

Medlemsbrev 2-14

Västra Nylands Reumaförening rf



Bästa föreningsmedlemmar!

Social –och hälsovårdsreformen sägs vara historisk och den skall trygga finländarnas centrala välfärdstjänster under kommande årtionden. Avsikten är att samtliga social-och hälsovårdstjänster skall tillhandahållas av fem starka regionala områden. Områdena bygger på de nuvarande specialupptagningsområdena och stöder sig på sådana strukturer som redan finns. Vi väntar med spänning och kanske oro på vad det betyder för oss här i Västra Nyland.

Den nya reumaskötaren på HVC håller på att skola sig och vill bekanta sig med oss. Vi önskar henne hjärtligt välkommen och är säkra på att det blir ett fint samarbete med föreningen. Det är ganska få hälsocentraler i Finland som tillsvidare har en reumasköterska.

Det blir vår med stormsteg. Raseborg är ju som vackrast när vitsipporna blommar. Snart går sommardagarna av stapeln, 24-25.5.14. Festkommitteen har jobbat flitigt och vi har verkligen haft många saker att förbereda. Nu hoppas vi att allt skall gå enligt planerna, att deltagarna skall trivas och ha nytta samt glädje av Sommardagarna i Västra Nyland.

Den 25.5.14 har vi dessutom Europaparlamentsval. I insamlingen "En liten Gest" deltar vår förening i Hangö, Ekenäs och Karis. Styrelsen är glad för att så många medlemmar kan ställa upp för att vakta insamlingsbössorna för alltid brukar det bli tillskott i föreningens kassa.

Och sedan en uppmaning: Läs noga igenom vårt medlemsbrev, ta fram almanackan och sätt redan nu in alla höstens datum! Aktiva medlemmar behövs också i höst!
Med önskan om fina sommardagar på ett reumatikervänligt sätt!
Karis 30.4.2014 Barbro Karppi

Vår trogna kassör ,Wiva Stenvall, som har skött föreningens räkenskaper i 13 år utomordentligt, vill nu gå i pension.
Förslag på en ny kassör behövs !

Ordföranden, Barbro Karppi kan inte fortsätta år 2014 utan vill ge uppgiften vidare. Styrelsemedlem kan hon ännu vara. Nu är det viktigt att medlemmarna **kommer med förslag** till en ny ordförande. Man har alltid nytta av att få erfarenheter från föreningslivet.

Aktuellt hösten 2014

Medlemsmöte den 13.10.2014 kl. 18.00 på Folkan i Ekenäs, (Ystadsgatan 2). Peter Deleu kommer och berättar om liggcyklar. Dessutom kommer den nya reumasköterskan Tina Fredriksson och berättar om sin verksamhet. Kaffeservering och lotteri.

Höstmöte den 10.11.2014 kl. 18.00 på Folkan i Ekenäs, (Ystadsgatan 2). Önskat tema: Reuma & ögon. Kaffeservering och lotteri.

Kaffevärdinnor på mötena är Anne Orre och Sinikka Valtonen.

Julfest den 8.12.2014 kl 18.00 på Svenska Klubben, klubben i Ekenäs, (Bryggerigatan 13).

Aktuellt från Reumaförbundet.

Reumaförbundet ordnar lotteri i TV som man kan se på MTV3, Sub och Ava –kanalerna. På nätet kan man läsa utförligt om Reumaförbundets verksamhet (info@reumaliitto.fi).

Sittgymnastiken i Ekenäs, Uncan börjar v. 36 - 50, 15 gånger. Torsdagar kl.12 - 13, Anmälningar till ledaren Kristina Westerlund, tfn 044-341 4095.

Sittgymnastiken i Hangö, Astrea, börjar den 23.9.2014, 10 gånger (v.39). Onsdagar kl 15.30 -16.30. Ledare Börje Holmström, tfn: 040-527 3517. Anmälningar till Eja Källström tfn: 050-538 3523.

Sittgymnastiken i Karis, börjar v. 36 - 50, 15 gånger. Folkets Hus (Talons) Köpmansgatan 22, Karis. Tisdagar kl.9-10. Ledare Charlotta Bruncrona, tfn 0400-400 016. Anmälningar till Barbro Ekman tfn 040 703 7782.

Vattengymnastiken i Ekenäs, HVC-bassängen. Börjar v. 39.

Grupp 1 onsdagar kl. 18-19. Ledare Eva Fagerlund, tfn 044-526 6368.

Grupp 2 torsdagar kl. 17-18. Ledare Kerstin Rehnström, tfn 044-532 1536. Anmälningar till Barbro Ekman tfn 040 703 7782.

Vattengymnastiken i Hangö, Astrea. Börjar v. 39.

Grupp 1 tisdagar kl. 16.30–17.15. Ledare Liisa Wickman, tfn 040-525 8215.

Grupp 2 kl. 17.15–18.00. Ledare Liisa Wickman, tfn 040-525 8215. Anmälningar till Eja Källström, tfn 050-538 3523.

OBS! Anmälningarna är bindande.

Konditionsgymnastiken i Hangö, Astreas konditionssal.

Onsdagar kl.16.30–17.30. Ledare Eja Källström tfn 050-538 3523.

Fibromyalgigruppen. Gruppen träffas en gång i månaden i föreningens kontor, Bryggerigatan 13 ("Portstugan"), 10600 Ekenäs. Kontaktperson Barbro Ekman, tfn 040 703 7782.

Taiji i höst om det finns intresse.

Vi har möjlighet att fortsätta Taiji kursen med nya rörelser i höst om det finns intresse. Nya och gamla medlemmar välkomna. Du kan fråga Barbro Karppi eller Jill-Mari Forsström om saken före 18.8.14

Rytm-och dansterapikurs kan ordnas om det finns intresse. Denna motion kunde vara speciellt välgörande för personer med fibromyalgi. Heli Jussila Martineau tänker börja med en kurs redan i juni-juli, kanske ute. Hon har också möjlighet att ge individuell terapi på OMT-fysio där hon har mottagning tisdag och torsdag Anmäl ditt intresse till Barbro Karppi.

"En kort beskrivning på hur man kan anpassa dans och rörelseterapi på många olika sätt. Det kan vara en form av rehabilitering och som stöd för välmående inom arbetet. Dans -och rörelseterapi är en konditionsform som räknas till de skapande, innovativa konstterapierna. Grundantaganden för dans och rörelseterapi är följande

- *dans och rörelse är kommunikation*
- *kroppen och sinnet har växelverkan med varandra*
- *känslor uttrycks genom rörelse. Att erfara känslor är gård kraftigt genom kroppen.*
- *konst och skapande uttryck befrämjar välmåendet*

- *med hjälp av växelverkan i rörelser och trygghet man skapa ett terapeutiskt förhållande som i sin tur kan möjliggöra en förändring*
- *rörelsen sker på många plan och man kan förstå den också symboliskt och metaforiskt*

Metoderna som används inom denna terapi beror på klientens individuella behov. Denna terapi anses vara synnerligen passande för fibromyalgiker och andra personer med reumatiska besvär."

Yoga kurs kan ordnas i Hangö på hösten om det finns intresse. Ledaren som ordnar Yoga kurser heter Annika Chalin. Intresserade kontaktar Eja Källström tfn 050-538 3523. Ledaren kan hålla kursen hemma hos sig på hösten beroende gruppens storlek.



RASEBORGS HJÄRTFÖRENING R.F.
INBJUDER VÄSTRA NYLANDS
REUMAFÖRENING R.F. TILL PLÄTT-
KALAS

12.8.2014 PÅ RAMSDALS LÄGERGÅRD KL. 18.00 (LAPPVIK, ÖBYVÄGEN).

ANMÄLNINGAR TILL EINO 019-2412207 ELLER JANETA 040-5326078 SENAST 10 AUGUSTI.

KARL-ERIK MALMSTEN, ORDFÖRANDE

Fr.o.m. 1.4.2014 kommer sjukskötare Tina Fredriksson, att fungera som reumaskötare på hälsostationerna i Raseborg.

Man kan kontakta henne om frågor som gäller reumavården på hälsocentralnivå, t.ex. förnyande av recept, kontrollblodprover, läkartider. Hennes telefonnummer är [019 289 3012](tel:0192893012) Telefontid har hon på tisdagar kl. 9-11. Nås även per e-post på adressen tina.fredriksson@raseborg.fi.

Ansvarig läkare för reumavården på Ekenäs hälsocentralen är John Shaw och i Karis är det Åsa Westerlund.



Rabatter för medlemmar 2014.

På fakturan finns ett medlemskort som man kan klippa ut och använda som bevis.

Karis

(10 % rabatt)

Lyckliga Lotta, Köpmansgatan 9

Leg.spec.fotvårdare Ritva Uhlbäck,

Köpmansgatan 28

Kb SkoDay Ky Skoexpert/Kenkäekspertti,

Köpmansgatan 1

Salon Monica, Centralgatan 102

M. Broman, Köpmansgatan 4

MODA/LEMA Köpmansgatan 1

Ekenäs

(10 % rabatt)

Bromans Optik, Kungsgatan 8 (10 % på guld och optik)

MODA/LEMA, Kungsgatan 14

Kontorama Ab, Grönalundsgatan 11

Marias Hårsalong, Stationsvägen 6

Fotofabriken, 20 % på normalt prissatta ramar, album, vykort, filmrullar

Lyckliga Lotta, Stationsvägen 3

Arlette Parfymeri, Kungsgatan 5

Raseborgs Fysioterapi Ab, Bryggerigatan 13, för lymf- och fysioterapi, tfn 019-241 3530.

Hangö

Kb SkoDay Ky Skoexpert/Kenkäekspertti,

Bangatan 12 (10 %)

Rita Lind Dalström, massör 45min (20 €) i Astrea
tel. 0400-806 130

Ann-Cristin Stenroos, Bulevarden 10, fotvård (20 %)
tfn: 040-045 80 76

Anja Huovinen, frisör Astrea, (28,50 €)

tfn: 040-825 4234

Blå Hörnan, (10 %) Berggatan 10, Petra Huovinen,
tfn: 0400 015 773.

"En liten Gest" Föreningens medlemmar samlar i Hangö och Ekenäs och en dag i Bromarv också under förhandsröstningen. Och den 25.5. i Hangö. Ekenäs, Karis och Pojo.

Föreningens kontaktpuppgifter

Föreningens hemsida på:

<http://www.vnreuma.n.nu/>

Respons till:

erik.ekman@brev.fi

Ordförande: Barbro Karppi, tfn 019-233

166, 0500-188 787,

Stallbrinken 9 A 1, 10320 KARIS

E-post: barbrokarppi@hotmail.com

Vice ordförande: Eja Källström, tfn 050-538 3523. Linjegatan 4 A 4, 10900 Hangö. **Eja Källström leder också föreningens sektion i Hangö.**

Kassör: Wiva Stenvall tfn 019-236 137 eller 0400-457 522

Kyrkogatan 27 B 5, 10300 KARIS

Föreningens konto (IBAN):

Ekenäs Sparbank FI3441700010004998

Sekreterare: Jill-Mari Forsström

tfn 040-755 1274, 040-536 5504

Stornäsvägen 154, 10520 TENALA

E-post: jill.forsstrom@gmail.com

Medlemsansvarig: Jill-Mari Forsström

tfn 040-755 1274 eller 040-536 5504

Stornäsvägen 154, 10520 TENALA

E-post: jill.forsstrom@gmail.com Kom håg att meddela adressförändringar, telefonuppgifter och e-postadresser till medlemsansvarige!

Kamratstöd: Britt-Marie Malmlund, Eja Källström, Barbro Ekman och Anne Orre. Kontaktperson: Bea Tuomaala,

tfn 040 341 50 93 Hennes e-post:

beatuomaal3@hotmail.com

Reumaförbundets kondoleanser

Gun-Maj Aura Ekenäs, tfn 050-359 3690

Barbro Karppi Karis, tfn 0500-188 787

Eja Källström Hangö, tfn 050-538 3523

Doktorn undersökte den gamla damen noggrant.

– Det ser inte bra ut det här, sa doktorn slutligen. Jag skriver en remiss till hjärt- och lungröntgen, och du har dålig hörsel och synen är nästan borta. Du får ta taxi till regionssjukhuset, men det får du tillbaka på Försäkringskassan. Jag skulle gärna skicka med någon, men vi har lite dåligt med personal. Här avbröts han av den gamla damen som snäste:

– Äsch, dumheter! Jag kan väl åka på mopeden dit också...

Postlåda.



Vi som jobbar med medlemsbladet skulle bli så glada att få brev från föreningens medlemmar! Berätta vad du tycker om våra medlemsbrev och berätta gärna vad du skulle

önska att vi tog fram i breven! **Postlådan finns utanför Portstugan**, Bryggerigatan 13, 10600 Ekenäs. Eller så kan du skicka e-post, vanlig post eller ringa till sekreteraren eller till ordförande.

Suomenkielisille jäsenille ilmoitamme koh-teliaimmin, että jos on kysyttävää jäsenkir-jeestä, ottakaa yhteyttä puheenjohtajaan.