



## Programblad våren 2023

*Välkomna till vårens program med Reumatikerföreningen Borås.  
Fyllt med aktiviteter, medlemsträffar, föreläsningar, resor m.m.  
Vår förhoppning är att det skall finnas något för alla.  
Välkomna!*



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. Vi annonserar också våra medlemsträffar i Borås Tidning och via mejl.

Om du inte anmält din mejladress gör gärna det på [boras@reumatiker.se](mailto:boras@reumatiker.se) så du inte missar våra månadsutskick

### **Reumatikerföreningen Borås**

Kasernvägen 6, 504 31 Borås

Telefon: 0760-13 92 53

Mejl: [boras@reumatiker.se](mailto:boras@reumatiker.se) Hemsida: [boras.reumatiker.se](http://boras.reumatiker.se)

Bankgiro: 5963-4295 Swish 123 080 93 50

## Medlemsträffar på Lönner

### **Söndag 15 januari Gröt och Klappfest kl. 16:00**

Traditionsenligt inbjuder föreningen till Gröt och klappfest.

Du får gröt, skinksmörgås, kaffe och en julklapp till ett värde av minst 50,-

Kostnad 30,- Anmälan till kansliet senast 10/1



### **Torsdag 9 februari 17:30 ÅRSMÖTE**

Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Underhållning av Pelle Larsson.

Föreningen bjuder kaffe och landgång.

Var med och påverka, anmäl dig senast 2/2



### **Torsdag 9 mars 17:30 Föreläsning Digital säkerhet**

Swedbank kommer och berättar för oss hur vi bäst kan skydda oss mot olika former av bankbedrägerier över internet och telefon.

Möjlighet finns att ställa egna frågor

Fika 30,- (kaffe/te, smörgås och kaka) Anmäl dig senast den 6/3



**Digital  
säkerhet**

### **Torsdag 13 april 17:30 Föreläsning om hörsel**

Gunnel Johansson från HRF berättar om ett av våra viktigaste sinnen, hörseln.

Hon har även med sig utrustning så man kan få kollat sin hörsel

Fika 30,- (kaffe/te, smörgås och kaka) Anmäl dig senast 11/4



### **Torsdag 4 maj 17:30 VÅRBUFFÉ**

Vi äter en god vårbuffé tillsammans, umgås och har trevligt

150,- för medlemmar och 175,- för övriga.

Anmälan senast 24/4

Betala via swish eller bankgiro, märk betalningen "4 maj"



## **KULTURTRÄFFAR**

Vill du ha kulturupplevelser tillsammans med andra?

Teater, Bio, Utställningar, Konserter m.m.

Olika evenemang kommer även under våren att presenteras i månadsmejlet.

Har du egna förslag på får du gärna ringa Anngerd Lönn 0737-275465

Ett teaterbesök under våren står redan på listan.

Håll utkik på mejl, Facebook och vår hemsida.

**Tänk på att många har problem med allergier och astma.**

**Var därför snäll och använd inte parfym, hårspray eller rakvatten**

# Vårens aktiviteter

## MÅNDAGAR

### **PYSSELGRUPPEN 13:00-15:30**

Start 16/1 och avslutning 8/5.

Vi träffas på Lönnen och pysslar, målar, syr, stickar och handarbetar till våra lotterier.

Ledare Inger Tengskog 0702-430412

### **SKAPA MED LERA 16:00-20:00 på Simonsland**

Start 16/1 och avslutning 12/6

8 platser, kostnad endast för den lera du använder. Ledare Eva Tellnor 0703-19 21 26

## TISDAGAR

### **BOKCIRKEL**

Datum: 31/1, 21/2, 21/3, 18/4, 23/5. Vi träffas kl. 11.00 på Lönnen och läser böcker av olika författare som vi bestämmer tillsammans. Ledare: Monica Löfström 0760-13 92 53

### **FIKA**

Start: 10/1 och avslutning 23/5 Vi träffas kl. 13.00 på Hemgården.

Ledare: Gullvig Olsson 033-12 65 96

### **PROMENAD**

Start: 17/1 och avslutning 9/5 Vi träffas kl. 11.00 på parkeringen vid Byttorps IF och går runt Byttorpssjön.

Ledare: Birgitta Häll 0709-62 01 10. Ta gärna med hunden.

## ONSDAGAR

### **KAFFEBÖNORNA**

Start: 11/1 Vi träffas kl. 13.00 utanför Orangeriet. Övriga datum bestäms från gång till gång.

Ledare: Gudrun Hammargren 0703-44 28 92.

### **PARAFFINBAD OCH HANDTRÄNING**

Datum: 1/3, 8/3, 15/3, 22/3. Vi träffas kl. 17.00-18.00 på Lönnen.

Kostnad: 100 kr för 4 gånger. Ledare: Birgitta Häll 0709-62 01 10 och Marianne Ahl 0730-58 55 70

### **BASSÄNGTRÄNING PÅ REHAB GRUPP 1**

Start: 11/1 kl. 13.00 - 14.00. Kostnad: 800 kr för hela terminen.

Betalas in under februari på BG: 5963-4295 Ledare: Ann Bek 0734-39 90 89

### **BASSÄNGTRÄNING PÅ REHAB GRUPP 2**

Start: 11/1 kl. 14.00 - 15.00. Kostnad: 800 kr för hela terminen.

Betalas in under februari på BG: 5963-4295 Ledare:

## TORSDAGAR

### **BASSÄNGTRÄNING PÅ STADSPARKSBADET**

Start: 19/1 kl. 13.30 - 15.30. Kostnad: Du får själv stå för badbiljetten.

Ledare: Elisabeth Enqvist

### **GÖR DITT EGET SCHAMPO OCH SCHAMPOTVÅL**

Torsdag 2/2 kl. 16:30-19:00 Torsdag 16/2 kl. 14.00-16:30

Vi lär oss tillverka eget schampo av enbart naturliga ingredienser och örter.

Självkostnadspris 150,- Ledare är Ann Bek som är utbildad apotekare 0734-39 90 89

### **GÖR DINA EGNA HUDVÅRDSPRODUKTER**

Torsdag 2/3 kl. 16:30-19:00 Torsdag 16/3 kl. 14.00-16:30

Vi lär oss tillverka egna hudvårdsprodukter av enbart naturliga ingredienser och örter.

Självkostnadspris 150,- Ledare är Ann Bek som är utbildad apotekare 0734-39 90 89

# RESOR UNDER VÅREN

## Tisdag 21 mars åker vi med tåg till Herrljunga

En mysig halvdag i fina Herrljunga med shopping och lunch

Vi åker från Borås centralstation **kl. 9:18** och åker hem igen kl. 13:21

Var och en betalar sin biljett och lunch/fika.

Tåget är gratis för de över 65 år

Anmälan till kansliet senast 17/3

**OBS!** ring till Inger Tengskog 0702-430412 om du anmält dig och får förhinder



## Torsdag 25/5 Jonsereds Trädgårdar

Vi träffas **kl. 10.00** utanför Lönnen och åker gemensamt i bilar.

Entrén till trädgårdarna är gratis.

Det finns ett mysigt kafé,  
en liten trädgårdsbutik och en konst-  
och hantverksstuga.

Och framför allt en fantastisk trädgård.

Kostnad 75,- som betalas till respektive bilförare, fika/lunch betalar du själv.

Anmälan till kansliet senast 22/5

**OBS!** ring till Marianne Ahl 0730-58 55 70 om du anmält dig och får förhinder



## Medlemsrabatter

### Fotriktigt

Erbjuder 15% rabatt vid köp av skor

### Svenssons Gym

Årskort på gymmet i Knalleland 199,-/mån

Årskort på Stadsparksbadet, bad + gym 249,-/mån

Årskort "allkort" 299,-/mån då ingår ovanstående + alla badhus i kommunen samt Kypegården

För att ta del av erbjudandena ska medlemskort i Reumatikerförbundet uppvisas. Kontakta kansliet så hjälper vi till med det

**På Reumatikerförbundets hemsida, [inloggad.reumatiker.se](http://inloggad.reumatiker.se) hittar du ytterligare rabatter som gäller i hela Sverige**

## Styrelsen

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

## Valberedning

Sammanställande	Rebecca P Friedman	0705-24 83 53
Ordinarie	Eva Börjesson	0731-42 71 10
Ersättare	Mirja Ranstig	0702-62 67 41

## 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

## Kansliet

Monica Löfström	0760-13 92 53
-----------------	---------------

### VÅRDBIDRAG FRÅN DISTRIKTET

Ansökningshandlingarna finns att hämta på distriktets hemsida eller kontakta kansliet så hjälper vi till

Handlingarna skall sedan sändas till Reumatikerdistriktet Älvsborg dock senast den 31 maj eller 30 november samma år som ansökan avser.

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)

**RING & FRÅGA!**

**Reuma Direkt**

Frågelinjen för dig som har frågor och funderingar kring reumatisk sjukdom.

**Telefon 020-20 20 35**

Mån 15.00-19.00  
Tis-tors 13.00-17.00

[reumadirekt@reumatiker.se](mailto:reumadirekt@reumatiker.se)  
[www.reumadirekt.se](http://www.reumadirekt.se)

**Reumatikerförbundet**



**Reumatikerföreningen  
Borås**