



## MEDLEMSBREV 1/2023

### Bästa medlemmar!

På styrelsens vägnar önskas alla medlemmar en god fortsättning på det nya året. Detta år kommer föreningen att satsa mera på olika föreläsningar. Vi är fyllda av förväntningar och hoppas att många medlemmar visar sitt intresse och deltar i verksamheten och att vi även får många nya medlemmar, ung som gammal.

Nu har vi redan inlett ett nytt år med nya utmaningar och händelser. Vi hoppas så många som möjligt vill komma med och delta eller kanske hjälpa till. Hoppas även på många nya medlemmar.

Vi har i år en styrelse, glädjande nog med även nya medlemmar. Styrelsen består av:

Ordförande: Jill-Mari Forsström (omvald)

Viceordförande: Stina Stengård (omvald)

Sekreterare: Emmy Erroll (ny)

Kassör : Marina Wirén (ny, ytterom styrelsen)

Styrelsemedlemmar: Anton Dahlström (ny)

och Janina Ehrström-Loukomies (ny)

Suppleanter: Zaida Ahlfors (omvald) och

Jaana Latvala-Nyman (omvald)

Det lönar sig att kolla föreningens Facebook-sida och hemsidan, där uppdateras alla evenemang. Vi försöker också sätta in kort information om händelser i tidningen Västra Nyland och på Etelä-Uusimaas anslagstavlor.

Jill-Mari Forsström, ordförande



### Aktuella händelser som är på kommande:

**Stadgeenligt vårmöte** är inplanerat till den **29.3.2023 kl. 17.00** plats: Seniora i Ekenäs. Kaffe/te och smörgåstårter serveras efter mötet. Anmälningar senast den **20.3.2023** till ordförande Jill-Mari Forsström, tfn 040-7551274  
E-post: [jill.forsstrom@gmail.com](mailto:jill.forsstrom@gmail.com)

**Stadgeenligt höstmöte** är planerat till november På Restaurang Fyren i Ekenäs  
Planeringen av verksamhet för i år pågår som bäst inom styrelsen.  
Medlemmarna får gärna komma med förslag till olika evenemang och händelser som ni vill att vi ordnar.

### Motionsaktiviteter våren 2023

**Sittgymnastik i Ekenäs, Raseborgsvägen 5,**  
onsdagar kl.13—14.

Start 11.1.2023, ordnas 14 gånger

Ledare: Lotta Bruncrona tfn 040-040 0016. Anmälningar tar Lotta själv emot och nya medlemmar välkomnas behövs till gruppen

**Vattengymnastiken i Ekenäs Raseborgs fysioterapis simbassäng Sjukhusgränd 1**

Grupp 1. tisdagar kl. 18-19

Grupp 2. torsdagar kl. 17.30-18.30

Grupp 1. startade 10.1.2023, ordnas 15 gånger

Grupp 2. startade 12.1.2023, ordnas 15 gånger

Ledare i tisdagsgruppen : Viktoria Hinds

Ledare i torsdagsgruppen: Heidi Hämelin

Båda ledarna är nya från slutet av januari och därför är det viktigt att våra vattengymnasister ger direkt feedback om det behövs.

Anmälningar till Stina Stengård tfn 040-535 4624

E-post: [stina.stengard@pp.inet.fi](mailto:stina.stengard@pp.inet.fi)

Grupperna är slutna så man förbinder sig för hela terminen.

**Konditionsgymnastiken i Astrea, Hangö**

Startade vecka 3, ordnas 12 gånger

Ledare: Börje Holmström, tfn 040-527 3517

**Sittgymnastikgruppen i Astrea, Hangö**

Har fått ny ledare Lotta Wickman från 1.2, och hon drar efter Börje de resterande 10 gångerna. Lottas tfn 050 328 68877

### **Vattengymnastiken i Hangö Astrea**

startade vecka 3, ordnas 12 gånger  
Ledare: Rita Lind-Dahlström, tfn 040-080 6150.  
Vattengymnastikgrupperna, två grupper efter  
varandra, är fullsatta men för att få allmän inform-  
ation om reumaföreningens verksamhet i Hangö  
finns allt i allo Stina Holmström till handa,  
tfn 044-259 0847  
E-post: [ullastina.holmstrom@gmail.com](mailto:ullastina.holmstrom@gmail.com)

### **Fibrogruppen**

Träffar: Andra måndagen i månaden kl. 17.30 i  
Gamla Sjukis, Ekenäs Raseborgsvägen 5,  
Januari-maj och september-november  
sammankallare Mona Lagerbohm,  
tfn 02-4846296 och  
Emmy Erroll, tfn 040-4137341

### **Ekenäs simhall/konditionshall**

Föreningsmedlemmar kan använda simhallen/kon-  
ditionshallen i Ekenäs, kostnadsfritt 1 gång/må-  
nad. Våra barnreumatiker bjuds på saft och bulla i  
samband med besöket. Kontakta ordförande Jill-  
Mari Forsström om du har frågor.

### **Footbic i Ekenäs och Hangö**

Ledare Marina Selenius kommer till Ekenäs i mars  
och en gång till på hösten. Håll koll på vår hemsida  
samt vår Facebooksida, såsom också i VN:s passa  
på och i EU för noggrannare information.

### **FÖRENINGENS KONTAKTUPPGIFTER**

**Ordförande:** Jill-Mari Forsström, Stornäsvägen 154  
10520 Tenala, tfn 040-7551274

E-post: [jill.forsstrom@gmail.com](mailto:jill.forsstrom@gmail.com)

**Vice ordförande/ Motionsansvarig:** Stina Sten-  
gård, tfn 040-5354264

E-post: [stina.stengard@pp.inet.fi](mailto:stina.stengard@pp.inet.fi)

**Kassör:** Bokföringstjänster Marina Wirén (ytterom  
styrelsen) tfn. 044 590 8014 E-post: [iiawiren@hotmail.com](mailto:iiawiren@hotmail.com)

**Sekreterare:** Emmy Erroll, tfn 040-4137341

E-post: [emmyerroll@hotmail.com](mailto:emmyerroll@hotmail.com)

### **Uppdatering av adressuppgifter**

Meddela om adressförändringar, e-postadresser  
och telefonnummer till medlemsansvarig: Jill-Mari  
Forsström, se Jill-Maris kontaktuppgifter ovanför

**Det är viktigt att vi kan sända medlemsbrev  
per E-post, om du uppgett din E-postadress.  
Det är dyrt, långsamt och osäkert med pos-  
tade brev i dagens läge.**

Har du ärenden du vill ha till behandling, kontakta  
ordförande eller sekreteraren.

**Raseborgs Reumapolikliniks** reumatolog Katariina  
Suontama-Uusitalo finns på sjukhuset på onsdagar  
men måste bokas via reumaskötare och det är ty-  
värr långa köer till läkaren.

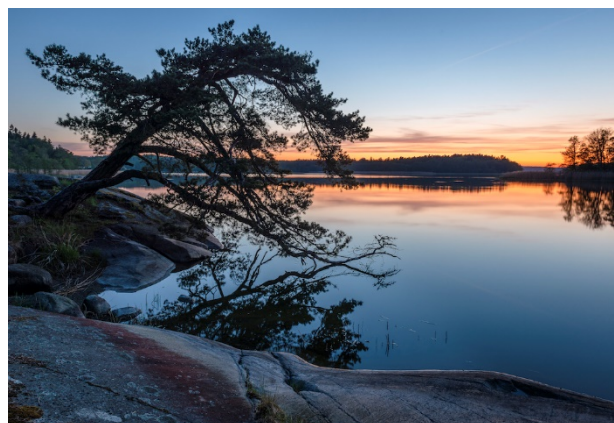
**Medicinska poliklinikens skötare:** Annika Lindqvist  
nås på tfn 019-2242879 dagligen och ringer upp  
om man lämnar telefonmeddelande.

**Hvc t.f. reumaskötare** Tina Weckman-Jutila  
tfn 019-2893050 har alla vardagar telefontid mel-  
lan kl.11-12, något som är nytt och som svarar på  
ett realistiskt behov.

**Kamratstöd :** Anne Orre, tfn 040-0527330.

***Vi önskar våra medlemmar en ljus och motionsrik  
vår.***

*Styrelsen*



**Suomenkielisille jäsenille ilmoitamme kohteliaimmin,  
että jos on kysyttävää jäsenkirjeestä, ottakaa yhteyttä  
sihteeriiin.**

### **Några länkar**

<https://www.helsingforsvenskareumaforening.fi/>

<https://reumatiker.se/>

<https://www.handicampen.ax/reumaforeningen/>

<https://www.reumaliitto.fi/sv>