunilla Bredwad-Wiechel 37 57 07

Söderortsträffen

Vi träffas på måndagar kl. 17.30-20, jämna veckor under hela varen.

19/1 Nya medlemmar hälsas välkomna och terminens program presenteras

2/2 Smyckestillverkning

16/2 Besöker vi Svedmyrabadet.

Vi träffas utanför Bea kl. 15.30

Badet kostar 40kr. Efteråt fikar vi i badets lilla cafeteria

2/3 Decoupage på lerkrukor eller små pappersaskar

16/3 Vi fortsätter med decoupage

27/4 samt 11/5 Mer information kommer i Källan under varen

25/6 Terminsavslutning

Lokal: Färnebogatan 64 (Hyresgästföreningens lokal - ingång från baksidan) T-bana Farsta C

Kontaktpersoner/ledare: Guje Starkenberg tel 647 73 01 eller 073-730 17 11 Ann-Marie Eklöf tel 89 75 15 eller 070-205 92 26

Du behöver

föranmäla dig...

... till allt du önskar delta i,

antingen till kansliet på

tel 462 99 25 eller

kontaktpersonerna.

Enda undantag är om det

står annat i tidningen.

Tack på förhand!

Seniorgrupp

Träffa nya vänner över en kopp kaffe och en liten pratstund. Det finns plats för fler! En ledsagare finns på plats för att hjälpa till vid behov.

Vi träffas torsdagar 22/1, 12/2, 5/3, 26/3, 16/4, 7/5 samt 28/5

Tid: kl. 13-15.30

Kontaktperson: Irma Bern 647 91 84

Lokal: Pumpan

Färggårdstorget 1, Södermalm

Gratis tips i Stockholm

Vill tipsa om en bra Internetsida.

www.gratisnojen.se/stockholm/

Där kan man få tips på gratis nöjen i Stockholm. Många museer har gratis inträde vissa dagar i veckan.

Om du är pensionerad helt eller delvis så be om intyg från Försäkringskassan. Då får du rabatter på många entréer och biljetter till teater.

Anita Björn

mittemellan

Mittemellannätverket Stockholm

Välkommen till Mittemellannätverket! Syftet med nätverket är att fungera som mötesplats för oss i "mittemellanåldern" ca 25-45 års ålder. Vi träffas, fikar, utbyter tips och erfarenheter om både sjukdom och livet i övrigt.

Träffarna hålls på Hornsbruksgatan 28, Reumatikerdistriktets lokal (T-bana Hornstull eller buss 4), ibland är det även träff på stan t ex lunch/fika.

Du är välkommen till nätverket oavsett var du bor i länet och oavsett vilken reumatisk smärt diagnos du än har, sjukdomen i sig är inte viktigast (förhoppningsvis!) utan hur vi kan inspirera varandra hantera vår diagnos med allt vad det innebär och må bättre i hela vår livssituation! Hälsningar, Kicki Vuorenmaa (kontaktperson och ansvarig för nätverket)

Om du vill komma med i nätverket och få utskick om våra träffar mejla: mittemellansthlm@hotmail.com Vill du ha utskick per brev eller vill fråga något ring Kicki tfn 55060868 mobil 070 485 18 63

Hoppas vi ses!

NIKE-café

För dig som inte har någon NIKE-grupp i hemföreningen och för dig som redan är engagerad i en NIKE-grupp, så startar nu Reumatikerdistriktet ett NIKE-café på distriktskansliet, Hornsbruksgatan 28, 5tr, t-bana Hornstull.

Caféet fortsätter i vår med följande träffar på måndagar 2/2, 2/3, 6/4, 4/5 och 1/6 kl. 11-14.

Alla är välkomna även du som inte har invandrabakgrund. Detta NIKE-café är tänkt att vara en blandad kompost av alla nationaliteter. Det gemensamma språket är dock svenska.

NIKE = Nätverket för Invandrar-kvinnors Engagemang är tänkt att vara en social tillgång och hjälp och stöd för dig som behöver råd att hantera vardagsproblem och dylikt i dagens svenska samhälle.

Ingvor Thorén

Informationsträffar för nya och gamla medlemmar

Ny eller gammal i föreningen, alla är välkomna till något av föreningens informationsmöten under hösten. Du får träffa medlemmar ur styrelsen samt får veta allmän information om vår förening, Reumatikerförbundet och våra olika verksamheter. Du hinner även titta runt i vår lokal och bläddra i eller köpa förbundets material.

Välj något av följande tillfällen: torsdag 12 februari kl. 18-20 eller onsdag 22 april kl. 18-20. Alla träffar äger rum i föreningens lokaler på Erstagatan 27. Föranmälan senast dagen före mötet på tel 462 99 25



Köpa ny dator och Datasäkerhet (föreläsning)

Dataläraren Anders Lindberg ger nyttiga baskunskaper. Medlemmar samt gäster är välkomna.

del 1 Skall du köpa dator? Tips och råd om hur du tar ett bra beslut kring datorköp.

del 2 Datasäkerhet – Virus, säkerhetsproblemen, antiviruskydd, brandväggar samt tips om de bästa produkterna. Farorna med e-mail, olika uppkopplingar, snubbelfällor och bluffmail tas också upp. Vi får även se hur det ser ut när ett datavirus släpps lös i en dator.

(Endast föreläsning, ingen prova på)

Dag och tid: torsdag 2/4 kl. 15-17, ABF-huset, Sveavägen 41, Hedénsalen
Avgift föreläsning: 20 kr/medlemmar, 40 kr övriga, betalas på plats

Datakurser

Ordbehandling Uppfriskarkurs 6 tisdagar 3/3-7/4 kl. 15-17.30
För dig som vill fortsätta utveckla dina färdigheter i att bearbeta texter i datorn. Vi arbetar i Word 2003. Förkunskaper: datagrunder samt tidigare erfarenhet av ordbehandling

E-post & Internet 6 måndagar 2/3-6/4 kl. 15-17.30
Lär dig leta information på Internet med hjälp av olika metoder. Genomgång av e-postens möjligheter. Förkunskaper: datagrunder eller motsvarande

Digital Bildbehandling (Adobe Photoshop) 7 onsdagar 4/3-15/4 kl. 15-17.30
Lär dig hantera och förbättra dina digitala bilder. Mängder av tips och tricks, lättare retusch, trickfoto och collage. Förkunskaper: god datorvana, gärna egen digitalkamera

Avgifter: Datakurser 18 studietimmar (6x3) 490 kr/medlem, 540 kr/övriga
Digital Bildbehandling 21 studietimmar (7x3) 750 kr/medlem, 830 kr/övriga
Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41

Dataverkstan

En studiecirkel med 3 träffar för dig som vill lära dig lite mer.

Skype onsdag 15/4 kl. 15-17
Skype är ett gratisprogram som du kan ladda ner för att kunna ringa och chatta gratis med andra personer.
(Lektion samt prova på)

Nätdejting för äldre onsdag 22/4 kl. 15-17
Att dejta via Internet är ett nytt och effektivt sätt att lära känna andra människor. Vi visar prisbelönta filmen om Margareta 80 år som inte gett upp hoppet om kärleken. Olika sajter samt vad som kan vara bra att tänka på tas upp. (Lektion samt prova på)

Digitalt bildberättande tisdag 5/5 kl. 15-17
Hur kan du förmedla din historia till dina barn och barnbarn? En introduktion till digitalt berättande där du använder dina bilder och läser in din berättelse med din egen röst.
(Lektion samt prova på)

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41.
Avgift (inkl. föreläsningen): 200 kr/medlemmar, 300 kr/övriga
Begränsat antal platser, anmälan till kansliet tel. 462 99 25.

Engelska inför resan

Varför inte ta chansen att friska upp dina kunskaper? Innehållet i kursen utformas efter gruppens önskemål. Lätt konversationsnivå.

Dag och tid: onsdagar 11/2-22/4 kl. 14.30-16 (10 gånger)

Lokal: Alviks mbh, sal Mossen, Gustavslundsv. 168A
Ledare: Stina Rinman

Kostnad: 500 kr medlemmar/550 kr övriga. Avgift för kurslitteratur tillkommer

Spanska

Spanska är ett världsspråk som kan ge möjlighet till nya erfarenheter. Välj nybörjar- eller konversations/fortsättningsnivå.

Spanska (nybörjarkurs) onsdagar 11/2 – 15/4 kl. 14-16 (10 gånger)

Spanska (konversation/fortsättning) tisdagar 10/2 – 14/4 kl. 14-16 (10 ggr)

Ledare: Catarina Zaroni
Lokal: Alviks Medborgarhus, Gustavslundsv. 168 A, sal Bibblan

Kostnad per kurs: 500 kr medlemmar i Reumatikerföreningen Stockholm, 550 kr/övriga, avgift för studielitteratur tillkommer

Läslustan

Vi väljer gemensamt vad vi skall läsa t.ex. skönlitteratur, noveller eller poesi. Vi läser högt och sedan diskuterar glatt.

Dag och tid: onsdagar 11/2-22/4 kl. 11.30-14.00 (11 gånger)

Lokal: Pumpan, Färggårdstorget 1, sal Ceders
Ledare: Margit Lindahl

Rapport från resegruppen

Gruppen har träffats 2 ggr under hösten. Vi letar efter ett resmål med varmbadsbehandlingar som passar både dig och din plånbok. Ett stort plus med att ordna en resa i föreningen är att du slipper åka ensam. Vi väntar på en offert från en resebyrå som har kontakter med hälsobad på Balkan.

Om vi får fram ett lämpligt resmål med bekväma flygresor kommer vi att inbjuda till informationsträffar för reslystna medlemmar under våren 2009. Resan blir av tidigast under hösten 2009, med en reslängd på 2-3 veckor. Håll utkik i Källan för mer information!

Andra resetips

För dig som vill ge dig av tidigare kan du t ex resa till Norska Reumatikerförbundets anläggning Reuma-Sol i Albir, nära Alicante i Spanien. Resan beställs hos Helsereiser, Oslo www.helsereiser.no eller tel 0047-22-79 92 00.

Om du betalade in din medlemsavgift till Reumatikerförbundet före 31/12 så deltar du redan i ett lotteri om en resa till just Reuma Sol.

Individuella sparesor till resmål i Ungern säljs av resebyrån Corvinus Ungernresor, Bryggvägen 2, 454 93 Brastad, tel 0523-488 80

Kroatienspecialisten, Holländargatan 9a, Stockholm säljer individuella sparesor till Kroatien, Montenegro och Slovenien. Näs på tel. 20 78 80

Som sagt hoppas vi att kunna anordna en resa med behandlingar speciellt för reumatiker under hösten 2009 och fortlöpande varje år om det faller väl ut.

Med varma badhälsningar från resegruppen

genom Irene Schwarcz



Möt kassören Asta

Jag heter Asta Kallio, är kassör i föreningen och är född i Kuopio i Finland. Jag flyttade till Stockholm 1972. Jag tillhör de stora åldersgrupperna då det föddes ju många barn efter kriget. Detta medförde att det var svårt att få utbildning i Finland. I Stockholm gick det ju lättare. Jag utbildade mig till VVS-ingenjör på STI.

Sedan arbetade jag som luftbehandlingskonstruktör. Det var spännande och roligt. Men på 1990-talet kollapsade byggbranschen. Sedan dess har jag utbildats av arbetsförmedlingen via diverse kurser. Jag har arbetat som praktikant på företag, trots jag hade ofta hade bättre utbildning än flera anställda.

Andra medlemmar tipsar...

Lågbudgetresa till Thailand. Vinterförvaring i "smilets" land under 2, 3 eller 4 månader. För mer information ring Allresor i Alingsås, 0322-633839.

Alla tiders resa, kan en som varit med intyga!

(allt är inte handikappanpassat, men här är det bättre än på många andra ställen i Sydostasien)

Tyvärr blev jag sjuk och varvade sjukskrivning med ströjobb. Jag gick med i Reumatikerförbundet för att få kunskap om sjukdomen. Det tog några år innan jag fick min diagnos - psoriasisartrit.

Jag är en s.k. föreningsmänniska och tänkte att det går att göra en insats. Jag är även intresserad av försäkringskassa- och arbetsmarknadsfrågor. Där finns det mycket att undras över.

Jag är också med i Skarpnäcks stadsdelsnämnds handikappråd samt Brand- och Räddningsnämndens handikappråd. Det sistnämnda bara ett tag till, då Brand- och Räddningsverksamhet har omorganiserats och det handikapprådet kommer att avskaffas.

Handikapprådsarbetet tycker jag är mycket intressant och viktigt. Skarpnäck har bl a gått med ett enormt stort underskott. Detta slår hårt mot funktionshinders- och äldrevården. Konkurrensutsättning av olika verksamheter oroar också många. Jag har två vuxna pojkar och 2 barnbarn, del i en hund och släkt kvar i Finland. Jag badar gärna bastu med vännerna, löser korsord och lyssnar på radio.

Asta Kallio

Och till sist vill du inte missa att läsa (och låta dig suktas av) Anita Björns kryssningsreportage som kommer i nästa nummer av Reumatikerdistriktets tidning Kontakten (24 feb)

Motion och Träning



Bad i Liljeholmsbadet

– Att bada i varmt vatten är bra för reumatiker!

Föreningen har abonnerat bassängen på söndagar och som medlem har du möjlighet att bada och träna i egen takt.

Dag och tid: söndagar hela varen under perioden 11 januari – 24 maj (ej påsk eller Vasalopps söndag)
Tid: kl. 15–17 OBS! dörren låses kl. 15.30

Jämna veckor är det även tillåtet att ta med barn.

Kostnad: 10 kr/gång

Badvärdar: Britt-Louise Edéus och Dina Imán

Handträning med paraffinbad

Har du värkande händer? Testa föreningens handträning! Ett varmt paraffinbad värmer upp ömmande leder och gör den efterföljande handträningen lättare. De som har varit med tycker att det är så skönt och har märkt en ökad rörlighet i sina händer. Efteråt hinner du även ta en fika.

Här följer en liten beskrivning över hur det går till:

1. Alla förbereder en plats runt bordet, lägger fram filter, fotstöd, sittdynor mm.
2. Ringar och klockor tas bort, noggrann handtvätt följt av handsprit.
3. Doppandet är ungefär som att stöpa ljus: ena handen ner i badet i 2 sekunder och upp, upprepas 3–5 ggr. Handen stoppas in i plastpåse och sedan i vadderad vante; samma procedur på andra handen.
4. Alla sätter sig vid bordet och får hjälp att paketera in händerna i en filt. Värmen får verka i cirka 20 minuter. Samtal för de som vill om allehanda saker, föreningsinformation, väder m.m.
5. Filter, vantar, påsar och paraffinet tas bort. Överkropps- och handträning/gymnastik i cirka 30 minuter, du anpassar dina rörelser efter din förmåga. Vi använder mjuka bollar som redskap. Fokus är på att förbättra rörlighet i händerna och överkroppen. Hela proceduren tar cirka 90 minuter. Nybörjare får hjälp!

Tid och dag: måndagar kl. 10–11.30 eller kl. 14–15.30 fr.o.m. 19 januari
Ledare: Maikki Odehammar & Inger Ermalm (fm)
Britt Kinnegård & Shahnaz Butt (em)

Ring kansliet 462 99 25 för att boka din plats eller för mer information.
Kostnad: 10 kr. Fika till självkostnadspris. Lokal: Erstagatan 27

Genom ett samarbete med FHLIS (Föreningen Hjärt- Lungsjuka i Stockholm) har du som är medlem i Reumatikerföreningen Stockholm möjlighet att delta i FHLIS badgrupper. Anmälan till FHLIS badgrupper tel 88 71 00

Vattengympa på Farstabadet (vattentemperatur 30 grader)

14 onsdagar kl. 13.30 med start 21 januari

Ledare: Lilian Granberg.

Adress: Farstaängsvägen 3, Farsta

God tillgång parkering. T-bana/buss Farsta C

Terminsavgift: 700 kr/medlem i Reumatikerförening

Vattengympa på Svedmyrabadet (vattentemperatur 32–34 grader)

14 torsdagar kl. 18.00 med start 22 januari

Ledare: Lilian Granberg

Adress: Handelsvägen 184, Enskede, T-bana Svedmyra.

God tillgång till parkering vid BEA, Svedmyraplan.

Terminsavgift: 700 kr/medlem i Reumatikerförening

Vattengympa på Beckis (vattentemperatur 30 grader)

14 Onsdagar kl. 16 och kl. 17 - två pass med start 14 januari

Ledare: Anita Sipola

Adress: Söderberga Allé 80, Vällingby

T-bana hpl Räcksta och sedan buss 115 mot Vällingby till Söderberga Allé.

Terminsavgift 800 kr/medlem i Reumatikerförening

Vill du spela biljard?

Vi vänder oss till både dig som kan spela och dig som inte kan men vill försöka. Tag chansen att lära dig. Vi får genom Svenska Biljardförbundet en genomgång av reglerna och tekniken. Vi hoppas att det så småningom kan bli en turnering. Något startdatum är inte bestämt. Först vill vi efterhöra intresset från medlemmarna.

Anmäl dig till vårt kansli på tel. 462 99 25 eller e-post. Vi hör sedan av oss med information.

Avslappning

Vill du lära dig avslappning? Avslappning är den bästa gåva du kan ge dig själv!

Avslappning hjälper dig att lösa onödiga spänningar både kroppsligt och mentalt. En avslappningsstund ger dig en känsla av djup vila och återhämtning. Vi tränar i grupp och samtalar om våra upplevelser av avslappningen. Låter det intressant? Jag som håller kursen heter Gunvor Leppäniemi och är diplomerad avslappningslärare.

Dag och tid: onsdagar kl. 15.00-16.30, 4/3-15/4 (7 gånger)

Lokal: Erstagatan 27

Kostnad: 50 kr/gång. En tränings CD för att träna hemma mellan kurs-tillfällena kostar 90 kr.

Ring Gunvor du vill veta mer om kursen, 070-7311926.

Anmälan görs till kansliet, tel. 462 99 25 senast 11 februari

En deltagare berättar...

När jag fick föreningens tidning Källan i augusti såg jag genast kursen Avslappning. Där stod bl a "Avslappning är den bästa gåva du kan ge dig själv". Jag ringde Gunvor, kursledare och diplomerad avslappningslärare och anmälde mig direkt. Kände att det var något för mig med alla mina smärtor och spänningar.

Kursen startade i september och var fantastiskt givande och bra. Bara att lära mig att djupandas ordentligt har redan gett resultat på kropp och själ. Vi har varit en liten grupp som pratar om våra upplevelser. Jag önskar och hoppas på en fortsättning i vår.

Den här kursen har verkligen varit "den bästa gåvan till mig själv i höst". Varmt tack Gunvor som lett oss genom denna välgörande kurs med avslappande musik och din varma lugnande röst!

Margareta Gerdin
deltagare i gruppen



Linedance

Linedance är en dansform där du inte behöver någon partner. Danserna utförs på rader (lines) och består av ett antal steg som upprepas om och om igen. Många tycker att det påminner lite om Riverdance, fast till country-musik.

Linedance är inte bara kul, det anses dessutom förebygga benskörhet, eftersom det ger en allsidig stötbelastning på skelettet. Skaderisken är mycket liten, så därför är linedance bra motion för såväl gammal som ung.

Nybörjarkurs **NYTT!!**

Dag och tid: onsdagar 4/3-6/5 kl. 15.15-16.15 (10 x 1 studietimme)

Kostnad: 200 kr/medlemmar, 250kr/övriga

Lokal: ABF-huset, Teatersalen, Sveavägen 41

Ledare: Elisabeth Sjöstrand

Fortsättningskurs

Dag och tid: onsdagar 28/1-15/4 kl. 12.30-14.30 (12 x 2 studietimmar)

Kostnad: 360 kr/medlemmar, 400 kr/övriga

Lokal: Trappan - Lionsalen, Vittangig. 24, Vällingby C

Ledare: Gunn Skagerling

annons

Klassisk Indisk Yoga i lugnt tempo



Satyanandayoga – klassisk Indisk yoga
Helena har sedan hösten 2005 arbetat med kurser anpassade för elever med värk/smärta och begränsad rörlighet. Varmt välkommen!

Grundkurs Tors kl.12.00-13.30 29/1-6/4 1540kr/11ggr

Grundkurs Tors kl.17.15-19.15 29/1-19/3 1200kr/8ggr

Djupavslappning Tors kl.15.30-16.45 29/1-27/5 2080kr/16ggr

Adress: Satyananda Yogaskola, Torsgatan 33 St. Eriksplan
Anmälan: Helena tel: 070 721 16 30 eller harochnu@sys.se

Anmälningsavgift 450kr sätts därefter in på bg.nr. 5809-3675
Obs! återbetalas endast vid inställd kurs

Anmälan är bindande från och med tio dagar före kursstart
Kursavgiften kan mot en avgift delas upp på två tillfällen
För övrig information och fler kurser: www.sys.se/harochnu

Avs: Reumatikerföreningen Stockholm
Erstagatan 27
116 36 Stockholm

B

Sverige
Porto betalt
Port payé

Medlemstidning för Reumatikerföreningen Stockholm. Utkommer med minst 4 nummer per år. Redaktion förbehåller sig rätten att redigera allt insänt material och fräntar sig ansvar för eventuella annonsprodukter eller tjänster. Tidningen är tryckt på AMO-TRYCK AB. Upplagan trycks i 2500 ex.

Ansvarig utgivare: Carol Sevegran
Redaktionskommitté: Lars Jonsson Ulla Kihlén
Hejneman
Hemsida: Ulla Kihlén Hejneman

Reumatikerföreningen Stockholm
Erstagatan 27, 116 36 Stockholm
tfn 462 99 25, fax 462 98 45
Plusgiro 19 46 81 – 3

Kansliets telefontider: måndag-torsdag 10-12 och 13-15
Personal: Carol Sevegran, Marie Samuelsson

E-postadresser och hemsidor
carol.sevegran.sthlm.reumaforening@telia.com (Carol)
kansli.sthlm.reumaforening@telia.com (Marie)
www.sthlmsforening.reumatikerforbundet.org
www.reumatikerforbundet.org
12

Styrelse 2008-2009

Ordförande: Birgitta Salomonsson
Vice ordförande: Lars Jonsson
Kassör: Asta Kallio
Diagnosansvarig: Seija Lind
Studieorganisatör: Gunilla Anegren
Ordinarie ledamöter: Gunilla Eklund, Barbro Jakobsson
Ersättare: Gunvor Leppäniemi, Gunilla Bredwad
Wiechel

Valberedning

Barbro Linde: barbro.linde@comhem.se
Guje Starkenberg: gujestarkenberg@hotmail.com
Britt-Inger Stjernström (sammankallande)
brittinger_stjernstrom@hotmail.com

Annonspriser

Helsida	1500:-	Halvsida	800:-
1/4 sida	500:-	1/8 sida	300:-

Manusstopp och utgivning för Källan	
Sista manusstopp	utgivningsdag 2009
Nr 2 25 januari	20 februari
Nr 3 20 mars	24 april