

Hej alla medlemmar!

När detta nyhetsbrev skrivs har vi kommit till augusti, och styrelsen startar upp höstens arbete med ett första styrelsemöte 17 augusti.

Vi ser fram emot en aktiv och innehållsrik höst och hoppas få träffa många av er medlemmar på de aktiviteter som vi har planerat och som vi fortsätter att planera under hösten. Gemenskap, kunskap och trivsel är viktiga delar av vår verksamhet, och vi hoppas att det ska finnas något som passar alla.

Vi hoppas att ni tar del av de SMS-utskick vi skickar inför föreläsningar och aktiviteter som vi anordnar under året. Vi är mycket tacksamma om ni anmäler er och betalar i förväg inför våra arrangemang, eftersom det underlättar planeringen och gör att allt fungerar smidigare på plats.

Medlemsavgift – nya medlemmar

Precis som förra året reduceras medlemsavgiften för resten av året från och med augusti fram till årsskiftet. Nya medlemmar betalar då endast för de månader som återstår av året.

Medlemsavgift från augusti 2026

Aug: 104 kronor Sept: 84 kronor Okt: 63 kronor Nov: 42 kronor Dec: 21 kronor. Familjemedlemmar (boende på samma adress) betalar 8 kr per månad som är kvar - aug 40 kr, sept 32 kr, okt 24 kr, nov 16 kr, dec 8 kr. Här kan du se dina medlemsförmåner och anmäla dig och betala direkt <https://reumatiker.se/bli-medlem-i-reumatikerforbundet>

Vi vill bli fler medlemmar!

Varje ny medlem stärker vår gemenskap och vår möjlighet att påverka. Fråga någon i familjen, en vän eller en kamrat om de vill vara med. Tillsammans är vi starkare!



Friskvård och träning

Alla våra träningsgrupper startar vecka 36. Vill du vara med i någon av våra träningsgrupper? Kontakta kansliet för information och anmälan. **OBS! Alla träningsavgifter betalas in senast 30/9 via swish eller bankgiro. Ange vilken grupp du deltar i**

Utbildning för friskvårdsledare

Den 24 augusti genomförs en utbildningsdag för våra friskvårdsledare vid Öjeby simhall. Under dagen får deltagarna bland annat lära sig mer om HLR, diabetes och delta i ett pass i varmvattenbassäng. Vi har även bjudit in Hjärt-Lung Piteå

Vi behöver fler ledare och extraledare till våra grupper. Är du intresserad? Kontakta kansliet.

Bassängträning i Öjebyn simhall, varmbadet

Våra populära bassängträningsgrupper leds av föreningens egna medlemmar. Träningen består av varierade vattenövningar som förbättrar kondition, styrka och rörlighet – allt till inspirerande musik. **Badavgiften för höstterminen är 475 kronor.**

Styrketräning på Piteå sjukhus

Styrketräning på land i sjukgymnastikens lokal med fokus på gemensam träning och pepp. Vi använder träningscykel och lånar utrustning från sjukgymnastiken. Syftet är att stärka styrka, kondition och funktion i en stödjande gruppmiljö.

Kostnad: 150 kronor per termin för en träningsdag per vecka, 300 kr för två dagar

Hand- och fotgympa med paraffinbad

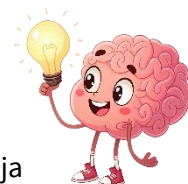
Vi börjar med paraffinbad för händerna som mjukar upp och ökar rörlighet. Därefter gör vi enkla styrke- och rörelseövningar för händer och fötter. Passet leds av föreningens medlemmar.

Vi har fyra grupper. Läs mer på vår hemsida

Kostnad: 150 kronor per termin

Vill du bidra med en aktivitet eller en idé?

Vår förening blir som bäst när vi skapar verksamheten tillsammans. Därför vill vi gärna ta vara på de kunskaper, intressen och erfarenheter som finns bland våra medlemmar.



Har du någon särskild kunskap eller ett intresse som du vill dela med dig av? Kanske skulle du vilja hålla en svampkurs, starta en promenadgrupp där vi tillsammans upptäcker nya platser i Piteå, hjälpa till med våra sociala medier eller lära dig att arbeta med föreningens hemsida?

Kanske är du intresserad av att leda en handarbetscirkel, en bokcirkel eller någon annan aktivitet som du tror att fler medlemmar skulle uppskatta. Alla idéer är välkomna – stora som små.

Tillsammans gör vi vår förening ännu bättre! Hör av dig!

Caféträffar på stan

Under hösten fortsätter våra uppskattade caféträffar på Röda Lyktan i Småstaden. Vi träffas en gång i månaden för en stunds gemenskap och trevliga samtal.

Föreningen bjuder på kaffe, medan eventuell fika betalas av var och en. Vänta gärna med att beställa kaffe tills Kicki har kommit, så att föreningen kan stå för kostnaden. Tid: kl. 13.00–ca 14.30. Se vilka datum i kalendern här nedan

Kyrkcenter – lokal

Eftersom Margretelund byggs om under hösten har vi svårt att boka Kyrkcenter på onsdagar, då de har egen verksamhet dessa dagar. Därför kommer vissa aktiviteter att förläggas till måndagar i stället under höstterminen.

Har du tips på underhållning?

Vi söker förslag på underhållning till våra föreläsningar och möten, exempelvis trubadur, showinslag, körsång eller annan musikalisk underhållning. Vi tar gärna emot förslag som passar en ideell verksamhet och har en rimlig kostnad. Kontakta gärna kansliet med tips, kontaktuppgifter och eventuell kostnad.

Kalender – Hösten 2026

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
-------	-----	-----------	-------

Månd 24 augusti **Heldag** **Utbildning för friskvårdsledare** **Öjeby simhall**

Utbildning för våra friskvårdsledare med bland annat HLR, information om diabetes samt ett pass i varmvattenbassäng.

Månd 7 september **17.30** **Surströmmingsfest** **Furubergskyrkan**

Kom och njut av årets surströmming i trevligt sällskap! *Anmälan*/betalning till kansliet senast 2/9 Swish 123 263 85 34 eller Bankgiro: 5263–0480. **Märk med ”surströmming”** Pris 80 kr/medlem, 200 kr /ej medlem. Lotteri. Underhållning planeras också så klart.

Tisd 15 september **13.00** **Caféträff** **Röda Lyktan, Småstaden**

Månd 12 oktober **18.00** **Internationella Reumatikerdagen** **Kyrkcenter, stora salen**

Reumatologens team från Sunderby Sjukhus föreläser hos oss och berättar om deras verksamhet. Du kan även prova din handstyrka. Smörgås och kaffe serveras medan ni njuter av Kent och Thomas som underhåller oss. *Anmälan*/ betalning senast 7/10. 80 kr medlem, 160 kr ej medlem. Swish 123 263 85 34 eller Bankgiro: 5263–0480. **Märk med ”Hälsodag”**

Onsd 14 oktober **11.00** **Vi Informerar om föreningen** **Seniortorget i Piteå.**

Tisd 20 oktober **13.00** **Caféträff** **Röda Lyktan, Småstaden**

Onsd 28 oktober **18.00** **Träff för nya medlemmar** **Djupviken 11**

Kom och lär känna föreningen, styrelsen och våra verksamheter. Vi bjuder på kaffe och fika. Inbjudan skickas till våra nya medlemmar. *Anmälan*

Fred 13 november **11.15** **Volontärlunch** **Två Kök, Acusticum**

Vi bjuder våra volontärer på lunch vid 2 kök Acusticum. Inbjudan kommer

Tisd 17 november **13.00** **Caféträff** **Röda Lyktan, Småstaden**

Sönd 22 november **08.00** **IKEA-resa till Haparanda** **Bussresa**

Bussen avgår från Arenagatan (efter Olof Palmes gata, ta höger då du passerat fotbollstältet, in på grusväg) kl 08.00, hemma ca 17.30. *Bindande anmälan* samt betalning via swish 123 263 85 34 eller bankgiro 5263–0480 senast 17/11. Pris 150 kr medlem, 360 kr ej medlem. **Märk med ”IKEA”**

Tisd 8 december **13.00** **Caféträff** **Röda Lyktan, Småstaden**

Onsd 16 december **17.30** **Julfest** **Kyrkcenter, stora salen**

Vi äter en jultallrik, kaffe och kaka. Ett luciatåg med elever från Christinaskolan kommer

Bindande anmälan/ betalning senast 9/12 Swish 123 263 85 34 eller Bankgiro: 5263–0480. **Märk med ”julfest”** Pris 240 kr medlem, 300 kr ej medlem

Vi reserverar oss för eventuella ändringar

Alla anmälningar / betalningar till våra aktiviteter sker via kansliet. Du är välkommen att anmäla dig via e-post, sms, via anmälningsformulär på hemsidan eller telefon – välj det sätt som passar dig bäst. Tveka inte att höra av dig om du har frågor eller funderingar. Vi ser fram emot att träffa dig!

Vi hoppas att ni hittar aktiviteter som lockar och att vi får möjlighet att träffa många av er under hösten.

Varmt välkomna till en innehållsrik höst tillsammans med oss!

// Styrelsen för Reumatikerföreningen Piteå

Reumatikerföreningen Piteå Solandergatan 11 941 34 Piteå

E-post: pitea@reumatiker.se

Telefon: 073-03 189 10

Swish: 123 263 85 34

Bankgiro: 5263-0480

Hemsida: pitea.reumatiker.se

Följ oss på Facebook: <https://www.facebook.com/reumatikerforeningpitea>

Ps... Har du inte lämnat din e-postadress än? Skicka den gärna till kansliet så sparar vi både miljön och porto. (Får du detta brev i pappersform har vi inte din e-post)

Tack på förhand

