

Källan 3:2026

Reumatikerföreringen Stockholm



Reumatikerföreningen Stockholm

Ordföranden har ordet

När detta skrivs har sommaren startat med sol, värme, regn, åska och hagel. Svensk sommar som vi längtat efter, dess ljus och värme. Även regn behövs för att vi och naturen ska leva och blomstra.

Skolorna har väl börjat igen. Semestern är slut. Mycket har säkert hänt runt oss och omvärlden. Kanske krigen minskat, länder börjat återuppbyggas och människors rädsla övergått till hopp, hopp om framtiden. Det är något jag har hopp om, en fin och god framtid för alla.

Åter till verklighet och vårt närområde. Vi har varit "kanslilösa" en längre tid och det är med spänning vi väntar på att kunna öppna igen. Ännu vet vi inte när, därav har kansliet stängts längre än vad byggets sluttid sagts. Vi bjuder in er till en liten inflyttningsfest när vi vet inflyttning.

I detta nummer ser ni också alla aktiviteter som kommer framöver. Anmäl dig gärna till något eller starta något nytt. Vi söker ledare, kanske något för dig? Boka in 12 oktober i din kalender. Mer information kommer från distriktet.

Måste skriva något om kommande val den 13 september. Svårt att välja? Ja, det har nog många. Vad ska vi rösta på? Jo, att vi kroniskt sjuka ska synas, höras och tas på allvar. Men då måste vi göra något själva. Att rösta är en del i detta. En skyldighet för oss som får och kan. Vi måste värna om demokratin och vår möjlighet att delta i beslut. Kommunala angelägenheter som bättre hemvård, rehabilitering och hjälpmedel efter behov, fler anpassade och billigare bostäder. Ja, listan är lång men vi måste starta någon gång, att synas och höras!

Detta är årets sista Källan så redan nu önskar vi er en fin höst och vinter! Hoppas vi ses på någon aktivitet framöver!

//Carina Forsberg, Ordförande

Styrelsen

Ordförande	Carina Forsberg
Vice ordförande	David Persson
Kassör	Monica Rosenblom
Ledamot	Birgitta Johansson
Ledamot	Joanna Lewandowska
Ledamot	Monika Åkerström
Ledamot	Victoria Tenggren
Ersättare	Britt-Mari Flink



Revisorer Anitha Schäfer och Britt-Inger Stjernström

Valberedning Christina Dahlström, sammankallande,
och Eva Nordelöf

Kontaktuppgifter

Telefon: 08-462 99 25 (måndag till onsdag kl. 09.00-12:00,
torsdag kl. 13.00-16.00)

E-post: stockholm@reumatiker.se

Adress till
föreningen: Sankt Göransgatan 84, 112 38 Stockholm

Medlemstidningen Källan

Utgivare: Reumatikerföreningen Stockholm (802008-7949)

Redaktion: Föreningskansliet, E-post
stockholm@reumatiker.se

Aktiviteter hösten 2026

Bok- och litteratursirkel

Aktiviteten vänder sig till bok- och litteraturvänner eller till dig som önskar inspiration att börja läsa och föra samtal om tankar och funderingar kring litterära berättelser och dess spännande värld! Vi läser en gemensam bok, som väljs av gruppen inför varje träff.

Under de senaste terminerna har vi exempelvis läst spännande litteratur författade av Moa och Harry Martinson, Kerstin Ekman och den norske författaren Niels Fredrik Dahl med flera.



Bild: Ylanite Koppens

Vi träffas en gång varannan månad i föreningslokalen för reflektioner om romaner och författare och läser och samtalar om en gemensam författare och bok vid varje tillfälle.



När: Måndag 21 september kl. 14.00 (Witold Gombrowicz, "Dagbok 1"). Mötet beslutar om terminens resterande sammankomster.

Plats: Föreningslokalen, Sankt Göransgatan 82A, Kungsholmen.

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda); löpande anmälan under terminen.

Sångkören "Sjung och var glad!"

Under våren har vi sångaktivitet i kör med svensk låtskatt som exempelvis Evert Taube, Björn Skifs och Carl-Anton! Kom och var med i glad gemenskap!

Sång- och musikaktiviteten leds av Siv Hellgren och har tio planerade tillfällen under tiden 28 september och 7 december (ej 26 oktober). Vi välkomnar även nya deltagare till sånggruppen!

Aktiviteten sker i samverkan med ABF Stockholm som studiecirkel (kulturevenemang).



Bild: ABF hemsida



Sångkören "Sjung och var glad" - bild av Ulf Esbro



När: Helfria måndagar kl. 12.00 - 14.00 med start 28 september.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm.

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda); löpande anmälan under terminen.

Aktiviteter hösten 2026

Besök på Stadsarkivet Kungsklippan

Torsdag 8 oktober kl.17.30-18.30 besöker vi Stadsarkivet och lyssnar till stockholmshistorikern Christian Gradholt som föreläser om den Nobelska smällen.

1864 skedde en katastrofal explosion vid Alfred Nobels laboratorium på Heleneborg i Stockholm, där hans yngre bror Emil och fem andra personer omkom.

Inträdet är gratis

Antalet deltagare är begränsat till 20 personer (först till kvarn). Samling vid Stadsarkivets entré kl.17.15. Kom gärna i god tid (störst möjlighet för bra platser).

Stadsarkivet ligger nära Stockholms centralstation. Ta buss 54 till Bolinders plan eller promenera till Kungsholmsgatan. Jeppes trappor leder upp till Kungsklippan och Stadsarkivet. Med buss 3 åker du till Kungsholms kyrka. Närmaste tunnelbanestation är Rådhuset där du kan ta hissen upp till Kungsklippan.

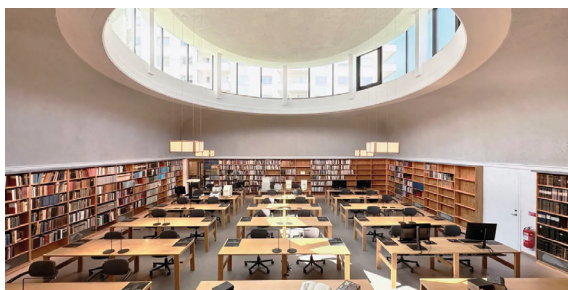


Bild: Stadsarkivets hemsida



När: Torsdag 8 oktober kl. 17.30-18.30

Plats: Kungsklippan 6, Kungsholmen.

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **1 oktober**.

Föreläsning om mun- och tandhälsa



Bild: Marta Branco

Tisdag 13 oktober kl.15.00 får vi besök av Tandhälsan i Vällingby. Vi får information om den nya tandvårdsreformen och kunskap om hur viktig tandhälsan är för oss som är seniorer. Efter information finns utrymme för en frågestund.

Vi har möjlighet för ett deltagande av max 45 personer (först till kvarn gäller).



När: Tisdag 13 oktober kl. 15.00, observera tiden!

Plats: Vällingby Folkets Hus, Trappans Annex, Albert Aronssons väg 5 (hiss finns från gatuplan vid torget; meddela i anmälan om önskemål finns för hiss användning).

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **5 oktober**.

Aktiviteter hösten 2026

Föreläsning om Per Anders Fogelströms liv och gärning

Måndag 2 november kl 17.00 besöker Ullacarin Öhrn, ordförande i Per Anders Fogelströmssällskapet, oss i Vällingby Folkets hus! En föreläsning om Fogelströms liv och engagemang som journalist, författare, ungdomsledare, fredskämpe med mera – en resa från hans födelse 1917 till bortgång 1998.

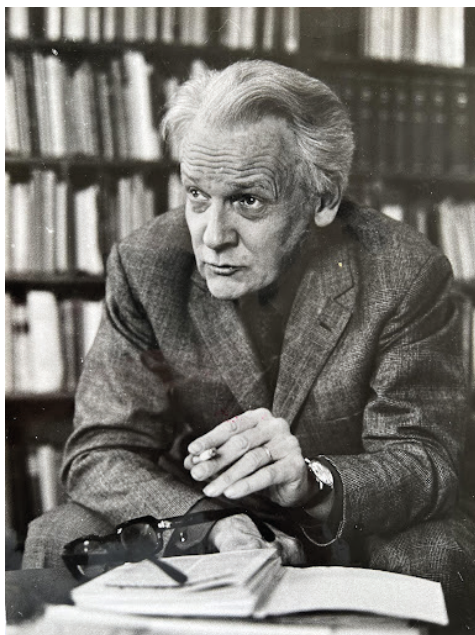


Bild: Lars Engström

Vi har möjlighet för 45 deltagare (först-till-kvarn gäller). I samband med träffen möjliggör vi på kaffe, te och något bakverk till självkostnadspris.



När: Måndag 2 november kl. 17.00-19.00.

Plats: Vällingby Folkets Hus, Trappans Annex, Albert Aronssons väg 5 (hiss finns från gatuplan vid torget; meddela i anmälan om önskemål finns för hiss användning).

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **23 oktober**.

Besök av Familjens Jurist och Begravningsbyrå Fonus om Vita Arkivet m m

Måndag 30 november får vi besök av Sarah Nyberg, Familjens Jurist och Malin Silfverberg, Begravningsbyrå Fonus.

Vi får information hur man fyller i uppgifter i Vita Arkivet och hur det ska förvaras. Viktigt att känna till att hjälpen är kostnadsfri. Jurist Sarah Nyberg lämnar information om viktig kunskap i samband med begravningar m m. Möjlighet finns att ställa frågor.



Bild: Familjens Jurist hemsida

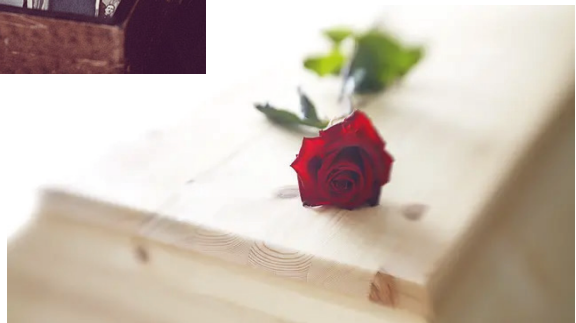


Bild: Fonus hemsida



När: Måndag 30 november kl. 17.00-19.00.

Plats: Vällingby Folkets Hus, Trappans Annex, Albert Aronssons väg 5 (hiss finns från gatuplan vid torget; meddela i anmälan om önskemål finns för hiss användning).

Anmälan: E-post till stockholm@reumatiker.se eller på telefon 08-462 99 25 (röstbrevlåda) senast **20 november**.

Aktiviteter hösten 2026

Vad händer i Västerort?

Västerortsgruppen träffas måndagar i ojämna veckor kl. 16.00 i Annexet till Folkets hus, Albert Aronsons Torg 5 i Vällingby Centrum (Pelarsalen; en trappa ned). Möjlighet till hiss finns från nedsidan trappan. Kontaktuppgift till Västerortsgruppen fås genom föreningen.

- **24/8** Höstterminens aktiviteter inleds. Vi presenterar höstens program och håller en repetition om Andningens kraft (Anne-Kathrin Landt). Vi bjuder på kaffe, te och tårta!
- **7/9** Promenadaktiviet i Riddersvik. Medtag matsäck. Samling kl 13.00 vid buss 541 Vällingby centrum för gemensam färd. Promenad mot Mälaren och ut mot Tempeludden. Efter avslutad promenad slår vi oss ned vid det nyrenoverade gamla lusttemplet och äter medhavda matsäckar. Efter måltiden sker bussfärd åter Vällingby.
- **21/9** Vi spelar bingo tillsammans.
- **5/10** Besök på Josephs Restaurang & Pizzeria, Ångermannagatan 158, för gemensam middag.
- **13/10** Kl. 15.00 (OBS! tiden). Föreläsning om tandhälsa och ny tandvårdsreform.
- **19/10** Populärhistoriker Ulf Esbro fortsätter berättelsen om "Ätten Bernadotte och Sveriges utveckling och historia" (Carl XVI Gustafs regenttid).
- **2/11** Föreläsning om Per Anders Fogelströms liv och gärning (se sid 8). OBS! Från kl 17.00.
- **16/11** Gympapass med Åsa Heldenius.
- **30/11** Besök av representanter för Familjens Jurist och Begravningsbyrå Fonus (se sid 9). OBS! Från kl 17.00.
- **14/12** Terminsavslutning med julbuffé. Var och en tar med egen måltidsdryck. Julklappsutdelning, där samtliga tar med en julklapp för ca 30 kr.

Vårterminen inleds 18 januari 2027.

Information om friskvårdsledare

Utveckling för både nya och erfarna friskvårdsledare

Under det här året satsar hela Reumatikerförbundet extra kring friskvård för att öka möjligheten till fysisk aktivitet för personer med reumatiska sjukdomar. I Stockholmsföreningen har vi redan ett omfattande program med både sociala och fysiska aktiviteter, allt för att värna våra medlemmars både fysiska och psykosociala hälsa.

För den extra satsningen, som tar sin början det här året, tar förbundet fram stöd och utbildning till både nya och erfarna ledare. Man hoppas därmed kunna bygga en hållbar modell för friskvårdsaktiviteter i hela förbundet.

Fritidsledarnas uppgift motsvarar många av nuvarande ledares uppdrag i Stockholmsföreningen, att entusiasmera och stärka våra medlemmars hälsa med olika fysiska aktiviteter. Förbundet vill se fler medlemmar som leder våra aktiviteter och de som redan är "på banan" kan samtidigt få en vidareutveckling.

Är du intresserad av att bli friskvårdsledare och nyfiken på vad det skulle innebära? Titta in på förbundets hemsida för lite mer information om friskvårdsledarens roll <https://reumatiker.se/din-halsa/friskvardsledare>

Du är välkommen att höra av dig till oss via mejl till stockholm@reumatiker.se om du vill ha mer information eller om du vill anmäla dig som friskvårdsledare.



Bild: Reumatikerförbundet

Kalender hösten 2026

September

- 7 måndag kl. 13.00 Vandringsaktiviet Riddersvik (Västerortsgruppen)
- 21 måndag kl. 14.00 Terminsstart Bok- och litteraturcirkel
- 21 måndag kl. 16.00 Bingoaktiviet (Västerortsgruppen)
- 28 måndag kl. 12.00 Terminsstart Sångkören Sjung & var glad!
- 28 måndag kl. 14.00 Terminsstart Paraffinbad för händer

Oktober

- 5 måndag kl. 16.00 Besök med gemensam middag på Josephs Restaurang (Västerortsgruppen)
- 8 torsdag kl. 17.30-18.30 Besök på Stadsarkivet Kungsklippan
- 12 måndag Internationella reumatikerdagen
- 13 tisdag kl. 15.00 Föreläsning om mun- och tandhälsa
- 19 måndag kl. 16.00 Föreläsning om Sveriges historia (Västerortsgruppen)

November

- 2 måndag kl. 17.00 Föreläsning om Per Anders Fogelström
- 16 måndag kl. 16.00 Gympapass med Åsa Heldenius (Västerortsgruppen)
- 30 måndag kl. 17.00 Besök av Familjens Jurist och Fonus

December

- 9 onsdag kl. 18.00-19.30 Julaktivitet i föreningslokal (mer information kommer)
- 14 måndag kl. 08.00 Terminsavslutning vattengymna Beckomberga
- 14 måndag kl. 16.00 Julbuffé med julklappsutdelning (Västerortsgruppen)
- 15 tisdag kl. 12.00 Terminsavslutning floating Beckomberga
- 16 onsdag kl. 13.00 Terminsavslutning egen träning Beckomberga

Nästa nummer av Källan kommer ut i månadsskiftet november/december. Därför kan det vara extra viktigt att hålla koll på hemsidan och i nyhetsbrev så du inte missar aktiviteter som drar igång innan dess.