

Medlemsbrev 1/2025

Västra Nylands Reumaförening rf

Din resurs för information, stöd, aktiviteter och gemenskap

Hälsa och välmående i fokus



Bästa medlemmar!

På styrelsens vägnar vill jag önska er ett fortsatt gott år! Den nya styrelsen konstituerade sig den 26 januari 2025. År 2024 präglades av utmaningar, men också av många positiva händelser och goda planer för förbättringar. Det nya året kommer sannolikt att medföra nya utmaningar inom många områden.

Nästa år, 2026, fyller föreningen 30 år. Vi har redan börjat fundera på vilka evenemang vi ska ordna för att fira detta jubileumsår. Jubileumsåret ger oss möjlighet att reflektera över alla minnen och framgångar, samt att blicka framåt mot nya mål och äventyr.

Tack för ert fortsatta stöd och förtroende. Tillsammans kan vi göra skillnad och skapa en bättre tillvaro för varandra.

Varma hälsningar, Ulrika Eklöf, ordförande

Styrelsen 2025

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

Aktuellt

Nästan all reumavård har flyttats från Raseborgs sjukhus till Lojo sjukhus, där läkarbesöken nu sker. I Ekenäs arbetar två reumasköterskor som även hjälper till i

Lojo, om du till exempel behöver tala svenska under ditt besök. På LUVN, hälsocentralen i Raseborg, finns det ännu inte djupare kunskap om vården av reumarelaterade sjukdomar

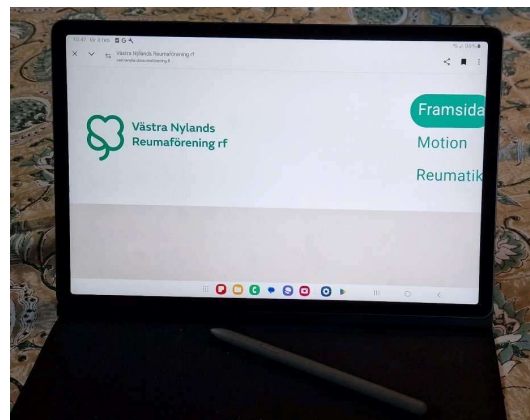
🗳️ Den 13 april hålls både välfärdsområdesval och kommunalval samtidigt. Genom att rösta kan vi alla påverka hur vårt välfärdsområde utvecklas.

🗳️ På höstmötet 2024 beslöts det att föreningens stadgeenliga möten enbart kommer att annonseras i tidningen Etelä-Uusimaa samt på föreningens hem- och Facebook-sida.

Låna surfplatta och upptäck nya möjligheter!

Surfplattelån för seniorer – öva och delta i aktiviteter

Västra Nylands Reumaförening rf har med hjälp av bidrag från **Kungsgårdsstiftelsen** skaffat en surfplatta för att seniorer ska kunna bekanta sig med dess användning. Man kan tryggt (med hjälp) öva på att använda plattan om man inte har använt en sådan tidigare, för att förstå hur den fungerar. Pekplattan kan även lånas för aktiviteter som föreningen ordnar. Till exempel kan den användas för distansträffar, gymnastikprogram eller för att delta i Mediyoga hemifrån. Eller enbart för mera övning av användningen. Utnyttja möjligheten att prova en surfplatta utan att behöva köpa en egen först. Övning ger färdighet och ökar din säkerhet i användningen. Blev du intresserad? Kontakta Ulrika tfn 040 576 4182 för mera info.



Utrymme

Sen februari 2022 har föreningen varit utan eget utrymme. Man trodde att det mesta kan skötas på distans, vilket visat sig vara omöjligt. För att ordna möten, tillställningar, gruppverksamhet, behöver föreningen ett utrymme, som kan delas med en eller några andra föreningar. På bilden skruvas föreningens skylt loss från Portvaktstugans dörr i Ekenäs



Verksamhet

Kamratstöd

Vad är kamratstöd? Genom kamratstöd kan du få information, stöd och hopp för framtiden. Människor i en ny livssituation söker genom kamratstöd information om sin sjukdom, hur den påverkar livet. Personer som tidigare gått igenom liknande processer kan ge praktiska råd om livet med sjukdomen. Medmänniskor kan också ge svar på

sådana frågor som man själv inte ännu skulle komma på att tänka på. Olika skeden av sjukdomen kan ge upphov till ångest och oros känslor, eller så känner man knappt något alls. (källa HNS, Hälsobyn.fi) Kamratstödare har tystnadsplikt. Ulrika Eklöf är av Reumaförbundet utbildad kamratstödare. Anne Orre har varit föreningens stödperson i många år och är fortfarande villig att hjälpa till, tfn.040 052 7330

En **kamratstödsgrupp** består av max 8 personer som träffas regelbundet, till exempel en gång i månaden. Tanken med kamratstödsgrupper är att personer som har samma eller liknande sjukdomar skall komma i kontakt med varandra och i form av regelbundna träffar vara stöd för varandra. Kontakta Ulrika, 040 576 4182 om du är intresserad av kamratstödsgruppverksamhet

Föreningen har länge haft en diagnos baserad kamratstödsgrupp **Fibromyalgigrupp, som** träffas en gång i månaden. Gruppens kontaktperson är Mona Lagerbohm tfn. 050 349 6093

Motion

I föreningen har vi i många års tid deltagit i förbundets Gula bandets dag i mitten av mars. Medlemmar som har deltagit har uppskattat evenemanget, och några har fortsatt att träna i sittgruppen.

I år har Reumaförbundet satsat på kampanjen LIKETTÄ NIVELIIN som på svenska skulle kunna heta "Rör på benen", "Rörelse i lederna"

Kampanjen pågår under april månad, och vi hoppas kunna ordna utomhusaktiviteter med egen eller en idrottsledare från Raseborg.

Till hösten hoppas vi kunna starta en egen mediyoga grupp. Enligt forskning har man kommit fram till att: Mediyoga har god effekt mot bland annat stress, rygg-, hjärt- och sömnproblem, högt blodtryck, oro och ångest. Oavsett om du är frisk eller sjuk kan du ha stor nytta och glädje av dessa mediyogiska tekniker, som hjälper dig att skapa ökad hälsa, harmoni och balans i din vardag.

Vattengymnastik och stolgymnastik erbjuds till ett förmånligt pris, vilket vi i styrelsen prioriterar högt.

I Ekenäs har vi haft tur med våra ledare, som har varit mycket engagerande och uppmuntrande, och som har låtit oss jobba fullt ut. Vi har en utmärkt bassäng i fysioterapins utrymmen där våra två grupper (tisdag och torsdag) har plats för 10 personer och varje pass varar 45 minuter. Dessutom har vi bastu som grädde på moset.

Stolgymnastiken äger rum i gymnastiksalen på Raseborgsvägen 5 där vi kunde vara flera, men cirka 10 medlemmar har deltagit regelbundet i träning i 50 minuter. Vi har uppdaterat våra träningsredskap till nya och fina för medlemmarna att använda.



Hangö sektionen

I Hangö ordnas all motion i Astrea, där man har 2 vattengymnastikgrupper på tisdagar och en stolgymnastik grupp på onsdagar. Konditionssalsträning är det på torsdagar. Grupperna tränar 10 gånger på hösten och 12 gånger på våren. Gällande motion och verksamhet i Hangö kontakta Ulrika.

Vårmöte

Välkommen till vårmötet den 27 mars 2025 kl. 18:00 på Seniora, Prästängsgatan 14, Ekenäs.

Västra Nylands Reumaförenings styrelse föreslår en stadgeändring, vilket kommer att meddelas i möteskallelsen som publiceras i tidningen Etelä-Uusimaa och på föreningens hemsida. Vårmötes föredragningslista och bilagan gällande stadgeändringen kommer att finnas tillgängliga på föreningens hemsida senast en vecka före mötet. Din åsikt är viktig – kom och påverka!

Evenemang

Februari 27.2.2025 Månadsmöte kl. 18:00 på Seniora, Bli inte lurad! Vi diskuterar trygg användning av tekniska hjälpmedel med Anna-Karin Jern.

Mars 18.3.2025 Den internationella barnreumadagen **Barnreuma**: Distans stödträff per Teams, för svenskspråkiga barnreumatikers föräldrar

18.3. kl.18:00 för föräldrar till barn insjuknade i tidig ålder"

18.3. kl. 19:30 för föräldrar till barn insjuknade i senare skede (tidiga tonår).Max. 10 deltagare / grupp. Anmäl deltagande senast 14.3

ulrika.s.eklof@gmail.com

April 10.4.2025 Föreningen deltar i Seniorsvängen i Karis kl.13-16

Övriga evenemangs datum meddelas senare

Maj Bingokväll!

Juni Museibesök till Chappe

Augusti Plättkalaset med Hjärtföreningen

September Föredrag om sociala förmåner och FPA

Oktober Pysselkväll

November Tryckeriteatern Saturday Night Fever

Höstmöte

December Julfest

Medlemspost per e-post – meddela din e-postadress! Det är dyrt att posta brev!

Medlemsförmåner

- 🔗 Medlemsbrev
- 🔗 Medlemmar som deltar i aktiviteter, som föreningen ordnar är olycksfallsförsäkrade.
- 🔗 Föreningens medlemmar får gå en gång per månad gratis till Ekenäs simhall eller konditionssal. Barnmedlemmar får i samband med sitt simhallsbesök saft och bulle, som föreningen bjuder på.

Lokala rabatter 10 % rabatt från följande platser, Visa medlemsbeviset, som kommer med medlemsfakturan.

Ekenäs

Raseborgs Fysioterapi

Melles hälsoshop

Blomsteraffär Romantica

Hår-Ekta, Anna Lindqvist (gör även hembesök)

Fredrikssons Fysioterapi Karis och Ekenäs

Hangö

Petras Blå Hörnan, Berggatan

Anemone, Berggatan, från normal pris

Klädaffär Ceia, Berggatan

Kontaktuppgifter

Västra Nylands Reumaförening rf

FO-nummer: 1603166-1, Hemsida: <https://www.vastranylandsreumaforening.fi/>

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

Ulrika Eklöf Ordförande / medlemsansvarig, tfn 040 576 4182, Östergårdsgatan 32 a, 10900 Hangö, e-post: ulrika.s.eklof@gmail.com,

Stina Stengård, vice ordförande/motionsansvarig, tfn. 040 535 4624, e-post: stina.stengard@gmail.com

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

Birgitta Söderlund, kassör, tfn. 050 541 2187

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 medlemsavgift kommer att vidarebefordras till din förening.

Reumaförbundets andel av din medlemsavgift är 11 euro för år 2025. 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:

- Information som produceras av Reumaförbundet, till exempel guider och information om diagnoser och behandling av sjukdomen från Reuma-aapinen samt social- och hälsoinformation som sammanställts av experter.
- På sidan för personligt välbefinnande hittar du information och tips som stöder ditt välbefinnande på adressen reumaliitto.fi/hyvinvoinnin-tueksi.
- Hitta en kamrattstödjtjänst: mer än hundra utbildade kamrattstödjtjänstvärdar väntar på att få höra av dig på adressen reumaliitto.fi/vertaistuki.

För aktuell information om Reumaförbundets verksamhet och påverkansarbete kan du prenumerera på vårt nyhetsbrev, som utkommer fyra gånger per år. Prenumerera på: uutiskirje.reumaliitto.fi.

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.
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.