

**Bästa medlemmar,**

Efter en vacker sommar är det dags att köra igång med höstterminen i Helsingfors Svenska Reumaförening. Vi har i styrelsen försökt göra upp ett mångsidigt program och hoppas att alla hittar något som intresserar och känns lämpligt!

**September**

**Tisdag 10.9** kl. 18.00 **Medlemskväll** i Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors. **Psykolog Anna Korkman Lopes** har ordet.

Före medlemskvällen kl. 17.30 hålls **Träff för nya medlemmar** dit vi hoppas att alla som upplever sig vara nya medlemmar eller annars haft en lång paus i deltagande kommer för att höra mera om föreningens verksamhet.

Anmälan till båda senast söndagen den 8.9 per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

**Oktober**

**Tisdag 1.10** kl. 18.00 **Träff med artrosgruppen** på G18, Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors (mötesrum 101, 1 vån.). Fysioterapeut Mimmi Haila inleder om vardagsmotion och ger skriftliga råd om rörelser.

**Onsdag 9.10** kl. 18.00 **Medlemskväll** på G18, Georgsgatan 18, 00120 Helsingfors (mötesrum 101, 1 vån.). Tema och föredragshållare ännu öppet. Anmälan senast måndagen den 7.10 per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

Anmälningstiden har gått ut för **SPA-resan till Tervis i Pärnu**, som vi skrev om i förra medlemsbrevet. Men ifall du ännu är intresserad så meddela så fort som möjligt till Ursula Stenberg, per e-post [ursula.stenberg@kolumbus.fi](mailto:ursula.stenberg@kolumbus.fi) eller per telefon 040 764 0873. Ifall det blir annulleringar kan det eventuellt finnas plats. Det finns alltså två alternativ – en vecka 20–27.10 eller fem dagar 20–24.10. Föreningen subventionerar resan för personer som varit medlemmar år 2023. Priset som inkluderar båt, buss och helpension är 496 € /person i delat dubbelrum och 629 € i enkelrum för en hel vecka. För femdagarsresan är priset 317 € /person i delat dubbelrum och 393 € i enkelrum.

**November**

**Måndag 4.11** kl. 15.00 – 16.00 **Guidad tur i Amos Andersons Hem**, Georgsgatan 27 (5 vån.). Samling kl. 14.45 på Mercatorgränden bakom museet. Föreningen bjuder på guidning och kaffe. Max 20 medlemmar. Anmälan senast tisdagen den 22.10 till Ursula Stenberg, per e-post [ursula.stenberg@kolumbus.fi](mailto:ursula.stenberg@kolumbus.fi) eller per telefon 040 764 0873.

**Onsdag 20.11** kl. 18.00 **Stadgeenligt höstmöte** i Reumaföreningens möteslokal, Stora Robertsgatan 20–22 A (5 vån.), 00120 Helsingfors. **Specialistläkare Robert Bergholm** talar om diagnosen: "Diabetes

II". Vi hoppas du kan anmäla dig före måndagen den 18.11 per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120. Bifogat föredragningslista.

Har du intresse att engagera dig organiserandet av verksamhet? På höstmötet väljs styrelse och ordförande. Vi skulle vara väldigt glada över att få några styrelsemedlemmar till! Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av likande uppdrag. Ta gärna kontakt med ordförande Viveca Hagmark för att höra mera om vad uppdraget innebär telefon 050 380 6716 eller [viveca.hagmark@folkhalsan.fi](mailto:viveca.hagmark@folkhalsan.fi).

## December

**Onsdag 4.12** kl. 18.00 **Julfest** i Reumaföreningens möteslokal. Julfesten inleds med glögg & mingel. Anmälan senast måndagen den 2.12 per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon till föreningens sekreterare Josephine Schönberg, 050 421 2120.

**Traditionella Sommardagarna** som är avsedda för alla svenskspråkiga reumaföreningar ordnas på Tekniska salarna 17-18.5.2025 i samarbete med Reumaförbundet. Föreningen jobbar redan för fullt för evenemanget.

### Motions- och rehabiliteringsverksamhet

**Gymnastik** fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 12.9 – 19.12 **torsdagar** kl. 14 – 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 25 €. Kontakt: Marie-Louise Tapper telefon 040 515 1861, [marielouise.tapper@gmail.com](mailto:marielouise.tapper@gmail.com).

**Vattengymnastik** i Idrottsverkets regi under ledning av den svenskspråkiga idrottsinstruktören i Kampens idrottscentrum / Simbassäng (Malmgatan 3), **måndagar** kl. 14.45 – 15.15 och **tisdagar** kl. 10.30 - 11.00. Arrangör: Helsingfors stad, telefon 09 310 44 290.

**Ansökan om understöd för individuell rehabilitering** (Wolobyjews fond) kan göras genom ansökan med blankett som fås av Maya Saloranta, som också ger närmare information. Kontakt per telefon 0500 465 122 eller e-post [maya.saloranta@gmail.com](mailto:maya.saloranta@gmail.com). Understödet är avsett för personer som varit medlemmar i vår förening minst ett år. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för fysioterapi som har skrivits inom ett år före ansökan.

Föreningens medlemmar kan mot kvitto erhålla 30 €/år för **fortvård**. Närmare information fås av föreningens sekreterare Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon 050 421 2120.

## Övrigt

Ett inbetalningskort bifogas i detta brev till dem som inte ännu betalat årets medlemsavgift.

På föreningens hemsida finns information om föreningen, medlemskvällar, medlemsbrev och annat aktuellt: [helsingforssvenskareumaforening.fi](http://helsingforssvenskareumaforening.fi)

Ta gärna kontakt också med förslag och önskemål på program och aktiviteter!

Hjärtliga hälsningar,

Viveca Hagmark  
Ordförande

Josephine Schönberg  
sekreterare

## **Höstmötets agenda**

Arbetsordning för Helsingfors Svenska Reumaförenings stadgeenliga höstmöte den 20 november 2024 klockan 18.

Mötet hålls på Reumaförbundet, Stora Robertsgatan 20–22 A, vån 5.

1. Mötet öppnas
2. Konstaterande av mötets laglighet och beslutsförhet
3. Val av ordförande, sekreterare, protokolljusterare och rösträknare för mötet
4. Fastställande av mötets arbetsordning
5. Godkännande av föreningens arbetsplan för år 2025
6. Fastställande av medlemsavgifterna för år 2025
7. Godkännande av föreningens budget för år 2025
8. Val av styrelsens ordförande för 2025–2026
9. Val av styrelsens ordinarie medlemmar (4–8) och suppleanter (2) för kalenderåren 2025–2026
10. Val av en revisor (1) och en verksamhetsgranskare (1) och för dem personliga suppleanter att granska år 2025 bokslut, bokföring och förvaltning
11. Fastställande av det sätt på vilket föreningens möteskallelser skall kungöras inom ramen för § 9
12. Beslut om ärenden som förelagts mötet
13. Mötet avslutas