



## MÖTEN

Förutom stadseenliga vår- och höstmöten arrangeras två medlemsmöte med information och föreläsningar.

Möteskallelserna publiceras i tidningarna Västra Nyland och Etelä-Uusimaa senast sju dagar före mötet, samt på föreningens hemsida ([www.vastranylandsreumaforening.org](http://www.vastranylandsreumaforening.org)) och Facebook sida.

## MEDLEMSBREV

Utkommer två gånger/år. Brevet sänds som e-post till medlemmar som uppgett sin e-postadress och till övriga som vanligt brev.

## MOTIONSPLAN

- Sittgymnastik i Ekenäs och Hangö.
- Vattengymnastik i Ekenäs och Hangö.
- Konditionsgymnastik i Hangö.
- Simning eller konditionssal i Ekenäs. Ett gratis besök/månad. Barnreumatiker bjuds på saft och bulle vid besöket.
- Promenadgrupper i Ekenäs och Hangö.
- Mediyoga, Livskällan
- Hvc, fysions konditionssal, fysioterapeut Alexandra Hinds
- Footbic, Marina Selenius, Ekenäs

I grupper med betalda ledare krävs minst sju deltagare

## HEMBYGDSVANDRINGAR

Guidade turer som tar oss till olika platser i hembygden. Kaffe eller matservering efter vandringen.

## FIBROMYALGI

"Fibrogruppen" samlas andra måndagen i månaden.

## SENIORSVÄNGEN

Föreningen deltar i evenemangen om de ordnas inom Raseborg.

## SVENSKA REUMADAGAR I HELSINGFORS

Föreningen deltar och ordnar med gemensam transport.

## REUMAFÖRBUNDETS SVENSKA SOMMARDAGAR

Föreningen ordnar resa och deltar i mån av möjlighet kostnaderna

## DAGSRESOR MED PROGRAM

Ordnas åtminstone två dagsresor med sevärdheter och program/föreläsningar.

## FÖRELÄSNINGAR

Intressanta och aktuella föreläsningar ordnas.

## TEATER OCH UTFÄRD

Ordnas om intresse finns och föreningen deltar i kostnaderna.

## JULFEST ELLER GLÖGGKVÄLL

Med traditionell julmat och program ordnas i november—december och föreningen deltar i mån av möjlighet i kostnaderna, eller en glöggkväll i november-december med glögg, tilltugg och julgubbe.

## SAMARBETE

Vi samarbetar med Reumaförbundet i Finland genom att informera om förbundets verksamhet och kurser. Vi samarbetar med organisationer inom distriktet, med SAMS och med OLKA vid Raseborgs sjukhus samt håller aktiv kontakt med rådet för personer med funktionsnedsättning i Raseborg. Vi strävar till ett utökat samarbete med Helsingfors svenska reumaförening och Ålands Reumaförening.

## INFO

Vi jobbar aktivt för att göra vår förening och dess mål kända och för att få nya medlemmar. Föreningens infobroschyrer uppdateras och placeras på synliga platser som sjukhuset, hälsocentraler, apotek, affärer och olika anslagstavlor.