

Reumatiker förbundet

Solna Sundbyberg



Kära medlemmar!

Vill börja med att tacka för att jag har fått förtroende att i ytterligare två år leda denna trevliga förening.

Majvor Brehammar är ny i styrelsen. Hon arbetar aktivt med vår nya hemsida. Gå gärna in och titta på den eftersom vi där bland annat berättar om aktiviteter som dykt upp efter att programbladet gått i tryck.

Ny i styrelsen är också Lola Rytönen som är ersättare och vice kassör samt bidrar till en lägre genomsnittsålder i styrelsen.

Väl mött på höstens aktiviteter!



Lotta Kärger

Tel: 08-27 60 62, 070-319 76 09

ALLIANSLOKALEN
Västra vägen 9D, 169 61 SOLNA
E-post: solna-sundbyberg
@reumatiker.se
www.reumatiker.se/sosu
PG 477 14 44-9

- Aktiviteter hösten 2019

- BAD I TURKOSENS BASSÄNG –

Badet i Turkosens bassäng startar måndagen den 16 september. Vi badar varje måndag mellan kl. 14.30 och 15.30. Vi badar 14 gånger, sista gången blir den 16 december.

KOSTNAD: 700 kr, ska vara inbetald till Reumatikerföreningen, PG 477 14 44-9, innan badet startar.

ANMÄL dig senast den 9 september till Sonja Herten Holmquist på 08-27 04 53 eller 073-730 90 93 och hör om det finns plats.

- RÖRELSER FÖR KROPP OCH SJÄL–

Behagliga och meditativa yogaliknande rörelser. Rörelserna ger avspänning och mjukar upp muskler och leder. Övningarna hjälper oss också att bli närvarande här och nu i vår kropp. Rörelserna görs sittande på stol eller stående. Vi träffas tolv gånger.

Ledare: Anna Holtén. Start onsdagen den 11 september kl. 14.00. Mer info om Själv-Breema finns på www.breema.nu

KOSTNAD: 350 kr, ska vara inbetald till Reumatikerföreningen på PG 477 14 44-9 innan starten.

ANMÄL dig senast den 1 september till Lotta Kärger, 08-27 60 62, 070-319 76 07 eller Eva Trogen, 073-522 50 12.

- FÖRELÄSNING OM DRUVOR OCH DRYCK –

Elisabeth Ernow Patay besöker oss och pratar om druvor och vin. Vi får också provsmaka vita viner och äta något litet.

VI MÖTS i Allianslokalen på Västra vägen 9D tisdagen den 17 september kl. 18.00.

KOSTNAD: 150 kr, ska vara inbetald till Reumatikerföreningen, PG 477 14 44-9 senast 10 september.

ANMÄL dig senast den 10 september till Lola Rytönen på E-post: lola_rytkonen@hotmail.com eller sms: 073-556 29 27 eller Eva Lundqvist 076-11 12 104 (gärna sms).



B-post Föreningsbrev

Avsändare:

Solna Sundbybergs
Reumatikerförening
Västra vägen 9 D
169 61 SOLNA

- TEMAKVÄLL SMÄRTA –

Hanna Ejegård kommer till oss och föreläser om smärta och smärtbehandling. Hanna är överläkare på Smärtkliniken Capio på Sankt Görans sjukhus.

VI MÖTS i Allianslokalen på Västra vägen 9D tisdagen den 12 november kl. 17:30.

Ingen kostnad.

ANMÄL dig till Lola Rytönen, på E-post: lola_rytkonen@hotmail.com eller sms: 073-556 29 27 eller Jan Blom, 070-248 78 58 (gärna sms) senast den 7 november.

- PUBKVÄLLAR –

Pubkvällarna på Dick Turpin, Solnavägen 55 (Stråket) i Råsunda, fortsätter. Centralt med bra kommunikationer. (Tvärbanan, buss 509/515). Vällagad mat till bra priser.

VI MÖTS den sista tisdagen i varje månad vid 18-tiden. Väl mött.

- ITALENSK AFTON –

Restaurang Parma på Tulegatan 56 i Sundbyberg erbjuder ett brett sortiment av menyalternativ

VI MÖTS vid 18-tiden torsdagen den 17 oktober.

KOSTNAD: Var och en betalar för sig.

ANMÄL dig till Lotta Kärger 070-319 76 07 eller Lena Ernberg-Landeman 073-577 51 39 senast den 7 oktober.

- JULBORD PÅ RISSNE GÅRD –

Vi återvänder till Rissne Gård, där krögarparet Peter och Marianne hälsar oss välkomna med ett glas varm glögg vid den sprakande brasan.

VI MÖTS söndagen den 1 december kl. 13.00. Adressen är Mässvägen 2, Sundbyberg. Buss 512 eller T-banan till Rissne station.

KOSTNAD: 450 kr för medlemmar i Solna Sundbybergs reumatikerförening och 675 kr för icke medlemmar i Solna-Sundbyberg. Inbetalas till Reumatikerföreningen, PG 477 14 44-9, senast den 19 november. I kostnaden ingår julbord, glögg, lättöl och kaffe.

OBS! BINDANDE ANMÄLAN till Eva Trogen, 073-522 50 12 eller Eva Lundqvist, 076-11 12 104 senast den 19 november.

- ÅRSMÖTE 2020 –

Tisdagen den 11 februari 2020 kl 18.00 har föreningen årsmöte. Motioner ska senast den 15 januari 2020 ha inkommit till

Reumatikerföreningen, Västra vägen 9D, 169 61 Solna eller med E-post till solna-sundbyberg@reumatiker.se

Tipsa gärna Eivor Bladh, 08-82 84 96, eller Kerstin Hultman, 070-736 30 45, med förslag på medlemmar som vill arbeta i styrelsen.

- FÖRENINGENS STYRELSE 2019 –

Ordförande: Lotta Kärger. **Vice ordförande:** Eva Lundqvist. **Kassör:** Jan Blom. **Vice kassör:** Lola Rytönen. **Sekreterare:** Eva Trogen. **Vice sekreterare:** Kerstin Elf. **Webbansvarig:** Majvor Brehammar. **Ledamöter:** Lena Ernberg-Landeman, **Ersättare:** Lola Rytönen.

Nästa programblad kommer hem till dig i januari 2020.

Besök gärna vår hemsida för nyheter och nytillkomna aktiviteter.