



## Helsingfors Svenska Reumaförening rf

**MEDLEMSBREV 1/2026**

**9.1.2026**

### **God fortsättning på det nya året!**

Vi ser fram emot ljusare och längre dagar. Och hoppas att ni hittar verksamhet som intresserar er bland de aktiviteter som planerats.

### **VÅRENS EVENEMANG**

Tisdag **20.1** kl. 18, Årets första **Medlemskväll** med inledning av **närings terapeut Helena Orell** i Kampens servicecentral (matsalen, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B. Anmäl dig senast 18.1 till Josephine Schönberg, e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller telefon 050 421 2120.

Rehabiliteringsresa till Pärnu första veckan i februari. Anmälningstiden har gått ut.

Tisdag **24.2** kl. 18, Välkommen med på **Träff med artrosgruppen** i Kampens servicecentral (matsalen, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B. **Fysioterapeuten Filippa Hotajärvi** föreläser om **"Hur låta kroppen hitta en avspänd andning"**. Anmäl dig senast 22.2 till Josephine Schönberg, e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller telefon 050 421 2120.

Tisdag **17.3** kl. 18, **Stadgeenligt vårmöte** i Kampens servicecentral (matsalen, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B. Föredragningslista bifogat. Som gäst har vi **professor Henrik Meinander**, som efter mötet talar om **"Helsingfors nästan femhundraåriga historia"**. Vi hoppas på anmälningar senast 15.3 till Josephine Schönberg, e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller telefon 050 421 2120.

Måndag **30.3** kl. 15 blir det **besök med guidning på Reitz konstmuseum**, Apollogatan 23 B 64. Museet är beläget i Lauri och Maria Reitz tidigare hem i Tölö. I museets värdefulla samlingar ingår finländsk målarkonst, antiksilver, vapen, porslin och klockor. Besöket är avgiftsfritt. Anmälningar till Ursula Stenberg, e-post [ursula.stenberg@kolumbus.fi](mailto:ursula.stenberg@kolumbus.fi) eller telefon 040 764 0873.

Måndag **13.4** kl. 18, **Medlemskväll** på Luckan, Georgsgatan 27. **Reumatologen Johnny Sundholm** föreläser om **Biologiska reumamediciner**. Anmäl dig senast 11.4 till Josephine Schönberg, e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller telefon 050 421 2120.

Tisdag 5.5 kl. 18, **Medlemskväll** i Tyska biblioteket, Norra Magasinsgatan 7. **Docent Kati Juva** föreläser om att klara sig med **Parkinson's sjukdom**. Anmäl dig senast 3.5 till Josephine Schönberg, per e-post [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com) eller per telefon 050 421 2120.

Torsdag 21.5 kl. 9.00 - 15.30 ordnas **Motions- och trivseldag** på Backby gård. Anmälningar senast 11.5 till Marie-Louise Tapper per e-post [marielouise.tapper@gmail.com](mailto:marielouise.tapper@gmail.com) eller per telefon 040 515 1861.

## MOTIONSGRUPPER OCH REHABILITERING

Föreningens gymnastik fortsätter under fysioterapeut Mimmi Hailas ledning 8.1 - 7.5 torsdagar kl. 14 - 15 i Kampens idrottscentrum (Malmgatan 3). Priset för en termin är 35€ och betalas senast den 20.1.2026 på föreningens Aktia konto FI23 4055 5452 3118 43.

**Vänligen anteckna 3010 som referensnummer i inbetalningen.** Kontakt: Marie-Louise Tapper tel 040 515 1861 eller [marielouise.tapper@gmail.com](mailto:marielouise.tapper@gmail.com).

Gymnastiken består av övningar som stärker hela kroppen, förbättrar rörligheten, hållningen och balansen. Vi gör muskelstärkande övningar och förbättrar konditionen och uthålligheten. Ungefär halva timmen görs sittande på stol och halva timmen stående. Övningar liggande på matta är ett alternativ för dem som vill, men alla övningar kan göras med stol. Alla övningar kan varieras så att man kan delta oberoende av sjuka leder, problem med ryggen eller dylikt. Gruppen leds av fysioterapeuten Mimmi Haila, som har över 10 års erfarenhet av motionsgrupper för seniorer. Mimmi är en glad ledare som tycker att motion ska vara roligt och kännas bra i kroppen. OBS! Kom med och testa en gång gratis!

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

## UNDERSTÖD FÖR INDIVIDUELL REHABILITERING

Personer som varit medlemmar minst ett år har möjlighet att söka om understöd för individuell rehabilitering. Ansökan skall åtföljas av läkarremiss för **fysioterapi** som har skrivits inom ett år före ansökan. Understödet är högst 500 €. Närmare information och ansökningsblankett fås av Katarina Beijar, telefon 050 560 3771 eller e-post [katarina.beijar@gmail.com](mailto:katarina.beijar@gmail.com). Stödet möjliggörs av Wolobyjews testamentdonation.

Föreningens medlemmar kan också mot kvitto erhålla 30 €/år för **fotvård** efter ett års medlemskap. Kvittot skickas till Josephine Schönberg, [hsreuma@gmail.com](mailto:hsreuma@gmail.com)

## MEDLEMSAVGIFT 2026

Detta medlemsbrev postas av Reumaförbundet och med brevet följer faktura för medlemsavgiften. Medlemsavgiften är 25 €. Vid betalning bör fakturans referensnummer användas.

## INFORMATION

Senaste information om verksamheten finns på föreningens webbsida Helsingfors Svenska Reumaförening. [www.helsingforssvenskareumaforening.fi](http://www.helsingforssvenskareumaforening.fi)

Du hittar oss även på Facebook under Helsingfors Svenska Reumaförening.  
En påminnelse om medlemskvällarna ingår dessutom i allmänhet i Evenemax i HBL.

Föreningens styrelse 2026 består av Katarina Beijar, Gunvor Brettschneider, Viveca Hagmark (ordförande), Inga Häggblom, Ritva Saukonpää, Ursula Stenberg, Marie Louise Tapper och Inger Östergård (viceordförande). Christina Korkman är ersättare och Josephine Schönberg fungerar som sekreterare.

Vi är glada över att få förslag och idéer gällande verksamheten.

Ta gärna kontakt!

Med bästa hälsningar,  
Viveca Hagmark,  
Ordförande

Josephine Schönberg  
sekreterare

Helsingfors Svenska Reumaförening rf  
FÖREDRAGNINGSLISTA FÖR STADGEENLIGT VÅRMÖTE

Tid: Tisdag 17.3.2026 kl. 18.00

Plats: Kampens servicecentral (matsalen, 1 vån.), Salomonsgatan 21 B, Helsingfors

1. Mötet öppnas
2. Val av ordförande, sekreterare, protokolljusterare, rösträknare och andra mötesfunktionärer
3. Konstaterande av att mötet är stadgeenligt sammankallat och beslutfört
4. Fastställande av mötets arbetsordning
5. Presentation av föreningens bokslut, årsberättelse och revisorns samt verksamhetsgranskarens utlåtande om år 2025
6. Behandling av föreningens bokslut, revisorns och verksamhetsgranskarens utlåtande om år 2025 samt beviljande av ansvarsfrihet för styrelsen och övriga redovisningsskyldiga
7. Mötet avslutas

Efter mötet följer föreläsning och diskussion med professor Henrik Meinander, som talar om "Helsingfors nästan femhundraåriga historia".

# Reumaförbundets målsättning är att ingen ska behöva vara ensam med sin sjukdom.

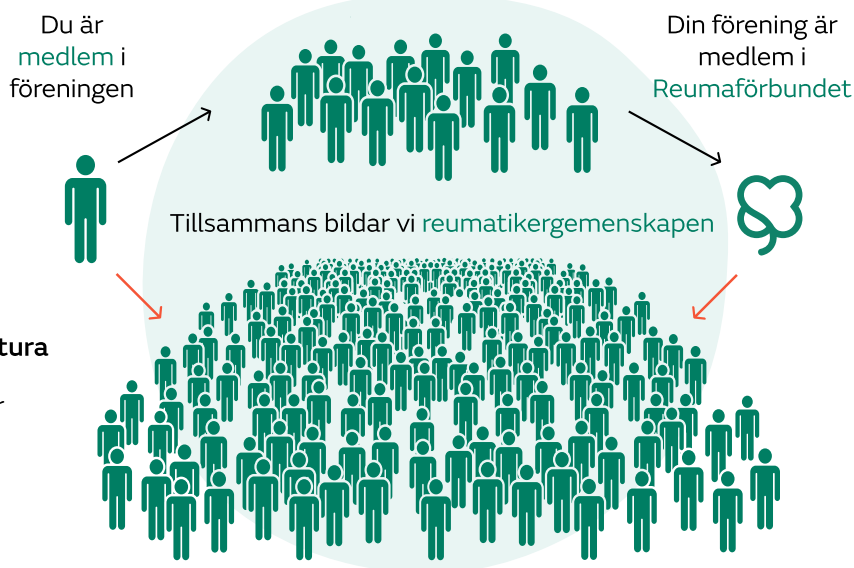
Som medlem i föreningen har du rätt att

- delta i beslutsprocessen vid årsmöten
- delta i föreningens verksamhet i den omfattning som är bra för dig
- dra nytta av de medlemsförmåner som föreningen erbjuder

Din enda skyldighet är att betala din medlemsavgift.

## Bifogat finner du din förenings medlemsfaktura

Reumaförbundet hjälper sina medlemsföreningar genom en centraliserad medlemsfaktureringsprocess. Använd det konto- och referensnummer som finns på fakturan. Genom att använda rätt betalningsuppgifter registreras din faktura automatiskt som betald och din förening.



Reumaförbundets andel av din medlemsavgift är 11 euro för år 2026. Förbundets andel fastställs årligen av förbundets fullmäktige som väljs av föreningarna. Förbundets andel av medlemsavgiften debiteras för varje betald medlemsavgift och förbundet betalar föreningens andel av medlemsavgiften till din förening. Om du har ett parallellt medlemskap i en annan förening debiteras förbundsavgiften endast en gång.

## Genom att betala din medlemsavgift

### FÅR DU

- den årliga utgåvan av tidningen Reuma.
- **Nationella medlemsförmåner:** rabatter på produkter, boende och resor från våra partners.

### STÖD

- **Påverkansverksamhet:** Reumaförbundet för fram de drabbades röst i det politiska beslutsfattandet och arbetar för att säkerställa god vård och social trygghet för sjukdomen - för att även du ska få ett bra liv trots reumatism eller andra sjukdomar i rörelseapparaten.
- **Reumaförbundets tjänster för din medlemsförening,** inklusive rådgivning och utbildning för volontärer.

## Reumaförbundets tjänster för personer med reumatiska sjukdomar

- Hitta en kamratstödjtjänst: mer än hundra utbildade kamratstödjdare väntar på att få höra av dig på adressen [reumaliitto.fi/vertaistuki](http://reumaliitto.fi/vertaistuki).
- På sidan för personligt välbefinnande hittar du information och tips som stöder ditt välbefinnande på adressen [reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi](http://reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi).
- Personer med sjukdomar som befinner sig i en svår ekonomisk situation kan ansöka om bidrag från Reumaförbundets fonder. Bidrag kan sökas för nödvändiga inköp eller tjänster som främjar hälsa, välmående och funktionsförmåga. Läs mer på [reumaliitto.fi/sv/fonder](http://reumaliitto.fi/sv/fonder)

## Håll dina kontaktuppgifter uppdaterade: Medlemsservice på nätet

Kontrollera dina medlemsuppgifter, uppdatera din kontaktinformation och kontrollera din medlemsavgiftsstatus i medlemstjänsten på nätet. Så här fungerar e-tjänsten:

1. Gå in på [oma.reumaliitto.fi](http://oma.reumaliitto.fi).
2. När du loggar in för första gången anger du ditt medlemsnummer (finns på din medlemsfaktura) och be om nytt lösenord. Kort därefter kommer du att få ett e-postmeddelande med en länk för att skapa ett lösenord.
3. Du loggar sedan in med ditt medlemsnummer och lösenordet du har skapat.

För att logga in på sidan måste du ha en e-postadress i föreningens medlemsregister. Om denna uppgift saknas i dina kontaktuppgifter ber vi dig att meddela din e-postadress till föreningens medlemsadministratör.

Om du inte kan använda webbtjänsten kan du meddela föreningens medlemsansvarig om eventuella ändringar i dina kontaktuppgifter.

## Aktuellt 2026: organisationens valår

På våren söks via medlemsföreningarna kandidater till Reumaförbundets fullmäktige. Fullmäktige väljs för en mandatperiod på tre år. På hösten är det dags att ställa upp som kandidat till förbundets styrelse. Mer information: [reumaliitto.fi/sv/forbundsval](http://reumaliitto.fi/sv/forbundsval)