

Tag gärna kontakt med oss

Ordförande, IT/webbansvarig: Carina Friberg, 0703-14 13 83
Kassör, DOA, webbredaktör: Ing-Britt Berndtsson, 0763-11 78 54
Studieorganisateur: Ingrid Svensson, 0738-17 98 41
Möteskommittéansvarig, Barbro Sjöblom, 0702-77 60 65

BESÖKSADRESS

Nakterhuset, Bancks väg 6, Sölvesborg
(om inget annat anges. Se i programmet, för varje aktivitet var vi ska vara)

POSTADRESS

Reumatikerföreningen Sölvesborg
Carina Friberg, Sören Norrbygatan 1B 1108
294 32 Sölvesborg

E-POST

solvesborg@reumatiker.se

WEBBPLATS

solvesborg.reumatiker.se

Gilla oss på [facebook.com/solvesborg.reumatiker](https://www.facebook.com/solvesborg.reumatiker)
[instagram.com/solvesborg.reumatiker](https://www.instagram.com/solvesborg.reumatiker)

BANKGIRO
5836-3052

*Då vi helst skickar ut information
per e-post, så skicka gärna ett
meddelande till oss med din rätta e-
postadress, tack!*



Kan ni inte besöka oss dagtid så ta kontakt med oss så ordnar vi en information kvällstid.

**Reumatiker
förbundet**
Sölvesborg

Kom doftfri och utan
förkylningssymtom

Reumatiker förbundet

Sölvesborg



Välkommen till oss

Höstprogram 2023

Program hösten 2023

Vi träffas 11:30 samt anmälan två dagar innan, om inget annat anges.

*) anmälan och betalning till kassör Ing-Britt Berndtsson.

Swish 0763-11 78 54, SMS eller mejl solvesborg@reumatiker.se

2023-05-31	Reumatikerdistriktet Blekinge bjuder in till Öppen föreläsning "Artros & rörelse" med Annika Terngård fysioterapeut i Hörsalen, Kulturcentrum, Kallingevägen 3, Ronneby, 13.00 – 15.30, kostnadsfritt, ingen anmälan, bjuds på frukt & dryck
2023-06-17 (tisdag)	Kom och besök Reumatikerföreningen Sölvesborg i innerhamnen, Sölvesborg klockan 13.00 till 15.00. Invigning & öppet skepp, Briggen Tre Kronor från klockan 13.00. Underhållning av Briggen Tre Bröder. Debatt med lokala politiker kring Östersjöfrågan
2023-08-30	Termen börjar – Vi träffas hos Bengan i Längan i Tosteberga. Vi börjar med promenad på Tosteberga ängar. Bindande anmälan 23/8. Mål, mod & mening (MMM), varför är fysisk aktivitet och träning så bra, Livsstilsverktyget
2023-09-06	Uteträff – Grilla. Bindande anmälan 30/8. Mål, mod & mening, exempel på ett träningskontrakt, Livsstilsverktyget
2023-09-14 (torsdag)	Reumatikerdistriktet Blekinge bussresa till Skåne, se inbjudan. Kostnad 475 kr (ej medlem 750 kr) Bindande anmälan mellan 1 - 21 augusti till Ing-Britt, först till kvarn!
2023-09-27	Elena på Hjälpmedelsteknik Keep On kommer till oss
2023-10-04	MediYoga med Daria. MMM, motivation, den viktigaste förutsättningen, Livsstilsverktyget
2023-10-18	Släktforskning – Linda Jansson och Åsa Olsson kommer till oss
2023-10-25	Mål, mod & mening, hjälp och stjälp för motivationen
2023-11-08	Mål, mod & mening, problemlösning med utgångspunkt i smärthantering, avslutas med Bingo
2023-11-15	Mål, mod & mening, allmänna råd om smärta, avslutas med Julpyssel med Ing-Britt
2023-11-22	Terminsavslutning – MMM, ta kontroll över din kommunikation God Jul & Gott Nytt År!
2024-01-31	Terminsstart - Mål, mod & mening, sömn, Livsstilsverktyget
2024-02-07	Årsmöte Reumatikerföreningen Sölvesborg på Nakterhuset (anmälan senast 31/1 för fikats skull)
2024-02-14	MediYoga med Daria Kecman. Mål, mod & mening, allmänna råd om sömn
2024-02-28	Mål, mod & mening, sammanfattning, Livsstilsverktyget
2024-03-06	Mål, mod & mening, utvärdering, Livsstilsverktyget

Studieprogram

I samarbete med ABF Blekinge



- Vattenträning i varm bassäng, på Victoriabadet, Valjeviken, ledd av en fysioterapeut
 - Paraffinhandbad & handgymna – MediYoga digitalt
 - Samtalsgrupp – Utomhusträffar -Avslappning
- Anmälan och förhinder, 0703-14 13 83 eller e-post solvesborg@reumatiker.se

Varmbad/vattenträning: Vår vattengymna börjar tisdag 12 september 14:00-14:45. Vi gympar 10 gånger. Kostnad 1000 kr/termin. Betalningsanvisningar fås första gången. Sista gången blir den 21 november, höstlov v 44. Anmälan till Carina Friberg solvesborg@reumatiker.se, 0703-14 13 83. Begränsat antal plaster så först till kvarn. Vi kan också erbjuda vattenträning på onsdagar i mån av plats.

MediYoga: Vi har MediYoga digitalt via Inloggad/Zoom med Daria Kecman som ledare. Måndagar 10:00. Info & mingel för alla medlemmar från 9:30 med ordföranden. Vi börjar termen den 4 september. Kontakta Daria 0768-03 28 97 för mer info.

Årsmöte: onsdag 7 februari 2024, klockan 11:30, Nakterhuset
(anmälan senast 30/1 202, för fikats skull)

Bingolotto: Nu har vi länk, se sociala medier och QR-kod, om du vill köpa bingolotter, eller ange Reumatikerföreningen Sölvesborg, så får föreningen en liten slant. Vill man prenumerera på Bingolotter eller Sverigelotter, så se banner på vår webbplats, eller kontakta oss. Tack på förhand. Lycka till!



Sölvesborg-Mjällby
Sparbank
Hjärta för bygden



Sölvesborg
energi
KRAFT MED OMTANKE