

Reumatiker förbundet

Gotland

Programblad för Reumatikerförbundet Gotland



Hösten 2023

Du hittar oss också på:

Hemsidan: <https://gotland.reumatiker.se>

E:post: reumatiker.gotland@hotmail.se

Facebook: www.facebook.com/reumatiker.kan/

Adress: Reumatikerförbundet Gotland Brömsebroväg 8, 621 39 Visby

Fysiska aktiviteter:

Måndag:

Handgympa: Startar 4/9 kl. 13.00

Fotgympa: Startar 4/9 kl. 14.00

Ansvarig och anmälan till Eva Gardell 0760-50 07 87.

Vattengympan på Skarphäll: Startar den 28/8 kl. 10.00

Ansvarig och anmälan till Inge Lövkvist 070-743 21 53

Vattengympa i Slite: startar 4/9 kl. 14.00

Ansvarig och anmälan till Marianne Abrahamsson Dahlin 070-687 87 22

Vattengympan rehabbassängen Korpen: startar 21/8 kl. 19.00

Ansvarig och anmälan till Inge Lövkvist 070-743 21 53

Paraffinbad med handträning: startar 28/8 kl. 10.00.

Ledare Britt-Marie och kl. 17.00. Ledare Gunilla Lövkvist

Ansvarig och anmälan till Britt-Marie Petersson 073-929 78 20

Tisdag:

Promenader: Startar 5/9 kl. 10.00.

Ansvarig, anmälan och mer information lämnas av Anki Wallin 073-978 43 26

Paraffinbad med handträning i Lärbro startar 18/9 kl. 10.00 Ledare: Clary

Vinberg. Anmälan till Britt-Marie Petersson 073-929 78 20

Paraffinbad med handträning: startar 5/9 kl. 10.00. Ledare Lollo Ekedahl

Anmälan till Britt-Marie Petersson 073-929 78 20

Paraffinbad med handträning: Startar 29/8 kl. 16.00.

Anmälan till Britt-Marie Petersson 073-929 78 20

Vattengympan rehabbassängen Korpen: Startar 22/8 kl. 18.00.

Ansvarig och anmälan till Sonia Wesley 070-554 99 28.

Stationsgympa i stora gymsalen Korpen: startar 22/8 kl. 18.30

Ansvarig och anmälan till Inge Lövkvist 070-743 21 53

Fysisk aktivitet ger positiva effekter på:

- ✓ Koncentration och inlärning
- ✓ Kondition
- ✓ Balans och koordination
- ✓ Muskelstyrka
- ✓ Blodtryck
- ✓ Skelett
- ✓ Senor och ledband



Onsdag:

Cirkel Fys soft på Friskis & Sveltis: Startar 6/9 kl. 09.00.

Ledare Anette Strehlnert

Ansvarig och anmälan till Anki Wallin 073-978 43 26.

Paraffinbad med handträning: Startar den 30/8 kl. 09,45, ledare Annelie Ulmstedt och 18,30, ledare Anki Wallin. Anmälan till Britt-Marie Petersson 073-929 78 20

Vattengympan på Skarphäll: Startar 30/8 12.00.

Ansvarig och anmälan till Gun Ruthström 073-917 03 24

Yoga: Startar den 6/9 kl. 17.00i lilla gympasalen på Korpen. Ledare: Lizette Björkegren. Anmälan till Eva Gardell 0760-50 07 87.

Vattengympan i Hemse: startar den 13/9 kl. 18.00.

Ledare och anmälan till: Birgitta Falk 070-752 53 53

Torsdag:

Vattengympan Slite startar 2/9 kl. 17.00. Ansvarig och anmälan till Clary Winberg 070-487 65 01

Vattengympan i rehabbassängen Korpen; Startar 24/8 kl. 17.00

Ansvarig och anmälan till Britt-Marie Petersson 073-929 78 20

Stationsgympan i stora lokalen på Korpen: Startar 2/9 kl.18.00

Ansvarig och anmälan till Marie Hägvall 070-286 94 34

Vattengympan i rehabbassängen Korpen: Startar 24/8 kl. 19.00

Ansvarig och anmälan till Sonia Wesley 070-554 99 28

Fredag:

Vattengympan Skarphäll: Startar 1/9 kl. 08.00.

Anmälan till Inge Lökvist 070-743 21 53

Vattengympan i Hemse startar 8/9 kl. 11.00

Anmälan till Eva Gardell 0760-50 07 87

Vattengympan Slite: Startar 8/9 kl. 14.00. Ansvarig och anmälan till Curt Broberg 070-604 24 16

Vattengympan rehabbassängen Korpen: Startar 3/9 kl. 15.00 och 16.00.

Ledare Åsa Pettersson Ansvarig och anmälan till Eva Gardell. 0760-50 07 87.

Innan vi går i bassängen tänk på att:

- ***Duscha.***
- ***Tvätta håret om du inte har badmössa.***
- ***Ta av smycken då de kan vara mycket smutsiga.***
- ***Detta gäller för alla deltagare i våra badgrupper***

ÖSEL

Vi planerar att under hösten genomföra 3 SPA-resor till Kuressaare på Ösel.

Vi har bokat upp platser på ASA-Spa Hotel (tidigare Hotel Rütli).

Vi flyger direkt från Visby till Kuressaare med BRA-flyg. Till varje resa finns det 72 platser i planet. Flygtid cirka 40 min. Transfer från flygplatsen till hotellet.

Avgångar från Visby måndagar den 6 , 13 och 20 november. Tid klockan 12.00
Återresa från Kuressaare den 13 , 20 och 27 november klockan 13.20

I resans pris ingår:

- Flyg Visby – Kuressaare t.o.r.
- Busstransfer från flygplatsen till hotellet t.o.r.
- Boende i dubbelrum 7 nätter
- Frukost varje morgon
- Lunch 6 dagar (inte ankomst- och avresedagar)
- Middag buffé ankomstdagen
- Festmiddag Trerätters med någon form av underhållning (söndag kväll)
- Läkarbesök med rådgivning om behandlingar vid ankomst
- 14 stycken behandlingar (tisdag till och med söndag)
- Möjlighet till ledarledd vattengymnastik varje morgon
- Fri användning av pooler och nya bastucentret under hela veckan
- Tillgång till gym
- Badrock och handdukar
- Gratis WiFi

Någon dag i veckan anordnar vi någon form av utflykt. Betalas på plats.

Pris: I dubbelrum 9500 kr /person enkelrumstillägg 1650 kronor.

Anmälan skall göras via mejl till någon av nedanstående personer. Se också bifogad info- och anmälningsblankett i programbladet! För information på tel. ring 0708 21 41 61 och tala in ett meddelande så ringer vi upp så fort vi kan. Inbetalningar görs efter det du fått deltagarbevis / bekräftelse på bokningen.

Marie Hägvall

morhagvall@gmail.com

Kristina Hellström

kristinaehellstrom@gmail.com

Sigun Persson

sigun.persson@telia.com

Anmälan sänds till: Reumatikerförbundet Gotland

Brömsebroväg 8, 621 39 Visby eller via mejl till Marie, Kristina eller Sigun

När du skickar mejl skall du ange nedanstående uppgifter!

Namn.....Adress.....

Postadr.....Tel.....

Mail.....

Vecka..... Enkelrum.....

Jag vill dela boende med:

Namn.....Adress.....

PostadressTel.....

Mail.....

Om möjligt vill jag åka samma vecka som.....



Övriga aktiviteter:

Föreläsning

Internationella Reumatikerdagen uppmärksammar vi genom att bjuda in Anna Ulmstedt som berättar om hattar.

Torsdagen den 12/10 kl. 14,30 träffas vi över en kopp kaffe med dopp.

Anna Ulmstedt börjar sin berättelse kl. 15,00. Allt i cafeterian på Korpen, Brömsebroväg 8, Visby.

Sommarkalas

Vi upprepar succén med att ha kalaset på Björkhaga den 19/8.

Buss kommer att avgå från Visby. Särskild turlista kommer att sändas ut i början av augusti 2023. Kostnad 200: - per person.

Ett fåtal platser finns kvar så **först till kvarn** gäller vid bokning som görs till Eva Gardell 0760-50 07 87.

Resor

Den 19/9 genomför vi en 3 dagars bussresa till Rostock.

Dag 1. Visby –Nyköbing Falster. Vi åker genom södra Sverige. Gör uppehåll i Karlshamn för lunch. Sedan vidare till Malmö och bron över till Danmark.

Middag och övernattning på Hotell Falster. www.hotel-falster.dk

Dag 2. Efter frukost åker vi till Gedser och färjan till Rostock. Där får vi några timmar till att se på sevärdheter, shopping, lunch. Därefter går bussen till Calles som ligger i utkanten av stan. På färjan tillbaka till Gedser äter vi en Östersjöbuffé. När vi kommer iland åker vi tillbaka till hotellet för övernattning.

Dag 3. Efter frukost påbörjar vi återfärden mot Gotland. Vi stannar i Helsingör för ett lunchuppehåll, sedan färjan över till Helsingborg. Vid IKEA i Älmhult för att kanske äta något innan färden går vidare mot Oskarshamn och båten till Visby.

Kostnad: 4 075: -kr. Enkelrumstillägg: 690: - kr. Anmälningsavgift: 500: - kr.

Anmälan till Eva Gardell 0760-50 07 87 eller mejl: freddy.gardell@telia.com



Julutflykt

Detta år går utflykten till Levide Byggdegård lördagen den 9/12 2023. Där äter vi en jultallrik med lite sill och kallskuret. En varm tallrik med köttbullar, prinskorv och Jansons frestelse.

Kostnad för buss, jultallrik och 2 stycken lotter blir: 250: - per person. Sista anmälningdag är 26/11 2023. Anmälan görs till Eva Gardell 0760-50 07 87 eller mejl : freddy.gardell@telia.com.

Saknar du någon aktivitet som du skulle vilja delta i. Det kan vara en föreläsning eller en studiecirkel i något ämne som du är intresserad av så hör av dig till någon av oss i styrelsen.

Ordförande:	Mats Boström	073-847 13 45
Vise ordförande:	Karl-Gustav Jansson	072-251 97 57
Kassör	Eva Gardell	0760-50 07 87
Studieorganisatör	Sonia Wesley	070-554 99 28
Ledamöter	Anki Dahlström	070-438 97 83
	Inge Lökvist	070-743 21 53
	Britt-Marie Petersson	073-929 78 20
	Gun Ruthström	073-917 03 24
	Anki Wallin	073-978 43 26
Adjungerad sekr	Börje Karlsson	070-862 39 67

Programbladet trycks i samarbete med ABF

