

Programblad våren 2025



Foto Anne Petrusdotter

Spara gärna programbladet till nästa kommer,
det finns även på hemsidan:
www.reumatikerförbundet.se/falkenberg

Reumatikerföreningen i Falkenberg är en del av Reumatikerförbundet i Sverige och delar deras visioner och mål som är:

VISION:

ett bra liv för alla reumatiker och lösning på reumatismens gåta



MÅL OCH UPPGIFT:

påverka en samhällsutveckling som är bra för alla med reumatisk sjukdom.

ta initiativ för att människor med reumatisk sjukdom ska få behandling som ger ökad livskvalitet

mobilisera resurser till forskning för att lösa reumatismens gåta

inspirera och visa vägen till ett fullgott liv med reumatisk sjukdom

I vår lokalförening har vi som mål att erbjuda våra medlemmar hälsofrämjande och sociala aktiviteter till bästa möjliga pris. Vi finns tillgängliga för samtal och frågor, kontaktuppgifter till våra styrelsemedlemmar och diagnosombud hittar du sist i bladet.

Vi hälsar gamla och nya medlemmar välkomna till ett nytt år i föreningen!

Vi fortsätter ha fokus på fysiska och sociala aktiviteter. En nyhet för i år är att istället för månadsträffarna i lokalen på torsdagarna har vi två medlemsträffar på kvällstid, en främst för nya medlemmar och en för alla i Sparbankens lokal. Vi vill passa på att återigen tacka Framtidsbanken för bidraget som gjort att vi nu har internetuppkoppling i vår lokal!

Varmbassängsträning

för bibehållen eller ökad rörlighet och balans, koordination och hållning

förbättrad cirkulation



förbättrad styrka i svaga muskler och förbättrad uthållighet vid träning

Måndagsgruppen

En grupp för dig som vill börja veckan med ett härligt pass i varmbassängen! Instruktioner från CD

13 januari till 19 maj (uppehåll 21 april) 18 ggr 710 kr

Måndagar kl 9.30

Plats: Vårdcentralen Falkenberg

Anmäl dig till Anne 073-416 78 03

Onsdagsgruppen

Kanske passar ett kvällspass i bassängen bättre för dig?

15 januari till 21 maj (uppehåll 30 april) 18 ggr 710 kr

Onsdagar kl 19.00

Plats: Vårdcentralen Falkenberg

Instruktioner från CD.

Anmäl dig till Nisse 070-568 86 48



Bassängträning med ledare

Detta är gruppen för dig som vill träna med ledare.

Torsdagar kl 9.50, 16 januari till 12 juni

(uppehåll den 1 maj och 29 maj) 20 ggr 790kr

Plats: Vårdcentralen Falkenberg

Ledare Sven-Ove Möller

Anmäl dig till Iréne 073-036 87 02

Fd Spenshultgruppen

Torsdagar kl 19.00 16 januari till 22 maj

(uppehåll 1 maj) 18 ggr 710 kr

Plats: Vårdcentralen Falkenberg

Instruktioner från CD.

Anmäl dig till Rolf 070-6916543



Klitterbadet

För dig som hellre vill träna i badhuset
så har vi en grupp på

Onsdagar kl 18.00

15 januari till 4 juni (uppehåll 30 april) 20 ggr 820 kr

Plats Aktivitetsbassängen på Klitterbadet

Instruktioner från CD.

Anmäl dig till Thore 070-3830603

OBS Nyhet!

Extragrupp på måndagar kl 9.30

3 ggr 26 maj, 2 juni och 9 juni

Pris 110-180 kr beroende på antal deltagare
(minst 8 max 15)

Plats: Vårdcentralen Falkenberg

Anmäl dig till Anne 073-416 78 03

senast 28 mars

I samarbete med ABF,
under temat hälsa och livsstil,
har vi pass med
Medicinsk Yoga och "Landträning"



Yoga

Vi tränar medicinsk yoga, anpassad för reumatiker,
efter instruktioner från CD

Tisdagar kl 10.00 den 14 januari till 4 juni

Lasarettsvägen 11, Falkenberg

Priset är 100 kr för hela terminen.

Anmäl dig till Eva 076-1001310

Landträning

Vi ökar vår rörlighet och smidighet tillsammans
med ledare Sven-Ove Möller

på **onsdagar 9.30** den 15 januari till 4 juni

Lasarettsvägen 11, Falkenberg.

Rörelserna är speciellt anpassade för stela
reumatiska ryggar och nackar
och passar alla reumatiker.

Pris 250 kr per termin.

Anmäl dig till Nisse 070-5688648



Hand- och fotträning kl. 14.00

Torsdagar 23 januari till 22 maj

Plats: Föreningslokalen Södergatan 19

Pris 100 kr för hela terminen.

Anmäl dig till Anne 073-4167803

Föreläsning tisdagen den 28 januari kl 17.30:

Vad gör en RA-instruktör?

Som en fristående fortsättning på Maria Nylanders föreläsning i höstas kommer "vår egen" Anne Petrusdotter att berätta om sitt arbete som RA-instruktör bland läkarstudenterna på Sahlgrenska.

Denna föreläsning är i samarbete med ABF och vi träffas i deras lokaler på Lasarettsvägen 11, Falkenberg.

Kostnad 50 kr som betalas till föreningens bankgiro eller Swish innan föreläsningen.

Anmäl dig till Iréne 073-036 87 02 gärna sms, senast den 26 januari.



Årsmötet hålls söndagen den 16 februari kl 13.00

IOGT-NTO Godtemplargården, Torggatan 5, Falkenberg.

Efter årsmötesförhandlingarna serveras det sallad och underhållning "Thore pratar om Thore".

Dagordning och övriga handlingar kan hämtas i lokalen, begäras via mejl falkenberg@reumatiker.se eller hämtas hos Anne efter överenskommelse 073-416 78 03.

Se kallelse bifogad i programbladet/mejlet

Anmälan senast den 5 februari

till Gun 070-308 62 05 gärna sms

Komihåg att meddela ev. specialkost

Möte för nya medlemmar tisdag den 25 februari kl 18.00

i föreningslokalen på Södergatan 19, Falkenberg

Vi presenterar oss i styrelsen, pratar om vår förening och svarar på frågor. Vi bjuder på fika och behöver därför veta hur många som kommer och ev. allergier.

Nya medlemmar kommer att få särskild inbjudan men även tidigare medlemmar är välkomna denna kväll.

Anmälan senast den 20 februari till Nisse 070-568 86 48

Fika på stan fredagen den 14 mars kl 14.00

Vi träffas på Bageri Säf, Vegagatan 21

Var och en betalar för sig, ingen anmälan behövs.



Medlemsträff tisdagen den 1 april 18.00

Vi träffas i Sparbankens lokal, ingång från Rådhusstorget, där får vi information om bedrägerier mm.

Vi bjuder på fika och behöver få din anmälan senast 26 mars, uppge ev. specialkost

Anmäl dig till Gun 070-308 62 05 gärna sms

Vårlunch tisdagen den 29 april kl 13.00

Falkenbergs Strandbad, Havsbadsallén

Var och en betalar för sig.

Anmälan för bordsbokning senast den 23 april till Bodil 070-551 78 66



Fika på stan fredagen den 23 maj kl 14.00

Vi träffas för gemensam fika på

Stålboms konditori, Arvidstorpsvägen 20

Var och en betalar för sig, ingen anmälan behövs.





Alla betalningar för våra aktiviteter görs till
vårt bankgirokonto 546-4979 eller med
swish 123-6135503
Kom ihåg att uppge
VEM du betalar för och VAD det gäller!



Kom också ihåg att medlemsavgiften till förbundet
ska vara betald innan våra aktiviteter startar.
Förbundets bankgiro 902-0041



SKOTJÄNST & KLACKBAR Hotellgatan 3, Falkenberg
lämnar 10% rabatt på varor och tjänster till medlemmar i
Reumatikerföreningen Falkenberg.



Se flera medlemsförmåner på hemsidan
www.reumatiker.se



Vi försöker alla tänka på att undvika starka dofter
vid våra möten och aktiviteter

Andra aktiviteter som vi blivit inbjudna till
och gärna rekommenderar.

HjärtLung planerar att ha Gökotta
på Morups Tånge den 29 maj.
Medtag egen kaffekorg och något att sitta på
Samåkning från Falkhallen kl 8.00
Anmäl dig till Anne 073-416 78 03

HjärtLung har också planerat manekänguppvisning inför
våren på butik Så Fin, Nygatan 35
Tisdagen den 15 april kl. 18.30
Anmäl dig till Margaretha 072-304 99 49

Komihågsidan, när startar min aktivitet...

13-jan	Måndagsgruppen	09.30
14-jan	Yoga	10.00
15-jan	Landträning	09.30
15-jan	Klitterbadet	18.00
15-jan	Onsdagsgruppen	19.00
16-jan	Bassängträning med ledare	09.50
16-jan	Fd Spenshultsgruppen	19.00
23-jan	Hand- och fotträning	14.00
28-jan	Föreläsning av RA-instruktör	17.30
16-feb	ÅRSMÖTE!	13.00
25-feb	Möte för nya medlemmar m. fl.	18.00
14-mar	Fika på stan	14.00
01-apr	Medlemsträff	18.00
29-apr	Vårlunch	13.00
23-maj	Fika på stan	14.00
26-maj	Extragrupp bassängträning	09.30

Styrelsen fram till årsmötet februari 2025

Ordförande	Nils-Erik "Nisse" Johansson	070-568 86 48
Kassör	Irène Dahlberg Johansson	073-036 87 02
Sekreterare	Anne Petrusdotter	073-416 78 03
Vice ordförande	Gun Engström	070-308 62 05
Ledamot	Arne Fredman	070-783 52 94
Ledamot	Dag-Erik Karlsson	070-573 53 93
Ledamot	Bodil Johansson	070-551 78 66
Suppleant	Claes-Göran Pettersson	070-795 31 19

Diagnosombud

RA	Anne Petrusdotter	073-416 78 03
Artros	Rolf Bengtsson	070-691 65 43
Bechterew/AS	Birgit Johansson	070-361 76 43
Fibromyalgi	Gun Engström	070-308 62 05

Föreningens e-postadress

falkenberg@reumatiker.se

Föreningens hemsida

reumatikerförbundet.se/falkenberg

Falkenbergs Sparbank



"Goda idéer får liv genom framtidsbanken"

Nu har vi Internet i lokalen!



Vi framför vårt varma tack för bidraget!