



Reumatikerföreningen Danderyd Täby Vallentuna



Ordförande

Gunilla Johannesson

Nu börjar hösten kännas av. Träden ändrar färg så smått och den sköna värmen har blåst bort! Men vi kan i alla fall glädjas åt alla härliga grönsaker och frukter som fortsatt finns i affärer och torgstånd. Vad det är vi ska välja mer av och kanske helt välja bort i det stora utbudet funderar jag ofta på. Det ska bli intressant att höra vad Sara Badreh har att berätta om vilka livsmedel som är inflammationshämmande och hennes egna erfarenheter.

Vårens föredrag om smärta var mycket uppskattat och Annika Hässler kommer därför tillbaka för en uppskattad repris, nu i Vallentuna.

Efter en titt på hjälpmedel på Enklare Liv, vårt traditionella julbord samt besök på Cosmonova vid Riksmuseet hoppas jag att Seniorshopen hjälper våren på traven och värmen återvänder! Vi behöver den.

Välkomna!



Alla våra lokaler är handikappanpassade om inget annat anges

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

Aktiviteter okt 2015 - mar 2016

Enklare Liv, Täby Centrum 29 okt kl 20-21

Välkomna till en affär som gör livet lättare för oss! Drop-in från kl 19.30. Kl 20-21 tar Tove oss runt i butiken. Vi erbjuder 20% på vissa varor. Ytterligare information vid anmälan senast 27 okt till Ann på 070-853 10 66 eller annborje.johansson@live.se

Julbord 27 nov kl 16 Klockargården, Vallentuna

Vi välkomnar julen med vårt traditionella julbord. Vi kommer att ha möjlighet att köpa några julklappar gjorda av medlemmar i vår förening. Anmälan senast 22 nov till Ann på 070-8531066 eller annborje.johansson@live.se Kostnad 150:-/person. Betalas till BG 314-0001.

Kan valet av antiinflammatorisk kost påverka vårt immunförsvar? 10 dec kl 18-20 Lyktan, Lyktgränd 4, Täby

Biokemisten Sara Badreh, som själv har SLE, delar med sig av egna erfarenheter och berättar om hur de biokemiska mekanismerna fungerar i våra kroppar och om hur valet av kost kan påverka vårt immunförsvar, minska smärta och ge oss mer energi. Anmälan senast 6 dec till Annica Nordgren på 076-139 81 46 eller annica.nordgren@gmail.com. Vi bjuder på förfriskningar.

Cosmonova, Naturhistoriska riksmuseet 21 jan kl 13 T-bana Universitetet, Frescativägen 40

Vi samlas till en lunch kl 13. Det finns även tid för utställningarna innan filmvisningen startar kl 15. Anmälan senast 7/1 till Siv på 070-748 11 00 eller siv.eriksson@gmail.com. Kostnad 150:-. Betalas till BG 314-0001. Ange CO+namn

Årsmöte 20 februari 2015

Tid, plats och program meddelas senare.

Avsändare
Reumatikerföreningen
Danderyd Täby Vallentuna
Malmvägen 5
141 71 Segeltorp

Aktivitetsgrupper

Akvarellgruppen fortsätter som vanligt. Ledig plats finns. Ledare är Anita Prag, tel 08-4589012.

Trivselgruppen träffas onsdagar jämna veckor OBS! ändrat 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
Höstterminen v 33-42
Vårterminen v 13-22
Ansvarig: Ann Johansson

Ni hittar även programmet på vår hemsida
<https://taby-vallentuna-danderyd.reumatikerforbundet.org>

Nästa programblad utkommer i apr 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 2, 2015

Favorit i repris! Smärta och trötthet vid reumatiska diagnoser 25/2 kl 18-20. Träffpunkten, Allévägen 10, Vallentuna

Smärtläkare Annika Hässler, tillika distriktsordförande i Stockholmsdistriktet, besöker oss igen. Anmälan senast 23 feb till Gunilla Johannesson på 070-588 21 79 eller gjohannesson@tele2.se. Vi bjuder på förfriskningar.

Seniorshop 12 mar kl 14-16 på Lyktan, Lyktgränd 4, Täby

Vibeke Foltman kommer tillbaka till oss med sina damkläder och styrelsen "mannekängar" för er. Vi bjuder på förtäring. Anmälan senast 7 mar till Ann på tel 0708531066 eller annborje.johansson@live.se Vi bjuder på förtäring.

Sky View och lunch på Stockholms Hotell- och Restaurangskola, Arenavägen 60, 121 77 Johanneshov vid Globen 7 apr kl 11-15

Följ med och avnjut en underbar lunch på kockskolan vid Globen. Efter lunchen tar vi oss upp i gondolen längs globen och ser vårt vackra Stockholm. Anmälan senast 31 mar till Annica 076-1398146 eller annica.nordgren@gmail.com. Kostnad 200:- Betalas till BG 314-0001. Ange SV+namn

Våra **caféträffar** fortsätter som tidigare

- **Vallentuna, Träffpunkten torsdagar kl 13.00**
15okt, 12nov, 4feb, 3mar, 14apr, 12maj och 15 sep
- **Täby, Täby centrum Zanders onsdagar kl 14.00**
28okt, 25nov, 20jan, 17feb, 16mar, 13apr, 11maj och 8jun.

Ingen föranmälan krävs. Du fikar på egen bekostnad.



Vår styrelse

Från vänster Ann Johansson, Maud Ahlberg, Annica Nordgren, Ylva Särndal, Gunilla Johannesson, Siv Eriksson, Inga Lill Meyer, Birgitta Ljungström och Gun Britt Andersson