



PROGRAMBLAD – 2024

Välkomna till ett nytt år med trevliga intressanta aktiviteter, föreläsningar och resor!

Vi umgås och har trevligt tillsammans, byter erfarenheter och kunskap. På varje aktivitet har vi försäljning av lotter som möjliggör att vi ex kan ha föreläsare och bjuda på fika vid medlemsträffar samt subventionera vattengympa, fester, resor.

Viktig information!

Medlemsavgift, i december får du en betalningsavi med posten direkt från förbundet. I medlemsavgiften ingår en olycksfallsförsäkring som gäller vid aktiviteten och resan till och ifrån.

På aktiviteter ber vi dig undvika parfym, rakvatten och andra starka lukter då det finns allergiker bland oss.

Anmälan till aktiviteter görs till angivet telefonnummer under anmälningsdagarna kl. 09.00-20.00. Vid begränsat antal deltagare, gäller först till kvarn.

Kom ihåg att meddela om du har några särskilda behov som matallergi eller något annat vi bör tänka på.

Förhinder, avboka dig så snart som möjligt till den du anmälde dig till.

Gäller avbokningen en förbetald aktivitet och om det finns reserver som tar din plats återbetalas avgiften förutom en avbokningsavgift på 100kr.

Betalning, vissa aktiviteter ska betalas i förväg, se information vid respektive aktivitet.

När du betalar ange aktivitet samt vilka personer din betalning avser.

Om ingen kostnad anges, bjuder föreningen på allt som hör till aktiviteten.

Bankgironummer 5558-3488, **Swish**nummer 1235820576.

Kontinuerlig information om våra aktiviteter och eventuella förändringar finner du på vår Facebook- och webbsida samt i Markbladets "Föreningskalender".

Webbsideadress: mark.reumatiker.se

Mejladress: mark@reumatiker.se

Facebooksida: Reumatikerförbundet Mark

Reumatikerförbundets värdegrund!

Vi utgår från de mänskliga rättigheterna! Vår kultur är varm, öppen och respektfull!

Vi värdesätter eget ansvar, samarbete och reslutat!

Tillsammans är vi starka!

Även i år kommer vi anordna några spontanaktiviteter.

Har du förslag, välkommen att höra av dig till någon i styrelsen. Planerade spontanaktiviteter läggs ut på vår Facebooksida samt i Markbladets "Föreningskalender". Vi har bland annat funderat på samåkning till Gekås.

Observera! Angivna tider och lokaler kan komma att ändras vid vissa aktiviteter. Aktuell info hittar du när anmälan närmar sig. Kolla kontinuerligt Markbladets "Föreningskalender", vår Facebook- eller webbsida.

Januari

Vattengymnastik - Badhuset Kaskad terapibassäng

Onsdagar vattennivå 1,35 m, 17/1 - 24/4 (15 tillfällen) kl. 17.00 - 18.00. **Max:** 26 personer.

Fredagar 1,25 - 1,35 m, 19/1 - 3/5 (ej 29/3, 15 tillfällen) kl. 15.30 - 16.30. **Max:** 26 personer.

Anmälan 3 - 10/1.

Onsdagsgruppen till Therese tel. 073-158 69 25. Fredagsgruppen till Gertrud tel. 073-157 51 81.

Om gruppen inte fylls har du möjlighet att delta både onsdag och fredag. Man kan även delta vid enstaka tillfällen (när ordinarie badare har förhinder). **Kostnad** 60kr medlem, 75kr ej medlem.

Kostnad 675kr/deltar vid en grupp. Deltar onsdag samt fredag **kostnad** 675kr samt 800kr.

Betalning till bankgiro el. swish **senast** 12/1.

OBS! När du har förhinder att delta på vattengympan, snälla smsa detta till ansvarig/avprickare för gruppen.

Förhoppningsvis kommer kommunen att tillgodose vår bokning. Om ändringar, läggs info ut snarast på Facebook- och webbsidan samt i Markbladets "Föreningskalender".

Sittgymna - Strömskolans gymnastiksal Kinna, 9/1 - 23/4.

Tisdagar kl. 17.00 - 17.50. **Anmälan** senast 4/1 till Ann-Marie tel. 070-830 34 98.

Kostnad 150kr till swish el. bankgiro **senast** 6/1.

Vi sitter på stolar och gympar. Samarbete med Hjärt- & Lungföreningen.

Välkommen till årets första Bingokväll! - Cafeterian Kinnaström (samtliga bingotillfällen)

Torsdag 18/1 ev. kl. 17.00 el. 17.30, exakt tid meddelas efter besked från kommunen om bokningsbara tider.

Anmälan 10 - 16/1 till Boel tel. 070-911 18 57.

Brickorna kostar 10kr styck. Betalas med kontanter, gärna i mindre valörer för att underlätta fördelningen av vinstpengarna. Vi spelar 4 spel med avbrott efter 2 spel för paus och medhavd fika.

Februari

Välkomna till årsmöte! - Kinna församlingshem

Torsdag 8/2 kl. 17.00. **Anmälan** 17 - 31/1 till Ann-Marie tel. 070-830 34 98.

Vill du ha ett **ärende/motion** behandlat på årsmötet? Kontakta någon i styrelsen eller mejla mark@reumatiker.se senast 20/1.

Jan-Anders Jansson inleder med musik och sång. Därefter något ätbart innan mötet sätter igång.

Som vanligt anordnar vi ett stort lotteri. Årsmöteshandlingar kommer finnas på vår hemsida

mark.reumatiker.se senast en vecka före mötet. Anmälda kan få handlingarna via mejl eller brev.



Bingodags!

Torsdag 22/2 ev. kl. 17.30. **Anmälan** 14 - 20/2 till Boel tel. 070-911 18 57.

Mars

Medlemsträff - Tommy Lundberg visar foton och berättar! - Cafeterian Kinnaström

Torsdag 7/3 ev. kl. 17.30. **Anmälan** 22/2 - 4/3 till Carola tel. 072-701 97 60.

Vi presenterar styrelsen och andra personer som har förtroendeuppdrag i föreningen. Kort föreningsinformation. Festkommittén bjuder på kvällsmacka och kaffe/the. Lottförsäljning!



Falkenbergsrevyn!

Torsdag 21/3 kl. 12.00 avgår bussen från Willys kundparkering Skene.

Anmälan gjordes 2023 men du kan fortfarande anmäla dig som reserv. Kontakta Ann-Marie tel. 070-830 34 98.

Kostnad 795kr för lunch, revybiljett samt buss, ej medlem 995kr. Faktura från resebolaget.

Vi åker till Falkenberg för att se revyn "Tvärdrag". En mängd musik, humor och glädje som alltid. Framme i Falkenberg lunchbuffé på restaurang Sisi.

April

Bingolotto - Upplev bingolotto på plats!

Söndag 7/4 till Göteborg med hyrd buss. Klockslag meddelas senare.

Anmälan 8/2 - 6/3 (OBS! tidig anmälan) till Boel tel. 070-911 18 57.

Kostnad för bussresan, medlem 150kr, ej medlem 180 kr, betalas till swish el. bankgiro **senast** 28/3.

Max 50 personer.

Bingolotto spelas nu in i nya fräscha lokaler i närheten av gamla tv-studion. Vi bjuds på fika vid ankomst. Köp helst din bingolott på hemmaplan i förväg.

Boule - Boulebanan kvarteret "Duvan" Kinna

Onsdagar udda veckor 10/4 - 19/6 kl. 14.00.

Ingen föranmälan, för frågor kontakta Ingrid tel. 073-048 58 30. Ansvariga Sonja och Ingrid.

Kom och testa att spela eller titta på och umgås. Paus för medhavd fika. Bouleklott finns.

Medlemsträff - Upplev 70-talet på Lygnevi! - Församlingshemmet

Torsdag 18/4 kl. 15.00. **Anmälan** 4 - 15/4 till Angela tel. 070-835 79 55.

Krister Olsson och Anders Davidsson från dansbandet Christer visar film och berättar om Lygnevi dansloge och livet om och på Dansbanan på 70-talet. Festkommittén bjuder på kvällsmacka och kaffe/the. Lotteriförsäljning!



Maj

Studiebesök - Radio 7 i Borås

Onsdag 15/5 kl. 10.00. **Anmälan** 6 - 13/5 till Ingrid tel. 073-048 58 30.

Max 20 personer.

Nyfiken på hur en radiosändning går till? Nu har du chansen att uppleva detta. Vi tar oss till Borås med kollektivtrafiken eller samåker.

Bingokväll!

Torsdag 30/5 ev. kl. 17.30. **Anmälan** 22 - 28/5 till Boel tel. 070-911 18 57.

Juni

Två härliga dagar på Öland

4 - 5/6, buss avgår kl. 7.30 från Willys kundparkering Skene. **Anmälan** senast 15/4 till Angela tel. 070-835 79 55.

Kostnad 1.950kr medlem, 2.450kr ej medlem. Tillägg för enkelrum 400kr. Anmälningsavgift 800kr.

I priset ingår bussresa, förmiddagsfika dag 1, lunch dag 1 och 2, middag dag 1, frukost dag 2, entréavgifter och guidningar enligt program. **Betalas** mot faktura till resebolaget.

Max 50 personer och minst 30 för att resan ska bli av.

Dag 1 Fikastopp Stigs Café & bageri Värnamo, lunch restaurang 4 Kök Kalmar, Sollidens slott/guidning, Borgholm på egen hand, Paradisverkstaden, Hotell Skansen Färjestaden.

Dag 2 Lizés interiör, fyren Långe Jan, Eketorps borg (återuppbyggd fornborg med hus från järnåldern och medeltiden) lunch Arontorps kroppkakor & mat, fikastopp på egen hand Rasta Värnamo.

Åter i Kinna ca kl. 19.30.

Fika i sommartid - Fritsla Centralcafé

Onsdag 12/6 kl. 14.00. **Anmälan** 3 – 10/6 till Sonja tel. 070-231 50 55.

Samåkning för dig som önskar från P-däcket mittemot f.d. Lyckeskolan Kinna.

Var och en betalar sin fika. Vi har en överenskommelse med affärerna i ”Centrumhuset” om 5 % rabatt. Efter fikan ex. diverse affärsbesök.

Sommarfest med musikunderhållning! - Logen Mariebergsparken Kinna

Torsdag 27/6 kl. 16.00. **Anmälan** 12 - 20 juni till Ingrid tel. 073-048 58 30.

Kostnad meddelas när det närmar sig. Betalning via swish el. bankgiro **senast** 21/6.

Det blir liknande koncept som förra året, underhållning, mat, tipspromenad, kaffe/tårta, sommarlotteri.

**Augusti****Distriktets sommarläger**

Det är osäkert om distriktets läger blir av i år eftersom Solgård ska säljas. Mer info på vår Facebook- och webbsida senare i vår.

Bingodags igen!

Torsdag 8/8 ev. kl. 17.30. **Anmälan** 31/7 – 6/8 till Boel tel. 070-911 18 57.

Boule

Onsdagar udda veckor 14/8 - 25/9 kl. 14.00. För mer info se ”Boule” sid 2.

Varbergsutflykt med tåg

Onsdag 21/8, tågtider avgör när vi åker. **Anmälan** 12 - 19/8 till Sonja tel. 070-231 50 55.

Vi strosar runt i Varberg, besöker torget med mera.

Vattengymnastik - Badhuset Kaskad, terapibassäng

Onsdag 28/8 - 4/12 kl. 17.00, fredag 30/8 – 6/12 kl. 15.30 (15 tillfällen respektive grupp)

Anmälan 12 - 21/8, ytterligare info se under januari. **Kostnad** meddelas före anmälan.

Om ex. kostnad, gympadagar, tid, startdatum kommer ändras läggs info ut på vår webb- och Facebooksida samt Markbladets ”Föreningskalender” så snart vi vet förutsättningar.

I dagars bussutflykt – ”Taubes fotspår”

Torsdag 29/8. **Anmälan** till Angela tel. 070-835 79 55.

Detaljer om resan ges på någon aktivitet, läggs ut i Markbladets ”Föreningskalender” samt vår Facebook- och webbsidan när allt är klart. Betalning via faktura från resebolaget.

September**Sittgympa** - Strömskolans gymnastiksal Kinna

Tisdagar 3/9 – 3/12 kl. 17.00 – 17.50. **Anmälan** 21 – 28/8 till Ann-Marie tel. 070-830 34 98.

Kostnad 150kr till föreningens swish el. bankgiro **senast** 30/8.

Medlemsträff "Apoteket" - Cafeterian Kinnaström

Ev. torsdag 5/9 ev. kl. 17.00. **Anmälan** 26/8 – 2/9 till Angela tel. 070-835 79 55.

Apoteket berättar om läkemedel, läkemedelsbrist och egenvård. Vi bjuder på kvällsmacka, kaffe/the. Lotteriförsäljning.

Reumatikerdistriktet Älvsborgs 50- årsjubileum - Quality Hotell Vänersborg

Lördag 14/9 kl. 17.00. **Kostnad** 350kr medlem, 550 kr ej medlem.

Detaljer om jubileet och betalning meddelas under hösten.

Bingo

Torsdag 19/9 ev. kl. 17.30. **Anmälan** 11 – 17/9 till Boel tel. 070-911 18 57.

Oktober

Medlemsträff - Vi uppmärksammar Internationella Reumatikerdagen (2 dagar för tidigt)

Torsdag 10/10, klockslag meddelas senare, Cafeterian Kinnaström.

Anmälan 30/9 – 7/10 till Ann-Marie tel. 070-830 34 98.

Gert Johansson, socionom, hälsovetare och krönikör föreläser om ”Hitta glädjen i livet/Hälsa & välmående”.
Mer info om detaljer för dagen läggs ut till hösten.



Studiebesök - Vi besöker Kasthalls mattfabrik

Torsdag 31/10, klockslag meddelas senare. **Anmälan** 21 – 28/10 till Ingrid tel. 073-048 58 30.

Max 20 personer. Samäkning för den som önskar från P-däcket mitt emot f.d. Lyckeskolan Kinna.

November

Välkommen till årets sista Bingokväll!

Torsdag 14/11 ev. kl. 17.30. **Anmälan** 6 – 12/11 till Boel tel. 070-911 18 57.

December

Julfest - Kinna församlingshem

Torsdag 5/12 kl. 16.00. **Anmälan** 14 – 27/11 till Carola tel. 072-701 97 60.

Kostnad meddelas under november i Markbladet ”Föreningskalender, Facebook samt vår webbsida.

Betalning till bankgiro el. swish **senast** 2/12.

Som traditionen bjuder så blir det julfest. Troligtvis med liknande upplägg som 2023. Som alltid avslutas festen med vinstdragning av vårt stora julletteri.

Julmys i Borås

Onsdag 11/12 till Borås med kollektivtrafiken, buss 450. Tid meddelas när det närmar sig.

Anmälan 2 – 9/12 till Sonja tel. 070-231 50 55.

Stöd föreningen genom att köpa lotter!

21- och Sverige lotter säljs vid varje aktivitet. **Tombolalotter** säljs endast vid medlemsträffar och fester. Vinsterna är skänkta av medlemmar i vår förening och företag. När som helst under året tar styrelsen tacksamt emot vinster till vårt varulotteri.

Vinlotteriet! Du betalar 200kr per lottnummer och år. 10 dragningar på våren och 10 på hösten. Vinnande nummer utgår från lördagens jokernummers sista sex siffror. Efter varje dragning utdelas presentkort på 250kr, 150kr och 100kr. Du som redan har ett lottnummer sedan tidigare har kvar ditt nummer till nästa spelomgång. **Efter sista dragningen** och om du inte längre vill vara med i vinlotteriet, **meddela detta omgående** till Nina Spång på tel. 073-669 19 17.

Vill du vara med men har inget lottnummer, ring Nina. Förhoppningsvis finns ledigt nummer.

BingoLotto TV 4. Du kan gynna vår förening genom att prenumerera på bingo lotter. Du får smidigt lotter hemskickade till dig. Kostnad, 240kr/månad, en bingo lott/vecka. Info ex på vår webbsida.

Företag som medlemmar i Reumatikerföreningen Mark har förmåner hos

5 % rabatt vid uppvisande av medlemskap

Centrumhuset ex. Centralcaféet

Zebeda Chocolate

15 % rabatt, Fotriktigt (gäller varor i butiken)

Föreläggarevägen 27 Fritsla

Föreläggarevägen 38 Fritsla

Källbäckstrydsgatan 2 Borås

Styrelsen fram till årsmötet 2024		Mandatperiod	Tel.
Ordförande	Ann-Marie Ragnarsson	2023 - 2024	070-830 34 98
Kassör	Tommy Norberg	2022 - 2023	072-387 14 60
Sekreterare/v.ordförande	Carina Holmin	2022 - 2023	070-603 98 09
Studieorganisatör	Carola Claesson	2023 - 2024	072-701 97 60
Ledamot	Angela Sivenbring	2023 - 2024	070-835 79 55
Ledamot	Boel Uddh	2023 - 2024	070-911 18 57
Ledamot	Ingrid Åstrand	2023 - 2024	073-048 58 30
Ledamot	Sonja Grubauer	2022 - 2023	070-231 50 55
Ledamot	Therese Skoglund	2022 - 2023	073-158 69 25

Förbunds-Distriktsinfo

Nyhetsbrev

Förbundet mejlar regelbundet ut information till medlemmar. För att få del av infon gå in på förbundets webbsida reumatiker.se och prenumerera på "Nyhetsbrevet".

Medlemsrabatter

Som medlem i Reumatikerförbundet har du flera olika förmåner såsom försäkringar och rabatter. Se förbundets hemsida reumatiker.se

Söka stipendier/fond

Förbundets bidrag/stipendier, 2022 skulle dessa ses över. Ännu ingen info om detta.

Distriktets fond kontakta distriktet eller någon i styrelsen för mer information.

Cirklar i samarbete med ABF Sjuhärad



Träffpunkt/Allmän folkbildning/Cirklar

En social mötesplats där vi träffas, umgås, diskuterar någon aktuell fråga, pysslar och fikar.

När: Varannan måndag udda veckor 15/1 – 20/5 (10 tillfällen) kl. 13.00 – 15.00.

Var: ABF:s lokal Boråsvägen 28 Kinna.

Max: 12 personer.

Anmälan: Till Gertrud tel. 073-157 51 81. Ansvariga Gertrud Sjödin och Ingrid Åstrand.

Startdatum höstterminen meddelas på Facebook, webbsidan och Markbladets "Föreningskalender".

Fortsättning Android/ iPhone

2023 cirklar förlängs 2 – 4 tillfällen under våren. Höstens deltagare meddelas personligen.

Planering pågår av följande cirklar

Släktforskning (svårt hitta cirkelledare) 60-talet.

Känner du att det skulle vara roligt att vara cirkelledare och leda en cirkel i något du är intresserad av, kontakta vår studieorganisatör Carola Claesson. Du kan också kontakta ABF tel. 070-221 51 91.

**Reumatiker
förbundet**