

---

**Välkommen till en ny höst med Reumatikerföreningen i Borås!**

---

## **Nyheter i höst!**

Under september startar vi upp Sittgympa på måndagar kl. 16.00.

Vi erbjuder paraffingrupp både på för- och eftermiddagar.

4 torsdagar kommer vi ha Dagträff då vi träffas och umgås på förmiddagen.

Det blir 2 grupper på Stadsparksbadet och endast 1 grupp på Rehabbadet.

Kom och spela Bingo med oss sista söndagen i månaden.

Mer info på sidorna 4-5

---

## **Kulturträffar**

Vi kommer att besöka olika evenemang under hösten. Info med kort varsel får du via mejl, hemsidan och Facebook. Du kan också ringa kansliet.

---

Du är alltid välkommen att ringa kansliet 0760-13 92 53 eller hälsa på.

Telefontid: måndag - torsdag 8.00 -13.00.

Gå in på vår hemsida och Facebook om du vill hålla dig uppdaterad om vad som händer framöver. Vi annonserar också våra medlemsträffar i Borås Tidning och via mejl. Om du inte anmält din mejladress så gör gärna det på: [boras@reumatiker.se](mailto:boras@reumatiker.se)

---

**Swish:**

**123 080 93 50**



**Facebook**



Reumatikerföreningen  
Borås

# Ordförande har ordet

Välkomna till höstens/vinterns aktiviteter med Reumatikerföreningen! Vi bjuder som vanligt på blandad kompott med träffar, resor, bassängträning och trevlig samvaro. Även den här terminen har vi lite nyheter såsom sittgympa, bingokvällar och dagträffar. Vår förhoppning är att det ska finnas något som passar de flesta. Kulturträffarna med teaterbesök och museum fortsätter vi med men då det inte finns något program i skrivandets stund så återkommer vi med information senare.

Vi tar gärna emot förslag och tips på aktiviteter. Hör av dig till Monica på kansliet måndag-torsdag 8.00-13.00

Hoppas vi ses!

*Birgitta Häll*, ordförande

0709-62 01 10

[birgitta.hall@reumatiker.se](mailto:birgitta.hall@reumatiker.se)



---

## Restaurangchansen

Under september månad kan du beställa Restaurangchansen hos oss. Gå två betala för en på restauranger eller handla till ett rabatterat pris i butiker och över nätet. Häftet gäller över hela landet.

Hör gärna av dig till kansliet så snart som möjligt om du önskar köpa häftet som kostar 300 kr/st. och varar i ett år. Genom att köpa häftet bidrar du till föreningens verksamhet. *Gå in på [restaurangchansen.se](http://restaurangchansen.se)*

---

Stötta gärna vår förening genom att prenumerera på **BingoLotto** och/eller **SVERIGELOTTEN**.

Du går enklast in på föreningens hemsida så hittar du länkar att klicka på.



# Medlemsträffar på Lönner

**Torsdag 7 september kl. 17.30** Upptart med quiz och gott fika

Vi berättar om föreningens kommande aktiviteter och träffar.  
Anmälan senast måndag 4 september. Fika 30 kr.

---

**Torsdag 12 oktober internationella Reumatikerdagen**

Vi startar kvällen kl. **16.30** med olika ”prova-på-stationer” som paraffinbad, handträning, sittgympa, rehabilitering mm.

Kl. **17.30** kommer reumatolog Martin Hedberg och föreläser.

Anmälan senast måndag 9 oktober. Föreningen bjuder på fika!

---

**Torsdag 9 november kl. 17.30** Apoteket

Vi får besök av legitimerad personal från Kronans Apotek som föreläser om olika mediciner vid reumatiska sjukdomar samt om den globala läkemedelsbristen mm. Kom och ställ frågor.

Anmälan senast måndag 6 november. Fika 30 kr.

---

**Torsdag 7 december kl. 18.00** Julbord

Välkommen att äta ett klassiskt julbord tillsammans.  
Det blir även lotterier med fina vinster!

Kostnad: 350 kr för medlem, övriga 400 kr.

Anmälan: Ring eller mejla till kansliet senast **10 nov.**

Betalas in på **BG: 5963-4295** eller **Swish 1230809350**  
senast **30 november**.

Märk med ”**Julbord 7 december**”

Betalningen är bindande. Betalas ej tillbaka.

---

Tänk på att många har problem med allergier och astma. Var därför snäll och använd inte parfym, hårspray eller rakvatten!



# Välkommen att deltaga på våra aktiviteter under hösten! Alla anmälningarna går via kansliet.

---

## MÅNDAGAR

### PROMENAD

Start: 28/8-20/11 Vi träffas kl. **11.00** i korsningen Ramnagatan-Vattugatan och går Ramnasjön runt. Ledare: Monica Löfström 0760-13 92 53

### PYSSELGRUPPEN

Start: 21/8-11/12 Vi träffas kl. **13.00-15.30** på Lönneren. Vi syr, stickar, målar och pysslar till våra lotterier. Ledare: Inger Tengskog 0702-43 04 12

### SKAPA MED LERA

Start: 7/8-11/12 Vi träffas kl. **16.00-20.00** på Träffpunkt Simonsland.  
Kostnad: Du betalar endast för leran. Ledare: Eva Tellnor 0703-19 21 26

### SITTGYMPA

Start: 11/9 Vi träffas kl. **16.00-17.00** på Lönneren.  
Ledare: Birgitta Häll 0709-62 01 10 och Monica Tengling 0706-29 43 42

---

## TISDAGAR

### BOKCIRKEL

Datum: 29/8, 26/9, 31/10, 28/11. Vi träffas kl. **11.00** på Lönneren.  
Vi läser böcker av olika författare som vi bestämmer tillsammans.  
Ledare: Monica Löfström 0760-13 92 53

### FIKA

Start: 29/8-12/12 Vi träffas kl. **13.00-15.00** på Hemgården.  
Ledare: Gullvig Olsson 033-12 65 96

---

## ONSDAGAR

### KAFFEBÖNORNA

Start: 30/8 Vi träffas kl. **13.00** utanför Orangeriet. Övriga datum bestäms från gång till gång. Ledare: Gudrun Hammargren 0703-44 28 92.

## ONSDAGAR

### BASSÄNGTRÄNING PÅ REHAB

Start: 30/8-13/12 kl. **13.00 - 14.00**. Kostnad: 800 kr för hela terminen.  
Betalas in senast 28 september på BG: 5963-4295  
Ledare: Ann Bek och Monica Tengling

### PARAFFINBAD OCH HANDTRÄNING GRUPP 1

Datum: 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11. Vi träffas kl. **11.00-12.00** på Lönnen. Kostnad: 100 kr för 6 gånger. Ledare: Birgitta Häll 0709-62 01 10 och Marianne Ahl 0730-58 55 70

### PARAFFINBAD OCH HANDTRÄNING GRUPP 2

Datum: 4/10, 11/10, 18/10, 25/10, 1/11, 8/11. Vi träffas kl. **17.00-18.00** på Lönnen. Kostnad: 100 kr för 6 gånger. Ledare: Birgitta Häll 0709-62 01 10 och Marianne Ahl 0730-58 55 70

---

## TORSDAGAR

### BASSÄNGTRÄNING PÅ STADSPARKSBADET GRUPP 1

Start: 31/8-14/12 kl. **13.00 - 14.00**. Kostnad: Du står själv för badbiljetten.  
Ledare: Elisabeth Enqvist. **Obs!** Viktigt att du anmäler dig till kansliet.

### BASSÄNGTRÄNING PÅ STADSPARKSBADET GRUPP 2

Start: 31/8-14/12 kl. **14.30 - 15.30**. Kostnad: Du står själv för badbiljetten.  
Ledare: Elisabeth Enqvist. **Obs!** Viktigt att du anmäler dig till kansliet.

### DAGTRÄFF

Datum: 14/9, 5/10, 2/11 och 23/11 kl. **11.00-13.00** på Lönnen.  
Kom och umgås en stund. Ta gärna med något handarbete om du vill.  
Meddela om du kommer till kansliet på 0760-13 92 53 senast dagen före varje träff. Vi serverar kaffe & smörgås för 20 kr.

---

## SÖNDAGAR

### BINGO

Datum: 27/8, 24/9, 29/10, 26/11 kl. **15.00**.  
Kostnad: 50 kr och då ingår 2 brickor samt fika. Fler brickor 10 kr styck.  
Ledare: Birgitta Häll och Linda Willner.  
**Obs!** Anmäl senast torsdag före varje träff till Birgitta Häll 0709-62 01 10.

# Dagstur till Dalsland med Lilla Bandet 20 september!



Vi börjar dagen på mysiga Hamrane bak- och kaffestuga. Här serveras klengås som det gjordes förr i denna delen av Dalsland. De gräddar brödkakor i gammal vedeldad ugn och serverar dem sedan med smör och riven ost. Förr i världen revs gamla ostskalkar och klenades på med tummen, där av namnet klengås eller klening som man oftast säger i denna trakten. Till klengåsen serveras kaffe. Sedan fortsätter vi till Håverud med sina vackra akvedukt. Ett unikt möte mellan bilväg, järnväg och vattenväg. Dalslands Kanal färdigställdes under åren 1864-1868. Akvedukten är en fritt hängande bro, där vattnet leds i en 33,5 meter lång plåträdda ovanför forsen. Plåtarna är sammanfogade med 33 000 nitar. Ännu har inga nitar behövts byta ut. Här besöker vi Kanal museet.

Inte så långt därifrån ligger även Nordiska Tomtemuseet i nya lokaler med en helt unik samling med tomtar att beskåda. Här får vi också en guidning. Vi äter sedan lunch och får musikunderhållning av Lilla Bandet. Vi gör ett kort besök vid den vackra träkyrkan i Skållerud. Vi passar även på att ta en busskaffe med kaka på lämpligt ställe innan vi är hemma.

**Samling 07.45** utanför Lönnen, Kasernvägen 6 i Borås. Åter ca. 19.30

**Kostnad:** 795 kr för medlem och 995 kr för övriga. I priset ingår bussresa, kaffe och klengås, lunch, busskaffe och kaka, guide turer och musikunderhållning.

**Obs!** Endast sjukintyg gäller för återbetalning, dock ej anmälningsavgiften på 100 kr som ingår i priset.

**Anmälan:** Ring eller mejla till kansliet senast 4 september.

**Betala in på BG: 5963-4295 senast 8 sept.** märk med **"Resa 20 september"**

Begränsat antal platser.

**Obs!** Om du anmält dig och inte kan åka med är det viktigt att du hör av dig till: Marianne Ahl 0730-58 55 70 eller Gunilla Gavelmark 0705-88 79 49

# Tisdag 3 oktober åker vi buss 550 till caféstaden Alingsås och fikar tillsammans!

Vi träffas på Resecentrum och tar bussen som går kl. 10.02 till Alingsås. Beräknad återresa kl. 13.57 eller kl. 14.57.

**Kostnad:** Självkostnadspris.

**Anmälan:** Ring eller mejla till kansliet senast 27 september.

**Obs!** Om du anmält dig och inte kan åka med är det viktigt att du hör av dig till: Inger Tengskog 0702-43 04 12



---

## Medlemsrabatter i Borås

För att få följande rabatter behöver du ett medlemskort. Hör av dig till kansliet så hjälper vi dig.

**Fotriktigt erbjuder 15% på skor.**

**Svenssons gym erbjuder:**

- årskort Knalleland för 199 kr/mån
- årskort Stadsparksbadets gym + badet 249 kr/mån
- årskort "allkort", då ingår ovanstående + alla badhus i kommunen samt Kype 299 kr/mån

På Svenssons hälsocenter kan du som medlem i Reumatikerföreningen träna till ett rabatterat pris. Medlemskortet måste visas upp för att man ska kunna få rabatten.

---

## Vårdbidrag från Reumatikerdistriktet

Ansökningshandlingarna finns att hämta på distriktets hemsida eller kontakta kansliet. Handlingarna skall sedan sändas till Reumatikerdistriktet Älvsborg, dock senast den 31 maj eller 30 november samma år. Bidraget kan inte sökas i efterhand. Läkarintyg ska medfölja som styrker **reumatisk diagnos** eller journalutdrag, samt en kopia på senaste slutskattsedel. Hemsida: [alvsborg.reumatiker.se](http://alvsborg.reumatiker.se)

## Styrelsen och Valberedning 2023

Ordförande	Birgitta Häll	0709-62 01 10
Vice ordförande	Monica Tengling	0706-29 43 42
Kassör	Gunilla Gavelmark	0705-88 79 49
Sekreterare	Anngerd Lönn	0737-27 54 65
Ledamot	Inger Tengskog	0702-43 04 12
Ledamot	Marianne Ahl	0730-58 55 70
Ledamot	Merja Johansson	0768-55 89 86
Ersättare	Linda Willner	0703-94 07 10
Ersättare	Ann Bek	0734-39 90 89

### Revisor

Ordinarie	Jill Abré	0703-50 43 98
Ordinarie	Katrin Emanuelsson	0702-39 96 76
Ersättare	Ulla Stenberg	033-25 91 69

### Sociala medier

Facebook	Birgitta Häll	0709-62 01 10
Hemsidan	Monica Löfström	0760-13 92 53

<b>Kansliet</b>	Monica Löfström	0760-13 92 53
-----------------	-----------------	---------------

**Telefontid:**  
måndag - torsdag 08.00-13.00

**Besöksadress:**  
Kasernvägen 6  
504 31 Borås



Reumatikerföreningen Borås  
Kasernvägen 6, 504 31 Borås  
0760-13 92 53, boras@reumatiker.se  
Hemsida: boras.reumatiker.se  
BankGiro: 5963-4295

