



### Bästa medlemmar!

Jag önskar er alla en god början på höstens alla aktiviteter, som nu sätter igång och hoppas att ni blir intresserade av de program som är utmärkta i detta medlemsbrev. Att höra till en förening innebär ju att ni har möjlighet att aktivera er och det gör ju i regel, att man mår bättre och kanske tillfälligt glömmet bort sina besvär, då man får träffas och röra på sig. Sommaren i år har varit litet omväxlande och det har sagts, att ett liknande väder var senast för 10 år sedan. Då vi i våras avslutade vår vårverksamhet den 20 maj med en skärgårdsutfärd runt Elgö i Ekenäs skärgård, hade vi ett perfekt väder vilket gladdade många. Maten på restaurang "3 knivar" var tyvärr inte i hög klass, men våra magar blev i alla fall fyllda. Nu hoppas jag att många i vår ca 250 personers förening får en god start på hösten och att vi tillsammans ser framåt med positiv syn inför framtiden. Lycka till!

Ordförande Britt-Marie "Britten" Malmlund tfn 040 540 97 68.

Medlemssekreterare Jill-Mari Forsström tfn 040 755 12 74.

### AKTUELLT

**HÖSTENS MEDLEMSMÖTE 18.9.2017 i Folkan kl 18.00.** Föreläsare: Första hjälp vid brandolyckor (FBK)

**STADGEENLIGA HÖSTMÖTE 16.10.2017 i Folkan kl 18.00.** Föreläsning: Om tandvård (HVC)

**MEDLEMSMÖTE 20.11.2017 i Folkan kl 18.00.** Föreläsare ännu öppen. *Förslag tas gärna emot!*

**JULFEST 7.12.2017 på Socis i Karis kl 18.00.** Julklapp med!

**MEDLEMSMÖTE 15.1.2018 i Folkan kl 18.00.** Info om föreläsare senare.

**FIBROGRUPPENS MÖTEN HÖSTEN 2017**  
Samlas 2:ra måndagen i månaden med början från 11.9.2017 kl.17 i Portstugan, Bryggerigården i Ekenäs. Dragare är Mona Lagerbohm, tfn 02-484 6296.  
Meddelande om tid för träffarna tidningarna i VN och EU samt föreningens hemsida och Facbooksida.

### GYMNASTIKGRUPPER HÖSTEN 2017 OCH VÅREN 2018

#### SITTYGYMNASTIK

**Sittgymnastiken i Ekenäs, Uncan** torsdagar kl 12 - 13. Start 10.8.2017 och 11.1.2018. Anmälningar till ledaren Kristina Westerlund, tfn 044-341 4095. 10 €/termin.

**Sittgymnastiken i Hangö, centralskolan bredvid K-hallen** onsdagar kl 16.00. Med början från 20.9.2017. Ledare Börje Holmström, tfn 040-527 3517.

**Sittgymnastiken i Karis**, onsdagar kl 9 – 9.45, start 13.9.2017 och 10.1.2018. Alexia Gym, Centralgatan 100. Ledare Alexandra Lundmark. Anmälningar till Barbro Ekman tfn [040 703 7782](tel:0407037782).

#### VATTENGYMNASTIK

**Vattengymnastiken i Ekenäs HVC terapi-bassäng, 12 gånger. 48 €/termin**

**Grupp 1** med Elin Andersson som ledare börjar tisdagar kl 18 – 18.45, start 12.9.2017 och 9.1.2018.

**Grupp 2** med Carola Ekholm som ledare börjar torsdagar kl 17.15 – 18.00, start 14.9.2017 och 11.1.2018. Anmälningar till Britt-Marie Malmlund, tfn 040 540 97 68

**Vattengymnastiken i Hangö, Astrea är ännu öppen på grund av reparation i bassängen. Ansvarig för info är Börje Holmström tfn 040 527 35 17.**

#### KONDITIONSHALL

**Konditionshallen börjar i Idrottshuset vid K-hallen i Hangö**, onsdagar, kl 16.30–17.30. Närmare info ges efter 15.8.17. Kontaktperson Börje Holmström, tfn 040-527 3517.

#### PROMENADGRUPP I HANGÖ

Kontakta Börje Holmström, tfn 040-527 3517, för mera information.

**OBS! Anmälningarna är bindande.**

## Simhall/konditionshall

Föreningsmedlemmar kan använda simhallen/konditionshallen i Ekenäs, kostnadsfritt 1gång/månad, genom att uppge föreningens namn och fylla i sitt eget namn på en lista som finns vid entrén. Kontakta ordförande Britt-Marie Malmlund om du har frågor.

## Promenadgrupp

Kenna Holmström drar en promenadgrupp Tisdagar kl 10.00 med strat från parkeringen vid Snäcksvägen. Denna promenadgrupp består av medlemmar från diabetesföreningen men om någon är intresserad så får man börja gå tillsammans med dem. Det är kostnadsfritt så det är bara att anmäla sig till Kenna Holmström, tfn 040 535 21 42.

**En Liten Gest Insamlingen** börjar 2018 i samband med presidentvalet, så intresserade som vill vara med och hjälpa till vid insamlingsarbetet, kan kontakta ordförande Ordförande Britt-Marie "Britten" Malmlund tfn 040 540 97 68.

## Övrigt:

**20 års Jubileumshäften** finns ännu till salu för 5 E. Tillägsblad med historik på rim som fattades kan erhållas av ordförande i pappersformat eller per epost av Anders Hällfors ([haellfors@gmail.com](mailto:haellfors@gmail.com))

## FÖRENINGENS KONTAKTUPPGIFTER

Föreningen finns nu även på facebook: <https://www.facebook.com/vbook>: <https://www.facebook.com/vnreuma>

Respons till [jill.forsstrom@gmail.com](mailto:jill.forsstrom@gmail.com)

**Föreningens sida:** <http://www.vastranylandsreumaforening.org/>

Respons till: [jill.forsstrom@gmail.com](mailto:jill.forsstrom@gmail.com)

**Ordförande:** Britt-Marie Malmlund, Båssavägen 14-16 C 20, 10600 Ekenäs, tfn 040 540 97 68. E-post: [britten.malmlund@hotmail.com](mailto:britten.malmlund@hotmail.com)

**Kassör:** Carita Lindblom Gumnäsvägen 8 B 14 10420 Skuru, tfn 0400 80 57 20. E:post: [carita.lindblom@gmail.com](mailto:carita.lindblom@gmail.com)

**Sekreterare:** Anders Hällfors tfn 040 715 59 89, Sångsvansgränden 11, 10640 Dragsvik. E-post. [haellfors@gmail.com](mailto:haellfors@gmail.com)

## **MEDLEMSANSVARIGSEKRETERARE OCH PR:**

Jill-Mari Forsström  
tfn 040-755 1274 eller 040-536 5504  
Stornäsvägen 154, 10520 TENALA  
E-post: [jill.forsstrom@gmail.com](mailto:jill.forsstrom@gmail.com)

**KOM HÅG ATT MEDDELA** adressförändringar, telefonuppgifter och e-postadresser till medlemsansvarige!



## **Föreningens konto (IBAN):**

Ekenäs Sparbank FI34 4170 0010 0049 98

**Kamratstöd:** Britt-Marie Malmlund, Barbro Ekman och Anne Orre.

**Reumaförbundets kondoleanser, trycks inte mera men föreningen säljer slut de som finns i lagret.** Gun-Maj Aura Ekenäs, tfn 050-359 3690

*Recept på en hälsosam och uppiggande blåbärssmoothie med ägg:*

**Ingredienser**  
1 dl frysta blåbär  
1 ägg  
2 dl vaniljyoghurt

**Gör så här**  
Mixa alla ingredienser till en slät dryck.  
Häll upp i glas.



**Sjukskötare Tina Enberg, fungerar 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 tfn är [019 289 3012](tel:0192893012) Telefontid på tisdagar kl. 9-11. Nås även per e-post på adressen [tina.enberg@raseborg.fi](mailto:tina.enberg@raseborg.fi).

Ansvarig läkare för reumavården i Raseborg är  
Shaw på Ekenäs HVC.