



## MEDLEMSBREV 2/2021

### Bästa medlemmar!

Hösten har börjat och föreningen har sparkat igång verksamheten efter en längre paus, p.g.a. rådande omständigheter med covid-19.

Den 8.9.2021 ordnades en hembygdsvandring till Villa Skeppet, vi startade från Portstugan och vandrade den fina strandvägen till Villa Skeppet. Där hade vi ca. en timmes guidning i huset. Det var en fin upplevelse. Efter guidningen vandrade vi tillbaka till Portstugan, där föreningen bjöd på kaffe och smörgåstårter. Vi var 11 stycken deltagare.



Villa Skeppet, foto: Camilla Gammals

Den nya styrelsen har varit aktiv och planerar in olika evenemang för hösten. Stadgeenligt höstmöte är på kommande, men före det uppmärksammar vi reumaveckan som infaller 10-16.10.2021.

Sittgymnastiken i Ekenäs har börjat och ännu finns lediga platser kvar. Fibrogruppen har börjat med sina träffar. Vattengymnastiken har börjat i Ekenäs, lediga platser finns ännu. Hangösektionen börjar också med sina motionsaktiviteter 21 september. Allt börjar kännas lite normalare när evenemang och aktiviteter körs igång igen. Vi skall hoppas på en fin lång höst och att världen börjar normalisera sig så småningom. Vi hoppas att ni aktivt deltar i olika evenemang och aktiviteter och tillsammans skapar vi en trevlig samvaro.

Jill-Mari Forsström,  
ordförande



### Aktuella händelser som är påkommande:

**Reumaveckan infaller 10-16.10.2021**, föreningen kommer att uppmärksamma denna genom att ordna olika evenemang.

**Den 11.10 kl. 17.00 ordnas en Helene Schjerfbeck guidning.** Vi vandrar med Helene i Gamla Stan i Ekenäs. Vi ser platser Helene Schjerfbeck målat och hus där hon eller hennes modeller bott. Samtidigt får vi höra om stadens historia från grundandet till 1940-talet, Vi börjar berättelsen i Café Schjerfbeck vid Rådhusorget Smedsgatan 10, Ekenäs. Om vädret är dåligt kan vi sitta kvar en längre stund och lyssna till berättelsen innan vi går på promenaden. Efter vandringen serveras kaffe och bulle. Anmälningar till ordförande Jill-Mari Forsström

**Den 13.10 kl. 17.00** ordnas en ledd timme vid utegymmet i Ekenäs (Kuressaaregatan, Skepparträdgården) med förevisning av maskinerna. Anmälningar till vår sekreterare Gunilla Fjäder-Rehn.

Det lönar sig att kolla föreningens fb-sida och hemsidan, där uppdateras alla evenemang. Vi försöker också sätta in kort information i Västra Nylands tidningen och i Etelä-Uusimaa anslagstavlor.

**Stadgeenligt höstmöte** är inplanerat till den **17.11.2021 kl. 17.00**, plats: GH Fyren i Ekenäs. Matsservering efter mötet. Anmälningar till vår sekreterare Gunilla Fjäder-Rehn.

**Ledd konditionsgrupp.** Styrelsen utreder om det finns möjlighet till en ledd konditionsgrupp, vi återkommer när vi har det klart.

**Glöggkväll.** Styrelsen förbereder eventuellt en glöggkväll närmar julen, istället för julfest. Vi återkommer närmare om planerna.

Medlemmarna får gärna komma med förslag till olika evenemang och händelser som ni vill att vi ordnar.

### Motionsaktiviteter hösten 2021

**Sittgymnastik i Ekenäs, Raseborgsvägen 5**, onsdagar kl.13—14. Höstterminen inleds 1 september  
Ledare: Lotta Bruncrona tfn 040-040 0016. Anmälningar till Camilla Gammals tfn 045 111 5017.  
E-post [camilla.gammals@gmail.com](mailto:camilla.gammals@gmail.com)



### Vattengymnastiken i Ekenäs Raseborgs fysioterapis simbassäng Sjukhusgränd 1.

Grupp 1 (tisdagar kl. 18 — 18.45). Höstterminen inleds 21.9.2021. Grupp 2. (torsdagar, kl. 17.15—18.00) startar 23.9.2021. Vårterminen börjar 11.1.2022. Ledare: Amelie Hyytiäinen tfn 044-056 5700. Anmälningar till Camilla Gammals tfn 045 111 5017.

E-post [camilla.gammals@gmail.com](mailto:camilla.gammals@gmail.com)

*Frivillighet*  
**SKAPAR STYRKA**

### Sittgymnastik i Hangö Astrea Berggatan 4.

Onsdagar 15.30—16.30. Höstterminen inleds 22 september och slutar 24 november 2021. Vårterminen inleds 19 januari och slutar 23 mars 2022.

Ledare Börje Holmström tfn 040-527 3517.

### Konditionsgymnastiken i Astrea,

onsdagar kl.16.30 —17.30. Höstterminen inleds 22 september och slutar 24 november 2021. Vårterminen inleds 19 januari och slutar 23 mars 2022.

Ledare Börje Holmström, tfn 040-527 3517.

### Vattengymnastiken i Hangö Astrea (tisdagar).

Grupp 1, kl. 16.30—17.15 och grupp 2 kl. 17.15—18.00. Grupperna inleder höstterminen 21 september och slutar 23 november 2021. Vårterminen inleds 18 januari och slutar 22 mars 2022.

Ledare Rita Lind-Dahlström, tfn 040-080 6150.

Info Stina Holmström tfn 044-259 0847, e-post: [ull-lastina.holmstrom@gmail.com](mailto:ull-lastina.holmstrom@gmail.com)

**Fibrogruppens träffar 2021.** Träffar andra måndagen i månaden kl. 17.00 i Portstugan, Bryggerigården, Ekenäs under ledning av Mona Lagerbohm, tfn 02 484 6296. På hösten börjar vi den 13 september

### Simhall/konditionshall

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

### FÖRENINGENS KONTAKTUPPGIFTER

**Ordförande:** Jill-Mari Forsström, Stornäsvägen 154. 10520 Tenala, tfn 040-755 1274.

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

**Vice ordförande:** Stina Stengård, Östra Strandgatan 16, 10600 Ekenäs, tfn 040 535 4264.

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

**Kassör:** (ytterom styrelsen): 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:** Gunilla Fjäder-Rehn, Boxvägen 210, 10600 Ekenäs, tfn 040 545 2273.

E-post: [gunilla.fjader@gmail.com](mailto:gunilla.fjader@gmail.com)

**Motionsansvarig:** Camilla Gammals tfn 045 111 5017. E-post [camilla.gammals@gmail.com](mailto:camilla.gammals@gmail.com)

### Uppdatering av adressuppgifter

Meddela om adressförändringar, e-postadresser och telefon nr. till medlemsansvarig: Jill-Mari Forsström, Stornäsvägen 154, 10520 Tenala. Tfn 040-7551274, eller per e-post till: [jill.forsstrom@gmail.com](mailto:jill.forsstrom@gmail.com)

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

**Raseborgs Reumakliniks** reumatolog Katariina Suontama-Uusikylä finns på sjukhuset på onsdagar. Medicinska poliklinikens skötare Annika Lindqvist nås på tfn 019-224 2879.

Hvc reumaskötare Tina Enberg, tfn 019-289 3012 (tisdagar 9–11).

E-post: [tina.enberg@raseborg.fi](mailto:tina.enberg@raseborg.fi)

***Vi önskar våra medlemmar en inspirerande höst.***  
*Styrelsen*



**Kamratstöd:** Anne Orre, tfn 040-052 7330.

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

### Några länkar

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

<https://reumatiker.se/>

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

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