

Tag gärna kontakt med oss

Ordförande, IT/webbansvarig: Carina Friberg, 0703-14 13 83
Kassör, artros-ombud: Ing-Britt Berndtsson, 0763-11 78 54
Fibro-ombud: Ingrid Svensson, 0738-17 98 41
Möteskommittéansvarig, Barbro Sjöblom, 0702-77 60 65
MediYoga/RA-ombud, Daria Kecman, 0760-37 14 34
RA och AS-ombud: Inger Österström 0736-79 84 20

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
instagram.com/solvesborg.reumatiker

BANKGIRO

5836-3052

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

Reumatiker förbundet

Sölvesborg

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

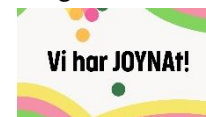


Kom doftfri och utan
förkylningssymtom

Reumatiker förbundet

Sölvesborg

Reumatikerföreningen Sölvesborg är med i lanseringen av
Folkspels nya prenumerationslotteri JOYNA - en lotterisatsning
där allt överskott går till svenskt föreningsliv



Kontakta oss så hjälper vi dig att prenumerera och ha chans att
vinna stort och samtidigt stötta vår förening, tackar på förhand!

Välkommen till oss



Vårprogram 2024

Program våren 2024

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

2024-01-31 Terminsstart - Mål, mod & mening – sömn, Livsstilsverktyget.

2024-02-07 Årsmöte Reumatikerföreningen Sölvesborg på Nakterhuset.
(anmälan senast 30/1 för fikats skull)

2024-02-14 Mål, mod & mening – allmänna råd om sömn. Livsstilsverktyget.
MediYoga, qigong & paraffinhandbad.

2024-02-28 Mål, mod & mening – sammanfattning, qigong, paraffinhandbad.

2024-03-06 Mål, mod & mening – utvärdering, qigong, paraffinhandbad.

2024-03-17 Reumatikerdistriktet Blekinges
representantskapsmöte på Nakterhuset. Se separat inbjudan.

2024-03-20 Öppet hus på Hjälpmedelsteknik Keep On i
Kristianstad. Klockan 13-14:30 är vi där. Ett samarrangemang
med Reumatikerföreningen Kristianstad som finns på plats till
16:00. Kom och träffa oss där!

2024-03-27 Vi läser i vårt nya material Personlig kraft samt
Bingo.

2024-04-17 Vi fortsätter med vårt material Personlig kraft samt
Smycke med Ing-Britt.

2024-04-24 Vi firar att Solstrålens Värksamhet fyller 25 år och
integreras helt i Reumatikerföreningen Sölvesborg på
Nakterhuset i Sölvesborg, 11:30. Bindande anmälan. Se
inbjudan.

2024-05-08 Unga reumatiker region syd hälsar på.

2024-05-15 Uteträff. Vi ses ute i det gröna.

2024-05-22 Avslutning hos Bengan i Längan i Tosteberga. Vi
börjar med promenad på Tosteberga ängar.

Ha en härlig sommar!

2024-09-04 Terminsstart

2024-09-11, 2024-09-25, 2024-10-02, 2024-10-16. Terminen
fortsätter. En av gångerna kommer vi att ha ett arrangemang
tillsammans med Reumatikerföreningen Karlshamn.

Studieprogram

I samarbete med ABF Blekinge



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

Varmbad/vattenträning: Vi gör lite rörelser i varmbassängen. Vi hjälps
åt, med början torsdag 8 februari. Vi träffas på pensionärstiden 13-17, på
Victoriabadet. 11 gånger. Lov vecka 8, 11, 14, 15 och 18. Sista gången blir
den 23 maj. Inträde på badet kostar 40 kr för de gånger man är där (10-
kort 360 kr). Vi tar ingen avgift. Anmälan till Carina Friberg
solvesborg@reumatiker.se, 0703-14 13 83.

MediYoga: Vi har MediYoga digitalt via Teams med Daria Kecman som
ledare. Måndagar 10:00. Info & mingel för alla medlemmar från 9:30 med
ordföranden. Vi börjar terminen den 4 februari och avslutar den 27 maj.
Kontakta Daria daria.kecman@reumatiker.se, 0760-37 14 34 för mer info.
Lov vecka 8, 11, 14, 15 och 18.

Årsmöte: onsdag 5 februari 2025, klockan 11:30, Nakterhuset
(anmälan senast 29/1 2025, 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