

Medlemsbrev december 2025

Varmt Tack för det gångna året!

Styrelsen och verksamhetsledaren vill tacka alla medlemmar för det händelserika året som gått.

Tack till alla som köper /säljer föreningens väggkalender 2026.

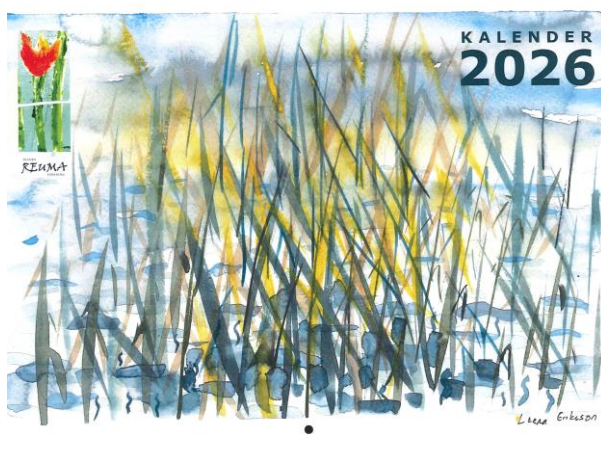
Nu ser vi fram emot ett nytt år!

Start för vårens grupper

Våra grupper startar vecka 3 med början måndag 12 januari.

Om du har deltagit på höstterminen så har du automatiskt din plats i gruppen också på vårterminen.

Det finns enstaka platser lediga i våra träningsgrupper, hör av dig om du är intresserad!



Julklappstips! Föreningens väggkalender 2026

Stöd gärna vår förening. Pris: 10 €

Här kommer ett axplock ur våra aktiviteter i början på nästa år:

- Pass på! Föreläsning med smärtpsycholog Tage Orenius från Orton i Helsingfors måndag 23.2 kl.18.
- Föreläsning med fysioterapeut Jenny Snickars: Hur kan jag påverka min andning och hur påverkar min andning mig? Praktiska övningar och tips i vardagen den 5.2 kl.18.
- Samtalsträff för dig med psoriasis artrit eller annan form av artrit den 9.2 kl.18.
- Samtalsträff för dig med fibromyalgi den 16.3 kl.18. Mer info i nästa medlemsbrev!

Nästa medlemsbrev utkommer i januari

Info om våra aktiviteter i början på nästa år kommer också i tidningen Bulletinen i januari, i lokaltidningarnas kalendrar och på vår facebookside, så håll utkik!

Medlemsresa till Pärnu 10-15.4.26

Vår spa-resa till Pärnu är i dagsläget fullsatt med väntelista. Från och med 15 januari 2026 blir anmälan bindande för er som anmält sig.

Vi samlas i Västra hamnen 10.4 kl.00.15.

Kl. 01.00 avgår Tallinks färja, logi i två bädds insideshytter med golvstående sängar.

Frukost ombord. Ankomst till Tallinn kl.10.45. Vid hamnen väntar transfer som tar oss till Pärnu. Resan tar ca 2 h, så vid lunchtid är vi framme och då checkar vi in och äter lunchbuffé.

Frukostbuffé, lunchbuffé och middagsbuffé serveras varje dag på hotellet. Läkarbesök vid ankomst och 12 behandlingar ingår.

Hemresedagen 15.4

Frukost, behandling och lunch på hotellet, därefter åker vi med bussen till Tallinn. Vi hinner med lite shopping innan Tallinks färja avgår kl.18.00.

Medlemspris: 480 €/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 100 €.

Mer info om resan hittar man på <https://vidaresor.se> eller <https://spatervis.ee/sv>

Reuma rehabilitering vid Härmä Rehab och Spa 2026

Målet för kursen är att du ska få handledning och stöd för att hantera din livssituation och klara av din vardag. Kursen syftar till att öka dina resurser och färdigheter så att du mångsidigt kan delta i olika aktiviteter i din livsmiljö och i samhället.

Kursen lämpar sig inte för klienter som nyligen har fått diagnosen eller påbörjat behandling för mindre än ett år sedan. Se skild bilaga.

Ifall man redan är i behov av mera individuell anpassad rehabilitering så kan du med inflammatoriska, reumatiska och allmänna sjukdomar också söka till multiprofessionella individuella rehabiliteringskursen.

Den är 5+5+5 dagar lång. Nya grupper startar upp varje månad på svenska.

Våra **kondoleanser** säljs på HandiCampen. Vi kan skriva dem och föra dem till Nocturne om du så önskar-utan extra kostnad. De finns även att köpa på Nocturne och Ålandsbanken.

HandiCampen håller julstängt 22.12.25-2.1.26.



Vi önskar Dig en Fridfull Jul

och ett Gott Nytt År 2026!