



# Källan

Information från Reumatikerföreningen Stockholm  
Nr 2 februari 2009

## Allsång på Pumpan

Sång och musik är viktig för kropp och själ.  
Vi sjunger nya och gamla, kända favoriter.

onsdag 22 april kl. 14-16  
Föreningslokal Pumpan, Färgargårdstorget 1  
Södermalm (Norra Hammarbyhamnen)

Medverkande: Siv Hellgren, musikdirektör och Reumakören  
Kostnad 25 kr/medlemmar, 45 kr övriga (inklusive fika)  
Begränsat antal platser. Vänligen boka dig i förväg till tel. 462 99 25.

## Bidrag

Glöm inte att Reumatikerförbundet har flera fonder där du kan söka bidrag.

**Stiftelsen Astrid och Gösta Gyllmars donationsfond** -Klimatvård inom och utom Sverige för personer över 65 år. (högst 75 % av kostnaden) eller Ekonomisk hjälp för studier vid gymnasium, folkhögskola, universitet och högskola för medlemmar under 30 år. (högst 85 % av kostnaden) Sista ansökningsdag 15 april 2009

**Stiftelsen Paul Jensens fond** - Bidrag för att underlätta vardagen för rökfria medlemmar med reumatiska sjukdomar. Sista ansökningsdag 31 mars 2009.

Regler och ansökningsblankett rekvideras från Reumatikerförbundet tel. 505 805 00 eller hämtas från förbundets hemsida [www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org).

## Norrbacka-Eugeniastiftelsen

Bidrag för att underlätta boende, fritid och social delaktighet till personer med varaktig rörelsenedsättning (inte beroende på normalt åldrande).

Bidrag t ex till fordon, körkortsutbildning, anpassade möbler, dator, hjälpmedel, fritids- och sportredskap samt merkostnader för studier.

Sista ansökningsdag är den 31 mars 2009. Ansökningsblankett kan rekvideras från stiftelsens kansli, tel 751 18 29.

## Blodomloppet i repris

Vi upprepar förra årets succé och deltar i Blodomloppet som går av stapeln onsdag kväll 10 juni, med start och mål vid Djurgårdsbrunn.

Du väljer mellan att promenera 5 km eller att jogga/springa 5 km eller 10 km. Före start är det gemensam uppvärmning och alla som fullföljer loppet får specialdesignad T-shirt och medalj. Vilket bra tillfälle att tillsammans visa att vi finns och kan!

Kostnad för varje deltagare kommer att bli **kraftigt subventionerad** av föreningen och då kommer det att även ingå en välfylld picknickpåse att smaska i sig efter loppet.

Vi vill redan nu veta intresse i vår förening för deltagande i Blodomloppet. Ring snarast till kansliet, tel. 462 99 25 med din icke-bindande intresseanmälan.

Definitivt pris och mer information kommer i nästa Källan (april).

Glöm inte

## 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. Förhandlingar börjar cirka kl. 18.30. Vänligen föränmäl dig till kansliet, tel 462 99 25 senast tisdag 24/2 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.

Varmt välkommen önskar Birgitta Salomonsson, ordförande

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

## Data

I skrivande stund finns det några få platser kvar på vårens kurser...

### E-post & Internet

6 måndagar 2/3-6/3 kl. 15-17.30

Avgift: 490 kr/medlem, 540 kr/övriga

### Digital Bildbehandling

7 onsdagar 4/3-15/4 kl. 15-17.30

Avgift: 750 kr/medlem, 830 kr/övriga

Lokal : ABF-huset, Sveav. 41

## Köpa ny dator & Datasäkerhet (föreläsning)

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

Dag och tid: torsdag 2/4 kl. 15-17

Lokal: ABF, Sveav. 41, Hedénsalen

Avgift föreläsning: 20 kr/medlemmar, 40 kr övriga, betalas på plats

## Studiecirkel Dataverkstan

En studiecirkel med 3 träffar som innefattar både lektion och prova på (max 2 personer/dator) för dig med datorvana.

**Skype** - gratis program för att ringa och chatta onsdag 15/4 kl. 15-17

### Nätdejting för äldre

onsdag 22/4 kl. 15-17

### Digitalt bildberättande

tis 5/5 kl. 15-17

Avgift Dataverkstan (inkl. föreläsningen ovan) 200 kr/medlemmar, 300 kr/övriga  
Lokal: ABF-huset, Sveavägen 41

Begränsat antal platser, anmälan till kansliet tel. 462 99 25.

**Föreningsavgiften  
för 2009 (50 kr)  
betalas till föreningens  
pg. konto 194681-3.  
Glöm inte att skriva ditt  
namn eller medlems-  
nummer!**

**Stort tack till er alla som  
redan har betalat!**

## Diagnosträffar

Föreningens diagnosombud välkomnar dig till vårens träffar.

**Artros** torsdagar 19/2, 26/3 och 23/4 kl. 17.30-19.30 (Erstagatan 27)

**AS/Bechterew** måndagar 9/3 (kl. 18-20 i Vällingby) och 20/4 kl. 16.30-19 (Erstagatan 27)

**Fibromyalgi** torsdag 19/3 kl. 16-18 (Erstagatan 27)

**RA/Psoa/artriter** tisdag 10/3 kl. 18-20 (Erstagatan 27)

**SLE café** onsdagar 18/3, 8/4 och 13/5 kl. 17-20.30  
(Reumatikerdistriktet, Hornsbruksg. 28)

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

Fika serveras till självkostnadspris.

## Stadsdelsträffar mars-april

(program maj se nästa Källan)

### Västerort

23/2 Peder Walraamoen från Reumatikerförbundet på besök

9/3 kryddparty

23/3 byter vi plantor och sticklingar med varandra

6/4 ej bestämt

20/4 smyckestillverkning

Lokal: Mbh 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

2/3 decoupage på lerkrukor eller små pappersaskar (ta med)

16/3 Vi fortsätter med decoupage

30/3 ej bestämt

13/4 ingen träff PÅSK

27/4 tema rörelse – vi kör lättare frivillig träningspass, inne eller ute beroende på vädret (och humör!)

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

Info: Guje Starkenberg 647 73 01

eller 073-730 17 11 Ann-Marie Eklöf

89 75 15 eller 070-205 92 26

Nästa Källan (gult blad)

utkommer 24 april tillsammans med Reumatikertidningen nr 2

## www.reumatikerförbundet.org

Vi uppmuntrar dig som använder Internet att ta en titt på föreningens och Reumatikerförbundets hemsidor. Mycket bra och uppdaterad information.

Hela föreningens kursutbud ligger ute samt hänvisningar till annat intressant. Via förbundets medlemssidor (logga in med **medl 2009**) kan du bl a läsa nyhetsbladet Info som utkommer med 10 nummer om året. De senaste numren har berättat mer om bl a:

\*\*Gratis e-nyhetsbrev från Brukarmedverkan i forskningen

\*\*Förbundet fördjupar sitt samarbete med nettdoktor.se

\*\*Nyheter i sjukförsäkringen

\*\*Bemanning med plus

## Skrivarkurs på distans

Vill du utveckla ditt skrivande? Vill du diskutera dina och andras texter? Missa i så fall inte vårens möjlighet att gå på en distanskurs där du tillsammans med andra tar ert skrivande ett steg till.

Kursen leds av Britt-Marie Skyman som har mångårig vana av texthantering och berättande texter.

Kursperiod: 23 mars – 19 maj 2009

Läs mer och anmäl dig på [www.kristinehamn.fhsk.se](http://www.kristinehamn.fhsk.se), gå in på avdelningen "distansstudier". Detta är en kurs som ges i samarbete mellan Reumatikerförbundet och Kristinehamns Folkhögskola KPS.