



Reumatikerförningen Danderyd Täby Vallentuna



*Ordförande*

*Gunilla Johannesson*

Våren kom tyvärr av sig. När vi besöker Bergianska trädgården grönskar naturen i alla fall, men om luften inte är riktigt varm får vi värma oss i Andersons växthus där det alltid är varmt och finns fantastiska växter bl a orchidéer! Boka också in 1 september. Då får vi lära oss mycket om dessa växter när vi besöker Orchidéhuset i Västerås. Under våren 2016 har vi och flera andra föreningar hakat på temat från förra året om artros. I april hoppas jag på bra tips och övningar för att lindra min smärta och stelhet. Är du pigg på att röra på dig på Djurgården så håll utkik i Kontakten efter Blodomloppet som äger rum i början av juni. Distriktet kommer att ta hand om administrationen i år! Till sist men inte minst så festar vi till med både vårfest - och - räkfrossa när hösten är tillbaka!  
Vi ses!  
Gunilla

## Aktiviteter mars-september 2016

### Folksjukdomen artros

**Vad är artros? Hur påverkar det oss? Vad kan jag göra själv? To 28/4 kl 18-20, Lyktan, Lyktgränd 4, Täby**  
Fysioterapeuten Claudia Lennartsson informerar oss om artros och ger förslag till aktiviteter och övningar för att vi ska få en bättre vardag. Föreningen bjuder på förtäring. Anmälan senast 25/4 till Birgitta Ljungström på 072-9200612 eller [birgitta.lj@ownit.nu](mailto:birgitta.lj@ownit.nu).

### Vårfest fr 27/5 kl 18-21. Träffpunkten, Allévägen 10, Vallentuna

Vi serverar något att äta och dricka samt kaffe och kaka. Vin och öl finns att köpa. Anmälan senast 23/5 till Ann på 070-8531066 eller [annborje.johansson@live.se](mailto:annborje.johansson@live.se)  
Kostnad 100:- Betalas till BG 314-0001. Ange VF+namn.

### Edvard Andersons växthus Bergianska trädgården, to 9/6 kl 13 – 15. Frescati, Gustafsbergsvägen 4,

Följ med på en guidad vandring genom medelhavsområdets kryddoftande flora, Australiens, Sydafrikas och Kaliforniens ökenområden samt stifta bekantskap med tropikernas exotiska växter. Vi avslutar turen med en gemensam fika. Max 25 deltagare. I mån av plats är medlemmar från andra föreningar välkomna. Anmälan senast 5/6 till Siv på [siv.eriksson@gmail.com](mailto:siv.eriksson@gmail.com) eller 070-7481100. Kostnad inkl fika 140:- betalas till BG 314-0001. Ange EA+namn.

### Resa till Orchidéhuset i Västerås och Skultuna Messingsbruk to 1/9 kl 8-18

Vi får ett föredrag om skötsel av orchidéer och lite historik. Det finns också möjlighet att köpa orchidéer, tillbehör samt böcker. Lunchen intar vi på Falkenbergskva kvarnen. Resan går sedan vidare till Skultuna Messingsbruk där vi ser film och får em kaffe. Här finns det även tillfälle för Outlet-shopping i fabriksbutikerna med varumärken som Ittala, Orrefors, Kosta Boda, Ekelunds, Målerås och självklart Skultuna. Mat o kaffe ingår. Max 45 deltagare. I mån av plats är medlemmar från andra föreningar välkomna. Start i Vallentuna och vidare till Täby. Mer info vid anmälan till Siv på 070-7481100 eller [siv.eriksson@gmail.com](mailto:siv.eriksson@gmail.com). Anmälan senast 20/8. Kostnad 495:-. Betalas till BG 314-0001. Ange OS+namn.



**Alla våra lokaler är handikappanpassade om inget annat anges**

Tänk på att det finns många allergiker. Undvik parfym, after shave etc på våra träffar.

Avsändare  
**Reumatikerföreningen**  
**Danderyd Täby Vallentuna**  
Malmvägen 5  
141 71 Segeltorp

---

## Aktivitetsgrupper

**Akvarellgruppen** fortsätter  
att träffas  
tisdagseftermiddagar.  
Ledare är Anita Prag,  
tel 08-4589012.

**Trivselgruppen** träffas  
OBS tisdagar ojämna  
veckor kl 13-16  
Träffpunkten, Allévägen  
10, Vallentuna. Ring gärna  
Gerti Palsén,  
tel 08-51178678.

**Stavgång, Vallentuna**  
Stavgången fortsätter.  
Vi träffas vid Träffpunkten  
OBS: Ny DAG. 2016 går vi  
tisdagar 9.30  
Vårterminen v 13-22  
Höstterminen v 32-41  
Ansvarig: Ann Johansson

Ni hittar även programmet  
på vår hemsida  
[https://taby-vallentuna-  
danderyd.reumatikerforbun  
det.org](https://taby-vallentuna-danderyd.reumatikerforbundet.org)

**Nästa programblad  
utkommer i sep 2016**

**Obs! Alla anmälningar är  
bindande.**



**Alla våra lokaler är handikappanpassade om inget annat anges**  
Tänk på att det finns många allergiker. Undvik parfym, after shave etc på våra träffar.

Program 1, 2016

## **Räkfrossa fr 7/10 kl 18-21 Träffpunkten, Allévägen 10, Vallentuna**

Vi serverar räkor, bröd och dricka samt kaffe och kaka.  
Vin och öl finns att köpa. Anmälan senast 3/10 till Ann på  
070-8531066 eller [annborje.johansson@live.se](mailto:annborje.johansson@live.se).  
Kostnad 100:-. Betalas till BG 314-0001. Ange RF+namn

Våra **caféträffar** fortsätter som tidigare

- **Vallentuna, Träffpunkten torsdagar kl 13.00**  
14apr, 12maj, 15 sep, 20 okt, 10 nov och 8 dec
- **Täby, Täby centrum Zanders onsdagar kl 14.00**  
13apr, 11maj, 8jun, 7 sep, 5 okt, 2 nov och 30 nov  
Ingen föränmälan krävs. Du fikar på egen bekostnad.



*Vår styrelse*

*Från vänster Gunilla Johannesson, Ann Johansson,  
Inga Lill Meyer, Siv Eriksson  
Annica Nordgren och Birgitta Ljungström*