

Medlemsbrev 2/2025

Västra Nylands Reumaförening rf



Ordförandens hälsning – Sensommar 2025

Bästa medlemmar!

Jag hoppas sommaren har gett er några stunder av vila. Under våren deltog föreningen i *Seniorsvängen*, ordnade föreläsningen *Bli inte lurad*, besökte Chappe och höll bingo. Tack till alla som var med.

Under året har vi tagit fram nya broschyrer och förnyat stadgarna, så att de följer föreningslagen som ändrades 2023 och bättre passar vår verksamhet. Nästa år fyller föreningen 30 år – det vill vi gärna fira tillsammans.

En liten styrelse har gjort mycket, även om vi ibland är lite *kraklåga*. Fler aktiva behövs för att dela på ansvaret. Tack till oss som håller igång! Jag hoppas vi kan skapa mer gemenskap – för alla, oavsett dagsform.

Varma hälsningar, Ulrika Eklöf, ordförande

Aktuellt

Föreningens stadgar

På vårmötet den 27.3.2025 beslöt föreningen att förnya sina stadgar. De tidigare stadgarna var från år 1999, och mycket har förändrats sedan dess – både i föreningens verksamhet och i lagstiftningen.

Eftersom **föreningslagen genomgick betydande ändringar år 2023** (lag 135/2023), blev det aktuellt att uppdatera stadgarna för att motsvara de nya juridiska kraven och föreningens nuvarande behov. Som grund har vi använt Reumaförbundets modellstadgar, som är anpassade till den nya lagen. De nya stadgarna finns tillgängliga på föreningens webbplats, och kommer även att delas ut till alla som deltar i höstmötet.

Föreningen fyller 30 år – Jubileum 2026

04.08.2025

År 2026 firar Västra Nylands Reumaförening rf sitt 30-årsjubileum – ett tillfälle att blicka tillbaka, minnas och lyfta fram vad man delat och åstadkommit genom åren.

Vi planerar att ta fram en jubileumsskrift en ***Tillbakablick – Västra Nylands Reumaförening rf 1996–2026***, en dokumentation fylld med bilder och berättelser från våra tre decennier som förening.

För detta söker vi hjälp från er som varit med länge – ni som minns, har foton, eller kanske en berättelse att dela. Vi kontaktar er när arbetet sätter igång, men ni får gärna höra av er redan nu om ni vill bidra.

All hjälp med jubileumsförberedelserna tas tacksamt emot – det kan handla om praktiska arrangemang, materialinsamling, idéer eller något annat som kan göra jubileet minnesvärt.

Anmäl dig till höstens motion!

Ekenäs

Vattengymnastiken ordnas i Fysioterapins bassäng i Ekenäs på tisdagar och torsdagar.

Grupp 1 tisdag kl 17:15-18:00, start: 2.9.2025

Grupp 2 torsdag kl 17:15-18:00 start 4.9.2025

Ledare Amanda Ekström

Stolgymnastik

Stolgymnastik ordnas på onsdagar i Sjukvårdsskolans gymnastiksal, Raseborgsvägen 5, Ekenäs

Kl 13:00-14:00 start onsdag 3.9.2025

Ledare Lotta Bruncrona

Anmälningar till motion i Ekenäs: Stina Stengård: 040 535 4624

Hangö sektionen

I Hangö ordnas motion i Astrea, Berggatan 4

Vattengymnastik tisdagar.

Start tisdag 16.9.2025

Grupp 1 kl 16:30-17:15

Grupp 2 kl 17:15-18:00

Ledare Lena Sommer

Stolgymnastik onsdagar kl 15:00 start 17.9.2025

Ledare Eija Bergström

Konditionssalen torsdagar

Start torsdag 18.9. kl 18:00-19:00

Anmälningar till motionen i Hangö: Ulrika tfn. 040 576 4182

Evenemang

Augusti

19.8.2025 Plättkalaset, föreningen har fått inbjudan att delta i Raseborgs hjärtförenings plättkalas. Vi anmäler antalet deltagare från vår förening. Pris 10 €, anmäl ditt deltagande till Ulrika senast 15.8.2025 tfn. 040 576 4182, e-post: ulrika.s.eklof@gmail.com

September

6.9.2025 Kasnäs & Söderlångvik, Amos.



Start med buss från Hangö kl **7:50**, Start från Ekenäs kl 8:30, Kasnäs SPA kl 10 -12, lunch 12:15-13:30 Söderlångvik, Amos museum med guidning kl. 14:00-15:00. Kaffe / te med saltig croissant eller sött bröd kl. 15:00, meddela vilket alternativ du föredrar vid anmälning. Start tillbaka cirka kl 16:00

Pris: 40 €, Icke medlem: 70 €. Barnmedlemmar med en följeslagare gratis

Föreningen stöder assistent.

Priset inkluderar: Busstransport, simning, gym på Kasnäs SPA, lunchbuffé, inträde på museet och guidningen, kaffe / te med valbart alternativ

20.9.2025 kl 14:00 Bio Forum, Ekenäs

Föreningen bjuder medlemmar på bio. Vilken film förevisas meddelas senare. Biografen har 54 stolar och tillgänglig ingång är via bakdörren och dit kan en invataxi köra.



24.9.2025, kl 18:00 Karis Servicehus Felix Froms gata 6.

SAMS juridiska ombud informerar om våra rättigheter och svarar på frågor.

Serveras kaffe / te och smörgås. Gratis för medlemmar men förhandsanmälan krävs för mängd kaffe / te och smörgås. Icke medlemmar 10 €.

04.08.2025

Anmäl dig senast 16.9.2025 till Jaana tfn. 040 754 0265**Oktober****4.10.2025 Reumadag i Helsingfors**

Arrangör Reumaförbundet och Helsingfors Svenska Reumaförening. Föreningen står för buss. Information om dagen meddelas senare.

27.10.2025 kl 18:00 kl 18:00 Karis Servicehus Felix Froms gata 6.

Föreläsning: Dr Kati Juva: Håll din hjärna i skick

Serveras kaffe / te och smörgås. Gratis för medlemmar men förhandsanmälan krävs för mängd kaffe / te och smörgås. Icke medlemmar 10 €.

Anmäl dig senast 19.10.2025 till Jaana tfn. 040 754 0265

November**2.11.2025, kl 14:00 Vi ser: Saturday Night Fever på Tryckeriteatern**

Föreningen står för bussresa, från Hangö och Ekenäs tur och retur. Pris 15 € för medlem. Föreningen stöder assistent.

28 € för icke medlem och då ingår bussen. Om någon icke medlem inte åker buss betalar hen 23 €.

Vi har reserverat 25 biljetter. Eventuellt kan vi ha möjlighet att reservera några biljetter till om intresset är stort!

Bindande anmälan senast 13.10.2025 till Jaana tfn. 040 754 0265

17.11.2025 kl 18:00: Höstmöte med skinkbingo i Ekenäs FBK.s utrymmen i Bryggerigården.

22.11.2025 kl 13-17, Bryggerigården Ekenäs "pysseldag" inför jul vi lagar julkort och julpynt

December**10.12.2025 kl 18:00 Villa Smakhus: Julfest****Kamratstödsverksamhet****Kamratstöd "på tuman hand"**

Ulrika Eklöf, av Reumaförbundet utbildad kamratstödjare tfn. 040 576 4182

Anne Orre, stödperson: tfn.040 052 7330

Kamratstödgrupp

Fibromyalgigruppen träffas en gång i månaden. Gruppens kontaktperson är Mona Lagerbohm tfn. 050 349 6093

Medlemsförmåner

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, som kommer med medlemsfakturan.

Ekenäs

Raseborgs Fysioterapi

Blomsterhörnan

Melles hälsoshop

Blomsteraffär Romantica

Hår-Ekta, Anna Lindqvist (gör även hembesök)

Fredrikssons Fysioterapi Karis, och Ekenäs

Frisör Sabine Grönroos. Även hembesök. Tfn. 040 562 4120.

Hangö

Petras Blå Hörnan, Berggatan

Klädaffär Ceia, Berggatan

Medlemspost per e-post – meddela din e-postadress!

Vänligen meddela din e-post för medlemspost!

Kontaktuppgifter

Västra Nylands Reumaförening rf

FO-nummer: 1603166-1

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

Ordförande / medlemsansvarig: Ulrika Eklöf

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

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

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

Kassör: Birgitta Söderlund, tfn. 050 51 2187