

NYHETSBREV

Februar 2024

KJÆRE MEDLEM!

Hei, hei!



Da har et nytt år kommet i gang og vi har «blanke ark og tegnestifter til».

Vi ønsker spesielt velkommen til våre nye medlemmer fra osteoporose forbundet som nå er en del av NRF. Vi håper å bli kjent med flere av dere, på våre aktiviteter.

Årsmøtet ble avholdt 19. februar, også i år var det medlemsmøte med pizza etter selve årsmøtet. Det ble en trivelig avslutning på kvelden og vi er godt fornøyde med oppmøte, hele 22 stemmeberettigede medlemmer deltok. Styret er klar til å ta fatt på arbeidet og ser frem til et nytt aktivt år.

Vi trenger medlemmer valgkomiteen, har du lyst til å bidra? Send en epost til bergen.ho@revmatiker.org

Vi har programmet klart for hele året og flere av aktivitetene er allerede i full gang. Litt planlegging gjenstår før alle detaljer er på plass, men det ser ut til å bli et innholdsrikt år. Vi håper dere alle finner noen aktiviteter som faller i smak. Det er lov å komme med innspill dersom du savner noe. Styret ønsker alle medlemmer et fantastisk år i 2024 😊

VÅRE AKTIVITETER OG MØTER I 2024:

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 den 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 8. april kl. 13:00 - 16:00.



Bassentrening våren/høsten 2023

Informasjon om påmelding for høsten sendes ut før sommerferien.

De som har e-post får informasjon om påmelding tilsendt på e-post. De som ikke har epost, får en SMS om at informasjon er lagt ut på vår hjemmeside.

All påmelding vil gå via vår hjemmeside www.bergenrevmatiker.no. Påmeldingskjema blir tilgjengelig på et gitt tidspunkt på hjemmesiden, og det er første mann til mølla prinsippet.

Det blir fortsatt 2 grupper onsdager og 5 grupper torsdager. Treningen registreres som kurs hos FUNKIS, og dersom deltagerne er til stede 75% av timene, får vi tilskudd. Vi søker også tilskudd fra Bergen kommune for å holde prisene lave for våre medlemmer.

Søknader/påmeldinger som kommer til oss før skjemaet er lagt ut på hjemmesiden, vil ikke bli akseptert.



Yoga kurs våren/høsten 2024

Yoga hos Allmenningen Yoga v/Ingvild, startet opp igjen i begynnelsen av januar, og holder nå til i Fysioterapisenteret i Bergen, St. Jacobs plass 9. 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 2024.

Mer informasjon og påmeldingsskjema finner du her:

<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. 2500,-. Dette betales med kort på første time.

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

Treningen registreres som kurs hos FUNKIS, og dersom deltagerne er til stede 75% av timene, får vi tilskudd. Vi søker også tilskudd fra Bergen kommune for å holde prisene lave for våre medlemmer.



Trening i sal på treningscenter Nr1 Fitness

Revmatikerforeningen har startet samarbeid med treningscenteret Nr1 Fitness.

Medlemmer i Bergen Revmatikerforening som vil/kan være med på foreningens tilrettelagte ukentlige gruppetimer i Fyllingsdalen eller Åsane kan tegne Helsemedlemsskap. Man vil da få gunstige betingelser hos Nr1 Fitness i tillegg til sponing fra foreningen på opptil kr. 100,- pr. måned, avhengig av hvor mange ganger man trener. Utenom våre tilrettelagte gruppetimer kan man trene så mye man vil på alle Nr1 Fitness sine treningscentre. En time med personlig trener er også inkludert i medlemskapet.

Ved oppstart i januar 2024 var det ca. 20 påmeldte i Fyllingsdalen og ca. 12 påmeldte i Åsane.

Vi synes dette er en super anledning til å holde seg aktiv og bli inspirert til videre trening. I tillegg er det sosialt og kjekt.

Styret har fått midler fra Stiftelsen DAM for å sponse dette prosjektet.

Kontaktpersoner: Rita Gjøn tlf. 402 34 863 og Liv Boge Amundsen tlf. 930 44 171.

Temamøte 11. mars

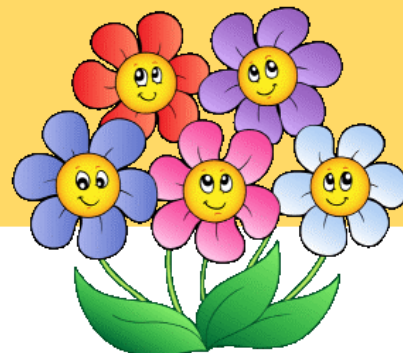
Det blir et åpent temamøte mandag 11. mars kl 18:00 - 21:00, med foredrag av Ergoterapeut Lene Nilsen. **Tema: Hjelpemidler for revmatikere.**

Q-Meieriene kommer også, for å vise oss de nye korkene på melkekartongene, som vi var med på å teste ut i 2023.

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 en venn.

Det blir også et temamøte i september, informasjon kommer 😊



Basar og lotteri

Vi gleder oss allerede til høstens basar, som går av stabelen mandag 21. oktober 2024 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.

Neste tur blir **den 19. mars** og nærmere informasjon kommer i god tid pr epost og via vår hjemmeside.

Turgruppen består av: Rita Gjøen og Liv Boge Amundsen.

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

Byvandring

Styret vil også i år prøve å få til en byvandring i Bergen sentrum. Vi er så heldig å kjenne Jonny Taule, medlem i Bergen Revmatikerforening og med god historisk kunnskap, som har sagt seg villig til å guide oss gjennom historiske røtter på Bryggen og i området rundt.

Dato er satt til tirsdag 17. september.

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.

Elsykelgruppe

Vi har en elsykelgruppe 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. Alle detaljer er ikke helt på plass enda. **Datoen er 27 mai.** Det blir tur til Kilstraumen Brygge med omvising hos Vestnorsk utvandringssenter. Informasjon og påmelding blir sendt ut så snart alle detaljer er på plass. **DET ER BARE Å SETTE AV DATOEN, DETTE BLIR «GODE GREIER» 😊**

MEDLEMSFORDELER

Vi har forhandlet frem noen medlemsfordeler for Bergen Revmatikerforening.

Se www.bergenrevmatiker.no for oppdatert oversikt.

Likepersoner

Trenger du noen å snakke med, så har vi godkjente likepersoner.

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.

Våre likepersoner er: Liv Boge Amundsen, telefon 930 44 171.

Renate Sundt Amundsen, telefon 930 47 513.

Vi har også likepersoner for diagnosen osteoporose:

Helen Stavang, telefon 911 28 712.

Marianne Sjurseth, telefon 930 26 541.

Inger Næverlid Johnsen, telefon 976 54 088.

Vi tar forbehold om at det kan skje endringer. Det blir sendt ut påminnelse i forkant av alle aktiviteter. Følg gjerne med på vår hjemmeside www.bergenrevmatiker.no

Styret i 2024

LEDER: Renate Sundt Amundsen
Telefon 930 47 513

STYREMEDLEM: Leif Hilmar Henriksen
Telefon 950 47 519

NESTLEDER: Liv Boge Amundsen,
Telefon 930 44 171

VARAMEDLEM: Gry K. Sæterstøl
Telefon 992 40 454

KASSERER: Rita Gjøn
Telefon 402 34 863

VARAMEDLEM: Lillian Midtøy
Telefon 988 67 692

STYREMEDLEM: Randi Tofte
Telefon 901 21 584



Følg oss på Facebook og Instagram

<https://www.facebook.com/bergenrevma/?fref=ts>

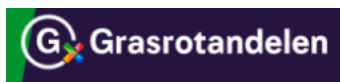
https://www.instagram.com/bergen_revmatikerforening/



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!

Instagram



Vil du støtte oss med din grasrotandel?

BERGEN REVMATIKERFORENING

Org.nr: 977181550



32774977181550



Norsk Tipping