**Bergen Revmatikerforening
Adresse:** Vestre Strømkaien 7, 5008 Bergen **E-post:** bergen.ho@revmatiker.org

 **Bergen Revmatikerforening**

 **Nettside:** [www.bergenrevmatiker.no](http://www.bergenrevmatiker.no)

**NYHETSBREV VÅREN 2023**

**KJÆRE MEDLEM!**

Da har vi avholdt årsmøte og kan presentere det nye styret i dette nyhetsbrevet. Denne gangen inviterte vi også til medlemsmøte med pizza etter årsmøtet. Det ble en trivelig avslutning på kvelden og vi var godt fornøyd med at vi var 26 stemmeberettigede medlemmer. Vi har programmet klart for hele året og flere av aktivitetene er allerede i full gang. Like over nyttår, den 9. januar, hadde vi "Møteplassen". Denne gangen var det litt spesielt, siden vi hadde besøk av Q-meieriene. De informerte om nye korker som kommer på melkekartongene i juli 2024, i h.t. et EU-direktiv. Allerede nå må planleggingen starte for produsentene. Mange revmatikere har problemer med skrukorker og vi er glad for at vi fikk teste ut og være med å påvirke utformingen av korkene. Vi hadde også "Møteplassen" 13. februar og en fin gjeng på 10 personer hadde en hyggelig stund sammen.

**VÅRE AKTIVITETER OG MØTER:**

**Møteplassen – et uformelt møtested**Møteplassen er et uformelt møtested for å treffe likesinnede, ha sosialt samvær, drikke kaffe/te, prate og le. Det er åpent for alle, gratis inngang og enkel bevertning. Ta gjerne med en venn eller et familiemedlem. Kvinner og menn er hjertelig velkommen. Møteplassen finner sted hver andre mandag i måneden kl. 13:00 – 16:00 i våre lokaler i Vestre Strømkaien 7, 3. et. hos FFO Vestland. Det vil som oftest være godkjent likeperson til stede.

**Neste Møteplassen blir mandag 13. mars kl. 13:00 – 16:00.**

**Bassengtrening våren/høsten 2023
Informasjon og påmelding for høsten sendes ut i slutten av mai 2023.**

De som har epost får informasjon om påmelding tilsendt på epost. De som ikke har epost, får en SMS med informasjon om fremgangsmåten for å søke.

Vi vil denne gangen forenkle påmeldingen, ved at det ikke vil følge med et vedlegg som skal fylles ut. Enten vil vi bruke en egen epost adresse som skal returneres til oss, eller det vil være mulig at eposten inneholder en link til påmelding. I alle fall vil informasjon om fremgangsmåten bli sendt dere i god tid før påmeldingsfristen, som er i slutten av mai.

Oppstart i høst blir onsdag 23. august og torsdag 24. august 2023. Det blir 2 grupper onsdager og 5 grupper torsdager. Når det gjelder søknader/påmeldinger så er det «førstemann til mølla» prinsippet som gjelder. Søknader/påmeldinger som kommer til oss før epost er sendt ut, vil ikke bli akseptert. Pris for sesongen er kr. 1.300.

**Yoga kurs våren/høsten 2023**

**Det er fremdeles ledige plasser på kurset – se nettsiden for mer informasjon !**

Yoga hos Allmenningen Yoga v/Ingvild, startet opp igjen i begynnelsen av januar, og foregår nå på Lærings- og mestringssenteret, Ulriksdal helsepark. Ingvild er sosialantropolog og yogainstruktør med spesialisering på mestring og kroniske tilstander. Påmelding for høsten starter etter påske og kursene starter opp i begynnelsen av august 2023. Mer informasjon og påmeldingsskjema finner du her [**https://www.allmenningen.org/yoga-for-revmatikerforeningen/**](https://www.allmenningen.org/yoga-for-revmatikerforeningen/)

Bergen Revmatikerforening sponser alle yoga kursene og da blir egenandelen for 16 ganger à 1,5 time kr. 1.785. Dette betales med kort på første time.

Evt. spørsmål kan gjøres på e-post **yoga@allmenningen.org****.**

**Temamøte 8. mars**

Det blir et åpent temamøte onsdag 8. mars kl 18:00 – 21:00, med foredrag av Ingvild fra Allmenningen Yoga. **Tema: Mestring og hvordan leve godt med din kroniske sykdom**. Utover dette blir det sosialt samvær. Representanter fra styret vil være til stede.

Sted: Vestre Strømkaien 7, 3. et. hos FFO Vestland. Gratis inngang, enkel bevertning og åpent for alle. Ta gjerne med deg noen.

**Basar og lotteri**

Vi gleder oss allerede til høstens basar, som går av stabelen tirsdag 31. oktober 2023 kl. 18:00 – 21:00. Det blir i våre lokaler i Vestre Strømkaien 7, 3. et. hos FFO Vestland. Fjorårets basar ble en stor suksess, både med hensyn til antall oppmøtte og hygge. Det ble en kveld med mye latter og mange fine gevinster.

Vi begynner allerede nå å planlegge basaren til høsten og vi har startet innsamling av gevinster. Har du gevinster til basaren, ta kontakt med en av oss i styret. Vi setter ekstra stor pris på håndarbeid, så om du hekler, strikker, syr noe, eller snekrer for den del, tar vi imot med glede. Det er fint om du setter navnet ditt på gevinsten før du gir den fra deg.

Det blir også salg av loddbøker i forkant av basaren og vi er takknemlig om du vil hjelpe oss å selge.

**Turgruppe**Vi går på tur en gang i måneden og du er hjertelig velkommen til å bli med ! Turene vil gå ulike steder i Bergensområdet, på veier der det er lett å gå. Formålet med turgruppen er at vi skal komme oss ut på tur og samtidig ha sosialt samvær med andre revmatikere. Ta gjerne med mat, drikke og sitteunderlag, så tar vi en hyggelig pause underveis. Vi vil gå i et tempo som passer alle og vi tar pause når noen har behov for det.

Turen i februar (21.2.), går i Fjellveien. Vi møtes ved Mulesvingen barnehage kl 1715 og turen varer ca 2 timer inkludert pause. Egen informasjon er sendt ut. Neste tur blir den 21. mars og nærmere informasjon kommer i god tid.

Turgruppen består av: Rita Gjøen og Liv Boge Amundsen.

Kontaktperson: Liv Boge Amundsen, telefon 930 44 171, e-post liv-amundsen@hotmail.com.

**Byvandring**

Tirsdag 18. april kl 17:00, blir det byvandring i Bergen sentrum. Vi er så heldig å få Jonny Taule, medlem i Bergen revmatikerforening og med god historisk kunnskap, til å guide oss gjennom den vestlige delen av Bergen sentrum - Nygårdsområdet . Vi møtes ved St. Paul kirke kl 17:00 og det blir en vandring som tar ca en og en halv time. Vi avslutter på det hyggelige stedet "Møllaren Cafè" der vi kan ta en matbit og litt å drikke. Det blir nødvendig med påmelding til dette arrangementet og den vil bli sendt ut i god tid. Dette gleder vi oss til !

Har du spørsmål, ta kontakt med Liv Boge Amundsen, epost: liv-amundsen@hotmail.com eller på telefon 930 44 171.

**Elsykkelgruppe**

Vi er kommet i gang med en elsykkelgruppe og vi planlegger flere flotte turer på sykkel. Hvis dette er noe du kan tenke deg å delta på, så ta kontakt på e-post bergen.ho@revmatiker.org eller på SMS/telefon 992 40 454 til Gry Sæterstøl.

**Sommeravslutning med tur**

Også i år blir det arrangert en tur før sommerferien. Vi har satt av mandag 5.6. men om det blir tur med buss, tog eller båt er ikke bestemt enda. Informasjon blir sendt ut når det nærmer seg.

**MEDLEMSFORDELER**

**NAPRAPAT**

Vi har inngått avtale med Helleveien Helse om at medlemmer i Bergen Revmatikerforening får studentpris på behandlinger hos naprapat Sondre Hovland.

**YOGA**

Medlemmer i Bergen Revmatikerforening får 20 % rabatt hos Allmenningen Yoga på kurs, yoga og minitreats som er åpne for alle. Gi beskjed om at du er medlem når du skal betale.

**BODY TUNING Varme/Termoterapi**

Bergen Revmatikerforening har fått tilbud på behandlinger til en rimeligere pris enn vanlig. Behandlingen går ut på at man ligger i en kapsel/beholder som kalles for "egget" og da får man en lysbehandling, varme/termoterapi og en helt lett massasje/vibrasjon.

Pris: Pr gang kr 350. Klippekort 10 ganger kr 2.900. Månedskort (kan ta opptil 3 behandlinger pr uke), kr 990 pr måned.

De holder til på Nesttun, adr: Østre Nesttunvegen 4-6. Stedet har heis, parkeringshus og bybane/buss stopp. E-post: roar@bodytuning.no

**BERGEN FLYT (SPA)**

Flyt gir oss medlemsfordeler for våre medlemmer på behandling, med 20% på flyt, 15 % på kombo, 10 % på massasje og IR-Sauna.

**KULTUR**

Vi har avtale med Den Nationale Scene om billetter til rimeligere pris enn vanlig for våre medlemmer. Vi sender ut disse tilbudene i egne e-poster med link til bestilling av billetter og mer info om stykkene. De som ønsker å bestille billetter men som ikke klarer det elektronisk, kan kontakte Liv Boge Amundsen, e-post: liv-amundsen@hotmail.com eller tlf 930 44 171.

**VANNKANTEN BADELAND**

Kr. 110 pr. person tirsdag – fredag kl. 12.00 – 16.00. Gjelder ikke på helligdager, dager med skolefri og på deltakelse på grupper og vanngym.

**AKTIV 365 TRENINGSSENTER**

Kr. 120 i rabatt pr. måned.

***Se*** [***www.revmatiker.no***](http://www.revmatiker.no) ***for flere medlemsfordeler som gjelder i hele landet.***

 **Likepersoner**Trenger du noen å snakke med, så har vi en godkjent likeperson. Hva er en likeperson? En likeperson er en som på bakgrunn av personlig erfaring kan være til hjelp for andre i samme situasjon. Alle likepersoner gjennomgår et kurs før man blir godkjent som likeperson og man har taushetsplikt. Vår likeperson er: Liv Boge Amundsen, telefon 930 44 171.

**Kommende aktiviteter i 2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aktivitet:** | **Dag:** | **Dato:** | **Klokkeslett:** | **Sted:** |
| Årsmøte | Mandag | 20. februar | 18:00 – 21:00 | Vestre Strømkaien 7, 3. et. |
| Turgruppen | Tirsdag | 21. februar | 17:15 - 19:15 | Fjellveien |
| Medlemsmøte | Onsdag | 8. mars | 18:00 – 21:00 | Vestre strømkaien 7, 3. et. |
| Møteplassen | Mandag | 13. mars  | 13:00 – 16:00 | Vestre Strømkaien 7, 3. et. |
| Turgruppen | Tirsdag | 21. mars | 13:00 – 15:00  |  |
| Byvandring | Tirsdag | 18. april | 17:00 – 19:30 | Oppmøte: Ved St. Paul kirke |
| Møteplassen | Mandag | 8. mai | 13:00 – 16:00 | Vestre Strømkaien 7, 3. et. |
| Turgruppen | Tirsdag | 9. mai | 17:00 – 19:00 |  |
| Sommeravslutning | Mandag | 5. juni  |  | Tur med buss eller båt |
| Møteplassen | Mandag  | 12. juni | 13:00 – 16:00 | Vestre strømkaien 7, 3. et. |
| Turgruppen | Tirsdag | 20. juni | 17:00 – 19:00 |  |
| Ferie |  |  |  |  |
| Turgruppen | Tirsdag | 15. august | 17:00 – 19:00 |  |
| Medlemsmøte | Mandag | 21. august | 18:00 – 21:00 | Vestre strømkaien 7, 3. et. |
| Møteplassen | Mandag  | 11. september | 13:00 – 16:00 | Vestre Strømkaien 7, 3. et |
| Turgruppen | Tirsdag | 19. september | 13:00 – 15:00 |  |
| Møteplassen | Mandag | 9. oktober | 13:00 – 16:00 | Vestre Strømkaien 7, 3. et. |
| Turgruppen | Tirsdag | 17. oktober | 13:00 – 15:00 |  |
| Basar | Tirsdag | 31. oktober | 18:00 – 21:00 | Vestre strømkaien 7, 3. et. |
| Møteplassen | Mandag | 13. november | 13:00 – 16:00 | Vestre strømkaien 7, 3. et. |
| Turgruppen | Tirsdag | 21. november | 13:00 – 15:00 |  |
| Julebord | Lørdag | 9. desember |  |  |
| Møteplassen | Mandag  | 11. desember | 13:00 – 16:00 | Vestre strømkaien 7, 3. et. |

***Vi tar forbehold om at det kan skje endringer. Det blir sendt ut påminnelse i forkant av alle aktiviteter.***

 **Styret i 2023**

**Leder:** Renate Sundt Amundsen Telefon 930 47 513

**Nestleder:** Liv Boge Amundsen,

Telefon 930 44 171

**SEKRETÆR:**  Gry K. Sæterstøl

 Telefon 992 40 454

**KASSERER:** Rita Gjøen

 Telefon 402 34 863

 ***Følg oss på Facebook og Instagram***

[***https://www.facebook.com/bergenrevma/?fref=ts***](https://www.facebook.com/bergenrevma/?fref=ts)

**styremedlem:** Jorun Karin Haaland

Telefon 975 68 267

**varamedlem:** Leif Hilmar Henriksen,

 Telefon 950 47 519

**varamedlem:** Randi Tofte

 Telefon 901 21 583



 [***https:///www.instagram.com/bergen\_revmatikerforening/***](https:///www.instagram.com/bergen_revmatikerforening/)

**Vi setter stor pris på om du vil støtte
Bergen Revmatikerforening med
grasrotandelen, hvis du pleier å spille**

**hos Norsk Tipping.**

***NB: Vi oppfordrer ingen til å begynne å spille!***