

INFO-BLAD hösten 2026

Reumatikerföreningen Botkyrka Huddinge Salem

Mail: föreningen botk-hudd-salem@reumatiker.se

Mail: ordf. karen.yevenes67@gmail.com

Telefon: ordf. 073 152 98 58, vice ordf. 073 209 55 96

Hemsida: bhs.reumatiker.se

Plusgiro: 84 08 59-3 för att betala för våra aktiviteter och resor.

Ordförande har ordet

Hej gamla och nya medlemmar!

När jag skriver detta så är det snart midsommar. Vi har ett varierande väder med både regn och soliga dagar men är härligt att se så många olika färgrika blommor i naturen och det gör mig glad.

Styrelsen har i vanlig ordning haft planeringsdag inför hösten och som vanligt kommer det att bli lite gott och blandat med aktiviteter. I oktober kommer vi att ha en föreläsning med förebyggande syfte ”fallteknik”. I november när vi går mot vintern och det börjar bli mörkt blir det musikkväll för att glädja oss med musik. I december blir det vår fina och trevliga jullunch. Var snälla och glöm inte att anmäla er!

Vi vill naturligtvis att så många medlemmar/deltagare som möjligt deltar i aktiviteterna. Aktiviteterna och inköp planeras efter hur många som kommer, vi är därför tacksamma om ni lämnar återbud när ni får förhinder. Återbud lämnas till föreningens mailadress som anges i detta info-blad eller till mitt tel. nummer som också anges i info-bladet eller till någon annan av styrelsemedlemmarna.

Syftet med föreningen är bl.a. att personer med reumatiska sjukdomar eller sjukdom i rörelseorgan ska ha ett bra liv. Vi i föreningen vill bidra till gemenskap genom våra aktiviteter under mycket trevliga former.

I år ska vi satsa på att bli fler därför vill vi passa på att säga att vi är reumatikerförbundets ambassadörer. Den som vill rekrytera nya medlemmar till föreningen var snäll och informera dessa om att det lönar sig att vara medlem bl.a. genom att man som medlem deltar i aktiviteterna till ett mycket förmånligare pris eftersom föreningen finansierar en stor del av kostnaderna.

Idag består styrelsen av sex personer: Karen Yevenes ordföranden, Anne Karlsson vice ordföranden, Tatiana Gustafsson sekreterare, Camilla Lindell kassör, Agneta Åström ledamot och Anna-Stina Rabe suppleant.

Hjärtliga hälsningar,

Karen Yevenes, ordförande.

Höstens aktiviteter 2026

Föreläsning "Fallteknik"

Torsdagen den 8 oktober kl.17.30 i Rådsalen.

Håll dig på benen! Vad händer när balansen sviktar och hur kan fall förebyggas?

Lär dig mer om orsakerna bakom fall och hur små förändringar kan göra stor skillnad.

Välkommen på en inspirerande föreläsning om balans, fallprevention i praktiken och träning som skyddar.

Föreläsare: Anette Eriksson och Maria Thorberg, specialistsjukgymnaster inom Äldres hälsa, verksamma på Huddinge Sjukgymnastik.

Vi bjuder på fika!

Anmälan senast 28 september.

Samverkan med ABF.



Musikkväll

Torsdagen den 5 november, kl. 17.30 i Rådssalen.

Vi bjuder på musikkväll med gamla goda schlager. Det kommer att spelas visor, jazz, blues och blandat.

Vi serverar kaffe, smörgås och kaka.

Medlemmar betalar 150 kr och icke medlemmar betalar 200 kr.

Anmälan senast 26 oktober.

Samverkan med ABF.



Jullunch

Söndagen den 6 december kl. 13.00 – 16.00 i Rådssalen.

Vi dukar upp vår populära jullunch med ett stort utbud av julens läckerheter. Vi äter, umgås och kanske vinner något hantverk på lotteriet.

Medlem betalar 295 kr och icke medlem betalar 370 kr.

Anmälan senast 17 november. Anmälan är bindande.

Samverkan med ABF.



Våra cirklar i Rådssalen

Lär dig leva ett sundare liv – med hjälp av Medicinsk Yoga

Vi träffas i Rådssalen på tisdagar, OBS! kl. 12.00 - 13.00 med början den 22 september. Medlem i Reumatikerförbundet eller Rådssalens föreningar betalar 450 kr/10ggr (icke medlem betalar 850 kr).

Ring Agneta Åström 072-588 57 64 eller Karen Navarro-Yevenes 073-152 98 58.
Samverkan med ABF.

Bok- och diskussionscirkel – med paraffindoppning.

Vi träffas på torsdagar i lokalen, lyssnar på en bok, diskuterar samt doppar och tränar våra händer med handgymnastik.

Den första gruppen träffas på torsdagar kl. 13.30 – 15.30 med början den 24 september.

Ring Anita Norström, tel. 070-765 67 39 eller Anita Sannemark,
tel. 070-239 00 08 om du vill delta.

Den andra gruppen träffas på torsdagar kl. 15.45 – 17.45 med början den 24 september.

Ring Anne Karlsson tel. 073-209 55 96 eller Agneta Åström, tel. 072-588 57 64
om du vill delta.

Båda grupperna träffas 11 gånger under hösten.

Samverkan med ABF.

Skaparglädje

Här har du möjlighet att träffa andra som tycker om att skapa.
Du kan pröva på olika hantverk, t.ex. olika former av textilarbete, stickning, virkning och broderi.

Vi träffas på onsdagar kl. 10.00 - 14.00, med början den 23 september.

Ring Isabel Gutierrez, tel. 073-635-3254.

Gruppen träffas 11 gånger under hösten.

Samverkan med ABF.

Läran om god hälsa – med hjälp av Qigong

Vi träffas i Rådssalen på måndagar kl. 18.00 - 20.00 med början den 21 september.
Medlem i Reumatikerförbundet eller Rådssalens föreningar betalar 400 kr/10ggr (icke medlem betalar 800 kr).

Ring Anne Karlsson tel. 073-209 55 96 eller Tatiana Gustafsson tel. 073-045 64 31.

Samverkan med ABF.

Anmälningstalonger skickas till:

**Reumatikerföreningen Botkyrka Huddinge Salem
Rådstuguvägen 19
141 35 HUDDINGE**

eller lämnas i postlådan utanför lokalen.

Anmälan kan också mailas till:

botk-hudd-salem@reumatiker.se eller karen.yevenes67@gmail.com

8/10, kl. 17.30. Föreläsning om fallteknik. Anmälan senast 28 september.

Namn:

Telefon:

✂

5/11, kl. 17.30 musikkväll. Anmälan senast 26 oktober.

OBS! denna anmälan är bindande.

Namn:

Telefon:

✂-----

6/12 Jullunch kl. 13.00 - 16.00. Anmälan senast 17 november.

OBS! denna anmälan är bindande.

Namn:

Telefon:

✂-----

Hjärtligt välkomna!!

Vi låser upp entrédörren, för insläpp, tidigast 15 minuter innan aktiviteter!