



Medlemsbrev 2 /2024

Västra Nylands Reumaförening rf

Bästa medlemmar!

På styrelsens vägnar önskar jag alla en god fortsättning på våren! Nya styrelsen har kommit i gång trots sen början. Vi höll styrelsens konstituerande möte på Café Schjerfbeck i Ekenäs den 20.3.2024.

Styrelsen 2024

1. Ulrika Eklöf, ordförande (ny)
2. Stina Stengård, vice ordf.(omvald)
3. Birgitta Söderlund, kassör (ny)
4. Margareta Friberg styrelsemedlem (ny)
5. Pia Sjölund, styrelsemedlem (ny)
6. Jaana Latvala-Nyman, suppleant, sekreterare (omvald, ny)
7. Zaida Ahlfors, suppleant, (omvald)



Av tekniska orsaker var vi tvungna att göra en ny hemsida och Facebook sida till föreningen (se kontaktuppgifter). De gamla sidorna gick inte att använda. Viktiga kommunikationskanaler var borta en tid, men nu har vi fått dem i gång igen. **Det lönar sig att kontrollera föreningens Facebook sida- och hemsida regelbundet där vi försöker uppdatera alla våra evenemang. Vi lägger in kort information om händelser i tidningen Västra Nyland, Anslagstavlan eller Evenemang och i gratisbladet Etelä-Uusimaa under Tapahtumia.**

Hälsningar från ordförande

Jag valdes till ny ordförande på föreningens vårmöte den 6.3.2024. Ulrika Eklöf heter jag och kommer från Hangö (med rötter i Ekenäs och Bromarv). Jag har en sällsynt reumatisk bindvävnadssjukdom: Systemisk skleros, pga. reumasjukdomen har jag sökt mig till reumaföreningar med hopp om samhörighet och gemenskap med "likasinnade". Det hoppas jag att föreningen kan hjälpa till med lite bättre. Reumaförbundet ger nog bra redskap med att hitta meningsfulla verksamhetsformer. Vår förening har bra motionsgrupper, som även jag har erfarenhet av. Orsaken varför ni har mig, som ordförande är att jag var rädd att föreningens vattengymnastik skulle ta slut. Föreningens målsättning kommer från Reumaförbundet och föreningens egna stadgar: Reumatiska sjukdomar och andra sjukdomar i stöd- och rörelseorganen. Rörelseorganens sjukdomar är ett samlingsnamn för sjukdomar som angriper skelettet, lederna och musklerna, bland annat inflammatorisk reumatisk sjukdom, artros och osteoporos. Jag har deltagit rätt så aktivt i vad Reumaförbundet har erbjudit, varit på en del kurser, som Reumaförbundet



ordnat. På kurserna fick vi tänka på vad vi med olika diagnoser hade gemensamt. En sak, som genast stack ut var värk, men vi hittade även andra gemensamma faktorer. VÄRK var dock högst upp på listan. Liknande "upplevelser" är vad som för oss samman i denna förening, men man behöver inte ha någon sjukdom för att vara med. Anhöriga och andra som anser sig vilja vara med i föreningen är varmt välkomna! För att stöda rörelseförmågan har vi olika motionsgrupper och annat program, som vi hoppas att "piggar" upp deltagarna. Du får gärna kontakta mig om du funderar på någonting Mvh ordförande Ulrika Eklöf

Motion är medicin / Liike on lääke

Undertecknad är motionsansvarig i Ekenäs och har själv insett, då hälsan börjat svika, vikten av motion i alla former. Vårdpersonal frågar vid möten; röker du, motionerar du? Om du svarar rätt på frågorna får du ett bättre bemötande och vård. Vårens motionsgrupper är avslutade och nu gäller det att övertyga beslutsfattarna om att behovet av fortsatt verksamhet på hösten är livsviktig. Vi strävar till att fortsätta med samma ledare och grupper som under våren också på hösten. Vi försöker samarbeta med Raseborgs stad och Västra Nylands Valförbundsområdets ansvarspersoner för att få utrymmen och verksamhet kostnadsfritt, som hittills i bassäng och egna utrymmen för motion. Vi försöker också utvidga samarbetet med andra föreningar med liknande behov, om våra verksamhetsformer inte blir fulltaliga. Under sommaren fortsätter stavgångsgruppen tillsammans med diabetesföreningen sina promenader, även gratis parkgymnastik ordnas av andra föreningar där vi har rätt att delta. Jag har närmare uppgifter på sommaraktiviteter främst i Ekenäs.

Footbic och Mediyoga kan föreningen eventuellt prova på om intresse finns.

Kontakta Stina Stengård tfn 040 535 4624 om du har frågor.

Hangö sektionen motion

I Hangö har man haft vattengymnastik på tisdagar, sitt / stolgymnastik på onsdagar och konditionssal på torsdagar. Man strävar till att fortsätta med samma ledare och grupper på hösten. Information om höstens anmälningar kommer senare. Kontaktpersoner gällande grupperna i Hangö är Stina och Börje Holmström. Stina Holmström 044 259 0847

Kamratstöd

En kamratstödare är en volontär, som man förtroligt kan prata med om stressande ärenden, t.ex. när en sjukdom precis har konstaterats, en ny situation eller en operation är på kommande etc.

Stödpersonsaktiviteter baseras på kamraterfarenhet.

Föreningens kamratstöd: Vår hedersmedlem Anne Orre pratar gärna med dig som behöver en axel att luta dig mot och kan kontaktas tfn 040 052 7330.

Kamratstöd: Systemisk skleros, sällsynta reumatiska sjukdomar, barnreuma ur förälders perspektiv. Av Reumaförbundet utbildad kamratstödare. Ulrika Eklöf, 040 576 4182



Stödgruppsverksamhet. Det finns möjligheter att ordna stödgrupps träffar om t.ex. värk. Reumaförbundet har färdiga koncept. Träffar går också att ordna via Reumaklubi eller Teams.

Vår egna **Fibromyalgigrupp** träffas en gång i månaden och sammankallas av Mona Lagerbohm tfn 050 349 6093 Gruppen är öppen för nya medlemmar.

Händelser med fastslagna datum

Juni **Chappe 14.6.2024 med guidning kl 15.00**, 20 personer ryms med

Anmälningar och mer information Stina Stengård

November Karis kulturhus med Tryckeriteaterns pjäs **Svarta Kvinnan 3.11.2024 kl. 14.00** Information och anmälningar **Jaana Latvala-Nyman**, första 25 ryms med.

Andra händelser, datum meddelas senare

Juli Kan ev. ordnas sommartheater till Raseborgs sommartheater De tre musketörerna, om intresse finns, kontakta Stina Stengård

Augusti Föreningens egna **Bingokväll i Ekenäs**, mera info Pia.

Augusti/September

Kasnäs Bad, med buss. Simning, vattengymnastik, gym, lunchbuffé, eventuellt föreläsning. Kontakta Ulrika Eklöf

September Hangö. Med buss, mat, guidning, annat program

Oktober Medlemskväll

Föreläsning **om smärta** Ansvarsperson sekreterare Jaana Latvala Nyman.

November Stadgeenligt höstmöte.

December Julfest

Behov av assistent till föreningens verksamhet?

Föreningen har anhållit om bidrag från Kungsgårdsstiftelsen för att vara en av de första tredje sektorns föreningar som för sina medlemmar ersätter assistentens utgifter vid våra program och evenemang. Detta kan vara t.ex. teaterbiljett, busstransport och eventuell traktering. För att kunna åtnjuta denna förmån, bör medlem uppvisa bevis om att hen är i behov av assistent. T.ex. med ett funktionshinderkort märkt med ett A eller kopia av skriftlig beviljan från Valfärdsområdet, funktionshinderservicen. **Mer information**, kontakta sekreterare Jaana Latvala-Nyman.

Kurs / undervisning med smart telefon, tablett eller dator

Har dina färdigheter rostade med vad du kan? Om du ännu därtill har svårt att röra på dig, har vi om intresse finns möjlighet att ordna undervisning. Så att du kan vara med i föreningsverksamhet på distans. Kanske annars också får lite mera sysselsättning hemma? Om intresse finns ta kontakt, så kan vi planera vidare. Ulrika Eklöf

*menings-
fullt liv*



Medlemsförmåner

Reumaförbundet. Reuma tidningar 4 ggr. i året. Reumaförbundets övriga förmåner hittar du på deras hemsida. Om du inte hittar info om förmånerna, kontakta ordförande Ulrika Eklöf

Västra Nylands reumaförenings medlemsförmåner

Man behöver ibland uppvisa medlemsbevis för att få förmånerna. Om du inte har sparat delen som kom med medlemsfakturan, kontakta ordförande

Föreningens medlemmar får gå en gång per månad gratis till Ekenäs simhall eller konditionssal. Barnmedlemmar får i samband med sitt en gång i månaden simhallsbesök saft och bulle, som föreningen bjuder på!

Lokala rabatter 10 % rabatt från följande platser,

Visa medlemsbeviset

Ekenäs

Raseborgs Fysioterapi
Blomsterhörnan
Melles hälsoshop
Blomsteraffär Romantica
Hår-Ekta, Anna Lindqvist (gör även hembesök)
Fredrikssons Fysioterapi Karis, och Ekenäs

Hangö

Petras Blå, Hörnan, Berggatan
Blombutiken Anemone, från normalt pris
Klädaffär Ceia, Berggatan

Suomenkieliset jäsenet

Ottakaa yhteyttä puheenjohtajaan, jos jäsenkirjeestä on kysyttävää!

Kontaktuppgifter

Västra Nylands Reumaförening rf

FO-nummer: 1603166-1

Hemsidor: <https://www.vastranylandsreumaforening.fi>

Facebook: <https://www.facebook.com/vastranylandsreumaforening>

Ordförande / medlemsansvarig: Ulrika Eklöf

Östergårdsgatan 32a, 10900 Hangö

e-post: ulrika.s.eklof@gmail.com, tfn 040 576 4182

Vice ordförande / motionsansvarig

Stina Stengård tfn 040 535 4624 e-post stina.stengard@gmail.com

Sekreterare Jaana Latvala-Nyman tfn 040 754 0265 e-post: jamilanys@hotmail.com

Kassör Birgitta Söderlund e-post: pian.sod@gmail.com

Uppdatering av kontaktuppgifter

Vänligen meddela om adressförändringar! Om e-postadresser och telefonnummer har ändrat! Om du använder e-post, var snäll och meddela adressen! Att posta brev ar dyrt!

Styrelsen önskar alla medlemmar en skön vår och sommar!

