

# Reumatiker förbundet

## Östergötland



Distriktet Östergötland

Medlemstidning Reumatikerdistriktet Nr: 3 - 2018



Reumatikerföreningen  
Norrköping



Reumatikerföreningen  
Linköping



Reumatikerföreningen  
Mjölby–Skänninge



Reumatikerföreningen  
Motala–Vadstena



Reumatikerföreningen  
Finspång



Reumatikerföreningen  
Valdemarsvik

## Reumatikerdistriktet Östergötland

Org.nr: 822001-6110

Hemsida: [www.ostergotland.reumatikerforbundet.org](http://www.ostergotland.reumatikerforbundet.org)

Bankgiro: 5458-1236

Adress: Västra vägen 32  
582 28 Linköping

Telefon: 013-12 68 55

E-post: [reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org](mailto:reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.org)

Kansli: Öppettider Mån-fre kl 8.30-13.00

R-Östergötland nr 3 - 2018  
Ansvarig utgivare: Karin Eriksson

Utgivning & manusstopp  
Nr 4 - 2018

Manusstopp 21 oktober  
Utgivning - 23 november

2019

Manusstopp (nr 1) 16 nov 2018  
Nästa utgivning 21 januari 2019

## Nu finns Reumatikerdistriktet Östergötland även på Facebook



[www.facebook.com/rdoestergotland](https://www.facebook.com/rdoestergotland)

## Ordförande har ordet

Hej! Idag får ni bara ett tunt blad, beroende på att det mesta som händer under hösten 2018, fick ni med R-Östergötland som kom i maj. Nu är det bara lite komplettering som kommer.

Den 15 mars 1958 bildades länsföreningen mot reumatism, vid ett möte i Folkets hus Linköping. I spetsen för uppropet, som publicerades i länets samtliga tidningar, fanns landshövding Per Eckerberg. Landshövdingen blev på mötet vald till länsföreningens ordförande, en post som han hade fram till 1967.

*Distriktet fyller alltså 60 år!*

Det ska vi fira den 13 oktober 2018.  
Se inbjudan idan 4

Missa inte .att läsa sidorna 8 o 9 där vi tagit med ett reportage om en fin utmärkelse, läs mer

Nästa nummer av R-Östergötland kommer omkring den 23 november,

## Reumatikerdistriktet Östergötland



Ordförande Karin Eriksson

Det kommer då att omfatta program gällande första delen av 2019.

HA EN FIN HÖST  
Hälsningar Karin Eriksson

## Styrelse

Ordförande:	Karin Eriksson	013-570 72 • 070-306 10 10	oskarsberg@hotmail.com
Kassör:	Lars Cöster	013- 123727 • 070-287 60 77	lars.coster@telia.com
Vice Ordf.:	Maigun Hjalmarson	013-126402 • 070-938 10 54	maigun.h@bredband.net
Sekreterare:	Lotta Genzel	070-652 38 14	lotta52@telia.com
Ledamot:	Kent -Willy Brandt	0141-411 97 • 070-574 39 05	kentwillybrandt@yahoo.se
	Elisabeth Gustafsson	070-568 48 98	hans.i.gustafsson@telia.com
Ersättare:	Cecilia Friberg	070-270 50 48	cissie.friberg@hotmail.com
Revisorer:	Thor-Björn Prütz	0141-701 02 • 070-677 06 01	t-b.prutz@boremail.com
	Katarina Jakobsson	070-521 46 97	katarina.jakobsson@live.se
Valberedn.:	Britt-Marie Waller	0141-218943 • 070-334 06 33	b.m.waller@telia.com
	Britt-Marie Andersson	0142-263 57 • 070-625 01 44	
	Anna Andersson	073-059 08 67	msannaandersson@gmail.com
Ansvarig utgivare:	Karin Eriksson	013-570 72 • 070-306 10 10	oskarsberg@hotmail.com

## Rapport

### Rapport från Reumatikerförbundets stämma på Steam hotell i Västerås 2-3 juni

Representanter från Östergötland vid förbundsstämman var Karin Eriksson, Maigun Hjalmarson och Britt-Marie Waller. Vid stämman deltog också ledamoten i förbundsstyrelsen Lars Cöster och valberedaren i förbundet, Britt Skårstedt, bägge från Östergötland. Inga personval gjordes vid denna stämma, då förbundsstyrelsen valdes för en 4-årsperiod föregående år.

15 motioner avhandlades. De reviderade stadgar som varit ute på remiss hos distrikt och föreningar, antogs av förbundsstämman. Förbundsordförande Lotta Håkansson meddelade att

stadgarna gäller omgående för förbund, distrikt och föreningar. Förbundsstämman kommer att hållas även 2019, men därefter vartannat år enligt de nya stadgarna.

Ett vårdforskningsstipendium på 25 000:- utdelades till legitimerade arbetsterapeuten Malin Regardt vid Karolinska Universitetssjukhuset, för hennes forskning gällande handfunktion vid myositsjukdom. Stämmodeltagarna fick också lyssna på ett intressant föredrag av Olof Röhlander, inspiratör och författare. På lördagskvällen bjöds deltagarna på bankett med underhållning av Västerås Big Band.

Vid pennan,  
Britt-Marie Waller

## Välkommen till 60-års jubileum

### På Flygeln i Norrköping den 13 oktober 2018

Start 16.30, Välkomsttal, 3-rätters middag, Underhållning, Utdelning av utmärkelser, Dans till Micke Leonardssons MBROS, Kaffe och tårta, mera dans och avslut 24.00.

Gratisbussar från Vadstena Brandstationens hållplats kl. 15.00, Motala Busstation Folkets Hus kl. 15.20, Mjölby Fjärrbuss kl. 15.50, Linköping Fjärrbuss kl. 16.20 och Finspång Busscentralen 16.00.

Anmäl dig genom att betala in biljettpriset på Bg 5458-1236 senast 13 september.

OBS! Glöm inte att ange namn på dom som anmäls samt eventuella allergier.

Biljettpris: Medlem 400 kr, Icke medlem 600 kr

Vill du spara pengar? Om icke medlem bor på samma adress som dig som är medlem kostar ett medlemskap 100 kr/år.

Anmäl nu så du kan betala medlemspris. Medlemsanmälan på [www.reumatikerforbundet.org](http://www.reumatikerforbundet.org) eller 08-50 58 05 00

Vi önskar dig en trevlig kväll  
Styrelsen reumatikerdistriktet Östergötland

### Aktiviteter

#### 13 november

**Små diagnoser – Sjögren och Sklerodomi (Utgår!)**

#### 13 November

**Fibromyalgi föreläsning.**

Kl 18.00 Vagnhallen Linköping

Föreläsare: Från Fibromyalgiföreningen och Stefan Göthager

Anmälan senast den 5 november till 013-12 68 55 eller

[reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.se](mailto:reumatikerdistriktet.ostergotland@fontanen.se)

Kaffe /the och smörgås serveras

Kostnad 40 kr insätts på distriktets konto

Bankgiro 5458-1236

Glöm ej anmäla ev. allergi!

### För Mjölby – Valdemarsvik – Finspång

Se föregående R-Östergötland

## Presstopp - Valdemarsvik!



Org. nr. 825003-7366

Hemsida: [www.valdemarsvik.reumatikerforbundet.org](http://www.valdemarsvik.reumatikerforbundet.org)

Bankgiro: 5699-5442

Adress: Storgatan 7, 615 30 Valdemarsvik

Telefon: 070-952 55 03 kontaktperson Per GW Petersson

E-post: [reumatikerforeningenvaldemarsvik@hotmail.com](mailto:reumatikerforeningenvaldemarsvik@hotmail.com)

### Information

#### Aktiviteter hösten 2018

*Aktiviteter hösten 2018 ej definitivt inbokad ännu (vi återkommer med alla detaljer i samband med höstens utskick i augusti, samt annons under "Föreningslivet" i NT.)*

*Preliminärt gäller:*

10/9 måndag kl. 10.00 Föreningsmästerskap i Boule inkl. fika vid Banvallsstugan kostnadsfritt

8/10 måndag kl. 13.00 Eftermiddagsbingo inkl smörgåstårta m. dryck i Banvallsstugan 50-

1/11 torsdag kl. 11.00 Föredrag "Kost o hälsa" inkl lunch i Föreningslokalen 50-

15/11 fredag kl. 11.00 Föredrag "Kost o hälsa" inkl lunch i Föreningslokalen 50-

1/12 lördag kl. 14.00? Julbord Ringarums Värdbus 100:-

*Obs! Alla aktiviteter kommer även att anslås, på dörren till lokalen.*

### FRISKVÅRD

#### Vattengympa

I samarbete med förening i Gusum

#### 5 lättgymnagrupper

i egen lokal, det finns plats för fler deltagare i grupperna.

### Styrelse

Jane Wallmark, ordförande

070-853 77 62 [janewallmark@gmail.com](mailto:janewallmark@gmail.com)

Per GW Petersson, sekreterare

070-952 55 03 [pergwpettersson@telia.com](mailto:pergwpettersson@telia.com)

Göran Kvist, kassör

070-513 02 72 [valdemarsvik@gmail.com](mailto:valdemarsvik@gmail.com)

Monica Berg, ledamot

070-553 00 99 [monica-berg@telia.com](mailto:monica-berg@telia.com)

Christina Bergh Nilsson, ledamot

070-852 16 22 [arne.christina@tele2.se](mailto:arne.christina@tele2.se)

Styrelsemöten avhålls 6/9, 4/10, 29/11, hör av er om ni har någon fråga som ni vill att vi ska ta upp till behandling.

Kansli: Kanslist, Ewa Sjögren, träffas säkrast  
måndag–torsdag kl. 8.00–12.00

Telefon: 011-10 24 40

E-post: reumatikerforeningen.norrkoping@telia.com

Hemsida: www.norrkoping.reumatikerforbundet.org

Facebook & @reumatikerforeningennorrkoping  
Instagram



På vår hemsida och sociala medier finner du aktuell och uppdaterad information.

### Friskvård

#### Friskvårdsterminerna är:

Hösten vecka 35–49 Våren vecka 4–19

Sista betalningsdag är 1 mars för våren samt 1 oktober för hösten.

Alla frågor och meddelanden angående friskvården ställer du i första hand till kansliet.

Alla friskvårdsaktiviteter på Thapperska sker i samarbete med Neuroförbundet Norrköping

Det här är första terminen som vi har friskvård på Thapperska och hoppas ni kan ha överseende med vissa oförutsedda händelse i och med detta.

OBS! Följande aktiviteter anmälan sker till Neuroförbundet Norrköping

E-post: norrkoping@neuroforbundet.se

Telefon: 011-16 99 97

#### Medicinsk Yoga

Måndagar kl. 15.15–16.15 Gymnastiksalen  
15 gånger 730 kr. Start den 3 september.

#### Mindfulness

Torsdag kl. 15.15–16.15 Gymnastiksalen  
15 gånger 730 kr. Start den 6 september.

### Olika träningsformer

OBS! Följande aktiviteter anmälan sker till  
Reumatikerföreningen Norrköpings kansli

#### Styrketräning, Kostnad: 400 kr

Måndagar kl. 15.00–16.00 Styrketräningssalen  
Torsdagar kl. 15.00–16.00 Styrketräningssalen  
OBS! Startdatum kommer att meddelas senast  
på medlemsmötet den 21 augusti.

#### Gymnastik, anpassad rörelseträning, Kostnad: 400 kr

Tisdagar kl. 11.15–12.45, Vattumannen

#### Sittgymnastik, Kostnad: 400 kr

Onsdagar kl. 11.45–12.45, Vattumannen

### Aktiviteter

Kostnad för möten är 40 kr/medlem och 60 kr/icke medlem om inget annat står angivet.

I dagsläget är inte några föreläsare eller ämne för mötena klart.

Se även föreningens månadsannons, sista lördagen i månaden, samt hemsida och sociala medier.  
Vid anmälan uppge namn, telefonnummer, eventuell allergi samt aktivitet.

Anmälan är bindande efter sista anmälningdagen.

#### Medlemsmöte

21 augusti tisdag kl. 18.00–20.00, Thapperska

Fredrik sköld, sjukgymnast m.m.

Info om studier och friskvård.

Anmälan senast 14 augusti till kansliet.

#### Träff för nya medlemmar

27 augusti måndag kl. 17.00,  
Thapperska, kostnadsfritt.

Anmälan senast 20 augusti till kansliet.

#### Medlemsmöte

20 september torsdag kl. 18.00–20.00,  
Thapperska

Ev. någon diagnosinformation

Anmälan senast 13 september till kansliet.

#### Medlemsmöte

25 oktober torsdag kl. 18.00–20.00,  
Thapperska

Ev. sociala medier & nyttan med E-leg.

Anmälan senast 18 oktober till kansliet.

#### Medlemsmöte – Kalas

22 november torsdag kl. 18.00–20.00,  
Thapperska

Kalas för föreningen som fyller 45 år

Anmälan senast 15 november till kansliet.

#### Syjunta

V. 35–49, Måndagar kl. 13.00–15.00  
Mellanrummet i kansli korridoren (E)

Ta med eget eller arbeta med  
föreningens material.

Kaffe eller te till självkostnadspris 5 kr.

#### Pysselkvällar:

Tisdagar kl. 18.00–21.00 i Blåsten

Föreningen har fem pysselkvällar inbokade  
alla kostar 100 kr/st. och då ingår ett prova på  
material samt fika. Det kommer att finnas extra  
material till försäljning och självkostnadspris.

Går du på alla fem betalar du endast för fyra.

Tid och plats är bokad, men innehåll ännu ej  
bestämt, förslag finns på: Smyckestillverkning,

Decoupage, kransbindning, korttillverkning  
(typ scrapbooking), virka mormorsrutor, virka  
african flowers, batik, tvål och ljus tillverkning  
och betonggjutning.

4 september, 25 september, 16 oktober,  
6 november och 27 november

#### Bussresa till Taxingeslotts julmarknad

Är under planering, men kommer troligen att ske  
någon gång i slutet av november.

Datum och pris meddelas senare, information i  
annons, på våra sociala medier samt via kansliet.

### Forskningshandläggare och medicinjournalisten Yvonne Enman, MDhc, på Reumatikerförbundet blev den 4 maj utsedd till hedersdoktor vid Karolinska Institutet. Här kan du läsa om hennes berättelse.

För många verksamma inom svensk reumatologi är hon ett välkänt namn, bland annat har Yvonne varit redaktör för flera läroböcker i reumatologi.

– Det är ingen journalist som någonsin tidigare blivit hedersdoktor vid Karolinska Institutet, i år är det tre kvinnor som premieras för att deras arbeten betytt något för många personer i det dagliga livet, berättar hon.

#### Fick diagnos under tidigt åttiotal

Redan år 1981 diagnostiserades Yvonne med SLE.

– Kunskapen som fanns då var långt ifrån vad den är idag, både i övriga samhället och i vården, säger hon.

Det började med att Yvonne gick till sin vårdcentral för en förkylning som inte ville gå över. Dessutom hade hon fått ont i händerna.

– Jag blev så dålig att jag till slut inte kunde gå upp ur sängen själv, minns hon.

Till sist blev det en utredning på reumatologen, där de initialt inte heller visste vad hon drabbats av. Hela processen fram till diagnos tog fyra till fem månader.

– Jag sattes in på kortison, och det gav en omedelbar effekt, samtidigt började biverkningarna ge sig till känna. Det fanns ingen annan medicin då och jag står fortfarande på kortison, en underhållsdos på 5 milligram.

För Yvonne har sjukdomen under åren gått upp och ner och ibland lett till ett försämrat tillstånd, så kallat skov. Det senaste skovet kom när hon fyllde 40 år, och hon avslöjar att det tog 10 år innan hon kom ur det.

– Jag fick bensår, och var mycket nära att bli amputerad. Men Yvonne klarade sig med hudstransplantation på båda underbenen – som genomfördes under lokalbedövning, eftersom hennes tillstånd inte medgav något annat.

#### Annonserade på reumatologmottagningar

Yvonne återvänder till år 1981 då hon fick sin diagnos.

– Läkaren berättade för mig att jag hade något som hette SLE, Systemisk lupus erythematosus. Jag läste i en bok om sjukdomen, och där stod det att jag hade mellan tre och fem år kvar att leva. Då bestämde jag mig för att jag skulle leva så bra som möjligt under dessa och fler år, förklarar hon.

Det har nu gått 37 år sedan dess. Yvonne lever fortfarande, om än med funktionsnedsättningar. Hon klarar dock sin vardag och hon syns ofta på konferenser och möten. Dessutom har Yvonne en i högsta grad levande personlighet med ett stort engagemang för individer som drabbats av reumatiska sjukdomar. Hon är engagerad, vetgirig och intresserad av forskning samt i besittning av en smittsam humor. Hon är en fighter. Jag och några andra patienter med SLE som jag träffat bestämde oss för att starta en förening för människor med SLE. Resultatet blev Svenska SLE-gruppen.

Året var 1983. Yvonne förklarar att de i gruppen tog personlig kontakt med alla reumatologikliniker i Sverige. De fick dem att sätta upp ett papper om SLE-gruppen i väntrummet på sina kliniker. Metoden gav omedelbart resultat.

– Redan efter en vecka blev vi cirka 1 000 medlemmar, minns hon.

### Började en journalistisk karriär

Har man en förening, så måste man också skriva ett medlemsblad, fortsätter Yvonne.

– Jag åtog mig den uppgiften. Här krävdes kunskap och information och jag kände att jag kunde bidra med det. I början bestod bladet av ett A4 med text på fram- och baksida. Jag intervjuade olika läkare, och publicerade dessa i vad som kom att kallas SLE-Bulletinen. Så höll det sedan på under många år. Yvonne berättar att hon rörde sig mycket i och kring Reumatikerförbundet.

SLE-gruppen gick in i Reumatikerförbundet som en intresseorganisation i mitten av 80-talet. År 2002 efter det sista tio år långa skovet, blev Yvonne direkt anställd av Reumatikerförbundet.

– Redan innan dess hade jag fått erbjudande om att skriva om bland annat forskning och att göra patientporträtt i Reumatikerförbundets tidning och forskningsbilagor. När Yvonne anställdes var det för att hon skulle ta hand om dem. Då slutade hon arbeta med SLE-Bulletinen. Men idag har denna tidning bytt namn till Bulletinen för inflammatoriska, reumatiska systemsjukdomar och det är Yvonne som är redaktör och ansvarig utgivare. Cirkeln är därmed sluten.

### En fantastisk resa

Reumatikerförbundets forskningsavdelning har tre stipendier som de delar ut, Yvonne förklarar att det är en lång process runt detta förfarande.

– Den vetenskapliga nämnden lämnar rekommendationer på utdelning till förbundsstyrelsen. Jag sköter numera tillsammans med den nya forskningschefen det administrativa runt processen, förklarar hon.

Det har hänt mycket inom forskningen under åren och Yvonnas långa engagemang har gjort att hon befunnit sig mitt i den revolution som den samlade kunskapen om reumatiska sjukdomar och behandlingar har genomgått.



Jag har verkligen fått följa allt på nära håll. Det har varit en fantastisk resa och den innebär att det idag finns ett hopp om en bättre framtid som jag vill förmedla till andra personer med dessa sjukdomar.

### Bokredaktör och föreläsare

Yvonne är också redaktör för boken Reumatologi, vars första upplaga utkom år 2005. Det är en lärobok för blivande läkare och vårdpersonal samt en uppslagsbok för primärvården. I augusti 2017 utkom en tredje, reviderad upplaga av boken. År 2008 kom boken Barnreumatologi, som även den hade Yvonne som redaktör. Hon har även skrivit diverse informationsmaterial till patienter.

– Min roll i dessa böckers tillkomst har varit att vara sammanställare och se till att texten är skriven på förståelig svenska, säger Yvonne.

Hon förklarar att hon även har föreläst mycket, ofta utifrån Reumatikerförbundets perspektiv, men även om egna självupplevda tankar.

### Kommunikation åt två håll

Vi kommer så till den stundande promoveringen, och citerar därför Karolinska Institutet:

*Fortsätter sista sidan*

## Reumatikerföreningen Linköping

Org. nr. 82 20 01-6748  
Hemsida: [www.linkoping.reumatikerforbundet.org](http://www.linkoping.reumatikerforbundet.org)  
Bankgiro: 241-2294  
Postadress: Västra vägen 32 582 28 Linköping  
Besöks- Föreningshuset Fontänen, Huvudentrén, A2  
adress:  
Telefon: 013-13 21 75  
E-post: [reumatikerforeningen@fontanen.org](mailto:reumatikerforeningen@fontanen.org)  
Kansli: Måndag-torsdag kl. 8.00-12.00  
Personal: Marianne Arnell  
Gåvokonto: Istället för blommor vid t ex uppvaktning  
Bankkonto: Clearing nummer 9020 Kontonummer 617 54 36

### Styrelsen

Ordförande	Patrik Flisbäck	<a href="mailto:patrik@flisback.se">patrik@flisback.se</a>	073-156 47 10
	Brunnsgatan 1, 582 34 Linköping	Tfn är jag nåbar på efter 19.00 vardagar och hela helgen	
	Åsa Bergner	<a href="mailto:asa.bergner9@gmail.com">asa.bergner9@gmail.com</a>	073-348 13 47
	S:t Korsgatan 9, 582 27 Linköping		
	Anette Blick	<a href="mailto:anette.blick@gmail.com">anette.blick@gmail.com</a>	013-15 71 83
	Ekholmsvägen 79, 589 29 Linköping		073-649 55 19
	Malin Rehn	<a href="mailto:malin_rehn@live.se">malin_rehn@live.se</a>	076-872 11 68
	Smedjegatan 17, 582 38 Linköping		
Revisor	Torbjörn Prütz	<a href="mailto:t-b.prutz@boremail.com">t-b.prutz@boremail.com</a>	0141-701 02
	Skänningevägen 14, 590 33 Fornåsa		070-677 06 01
	Birgitta Lindell	<a href="mailto:birgittalindell@gmail.com">birgittalindell@gmail.com</a>	013-13 16 09
	Munkhagsgatan 64, 587 26 Linköping		070-994 36 82
Revisor ersättare	Agneta Lindqvist	<a href="mailto:agneta.lindqvist.hso@telia.com">agneta.lindqvist.hso@telia.com</a>	070-213 42 58
	Entitevägen 5, 597 32 Åtvidaberg		
Valberedning	Ing-Mari Kindberg	<a href="mailto:ing-mari_kindberg@hotmail.com">ing-mari_kindberg@hotmail.com</a>	013-663 95
	Råleden 10, 590 71 Ljungsbro		070-881 95 49

## Hösten är kanske kommen när du läser dessa rader.?

Sommaren 2018 kommer vi väl alla komma ihåg för värme, värme och lite mer värme. Många mår bra av värmen och då har dom haft en kalassommar.

Vi kommer här med några nyheter till er medlemmar, mest spännande tycker jag det ska bli att se hur intresset och utfallet av den kurs i Mindfulness som vi kör i höst!

Vår nya webbplats är tyvärr inte igång i skrivande stund, men den som väntar på något gott får tydligen vänta någon tid till :(

Temakvällen i september som har ZUMBA på programmet känns även det spännande, vi kanske drar igång egna kurser anpassade oss reumatiker?

Nu hoppas jag vi ses i höst och att ni känner er varmt välkomna till alla aktiviteter som kan

## Reumatikerföreningen Linköping



genomförs tack vara alla aktiva i vår förening, tack till alla!

Allt gott  
Patrik Flisbäck  
Ordförande

### Information

#### Anmälan

När du anmäler fler personer än dig själv till ett evenemang, var snäll och uppge allas namn. Det blir då lättare att få det rätt på listorna. Föreningen subventionerar medlemmarnas kostnader. Övriga, som i mån av plats, önskar delta, betalar den faktiska kostnaden för evenemanget.

#### Angående ÅTERBUD till aktiviteter

Vid mycket sena återbud till aktiviteter som du anmält dig till, måste vi ta ut en kostnad för de utgifter som vi inte kan råda över som t.ex. catering, resekostnader och andra specifika inköp.

#### Vill du komma med i någon cirkel?

Ring kansliet 013-13 21 75 för anmälan. Cirklarna kostar 200 kr om inget annat anges. Eventuella materialkostnader tillkommer. Cirklarna sker i samarbete med ABF.

#### Viktigt

*Du som vill få påminnelse om evenemang,* anmäl din e-postadress till kansliet [reumatikerforeningen@fontanen.org](mailto:reumatikerforeningen@fontanen.org). Håll dig också informerad på vår hemsida: [www.linkoping.reumatikerforbundet.org](http://www.linkoping.reumatikerforbundet.org)  
**Kom ihåg att meddela kansliet om ni byter mailadress!**

#### SVERIGELOTTER

Ni som önskar köpa/sälja Sverigelotter kan kontakta Marianne på kansliet. Oftast finns Sverigelotterna att hämta på kansliet, annars skickar Marianne efter lotterna från Folkspel.

#### Träning i varmvattenbassäng

Med föreningens egna ledare, olika grupper och tider måndag till fredag. För intresse och anmälan kontakta kansliet 013-13 21 75, om plats ej finns gäller kölista.

**Hobbyhantverk****Måndagar**

Vi arbetar med att måla, sy, brodera, sticka m.m.

Vi lär och inspireras av varandra!

Klockan: 13.00–16.00

Lokal: Fontänen, Jonssons rum 108

Ledare: Margareta Johansson

Anmälan: 013-13 21 75

Starttid: 3 september

Sluttid: 26 november

**Gymnastik med avslappning & diskussionsgrupp****Torsdagar**

Vi har gymnastik med avslutande avslappning. Efteråt sätter vi oss ner, dricker kaffe och pratar om något spännande ämne.

Klockan: 11.00–13.00

Lokal: Fontänen, gymnastiksalen och Feilitzens rum 209

Ledare: Maj-Lis Andersson

Anmälan: 013-13 21 75

Starttid: 30 augusti

Sluttid: 13 december

**Decoupage och kort****Tisdagar**

Vi lär ut grunderna till decoupage och kort

Klockan: 12.30–15.30

Lokal: Fontänen, Hellströms rum 141

Ledare: Anette Kristensen

Anmälan: 013-13 21 75

Starttid: 28 augusti

Sluttid: 27 november

**Feldenkrais@kurs**

Detta är en kurs för dig som vill lära dig att kunna hantera besvär från kroppens leder som stelhet och smärta. En kurs där du lär dig att använda din kropp på ett skonsammare sätt så du kan finna dina möjligheter till ett lättare och mjukare rörelsemönster.

Du lär dig genom praktiska övningar under ledning av Gun Traneus, som är sjukgymnast och Feldenkrais®pedagog. OBS! Både nya och gamla deltagare är välkomna.

Kostnad: 500 kronor

**Måndagar**

Klockan: 17.00–18.00

Lokal: Hässlegatan 1-2, Vidingsjö Föreningslokal

Ledare: aukt. Feldenkrais®pedagog, leg sjukgymnast Gun Traneus

Anmälan: 013-13 21 75

Starttid: 3 september

Sluttid: 5 november

Antal kurstillfällen: 10 st

OBS! Om du aldrig tidigare deltagit i Feldenkrais®grupp kontakta kursledaren innan start för information. 070-696 13 68

**TACK**

Hjärtligt Tack för Gratulationer på min födelsedag.

Siw Allvin Löw

Mitt Varma Tack för uppvaktningen på min födelsedag.

Birgit Karlsson

**Mindfulness**

**Vill du lära dig att möta livets utmaningar på ett bättre sätt? Eller vill du kanske lära dig att vara mer här och nu samt öka din uppmärksamhet och din koncentration? Då är denna mindfulnesskurs något för dig!**

Mindfulness är ett förhållningssätt till livet och en hjälp att förhålla sig till livets utmaningar som vi alla ställs inför, som t.ex. stress, nedstämdhet eller smärta. Med mindfulness lär du dig att vara mer närvarande i det som är just nu, utan att värdera eller döma.

Forskning har visat att träning i mindfulness ger en ökad livskvalité, bland annat i form av minskad stress, minskad oro och ångest, minskad nedstämdhet och en ökad förmågan att hantera smärta. Med mindfulnesssträning ökar du även din koncentration, fokus, uppmärksamhet och självinsikt.

Kursen pågår under 8 veckor, 1,5h/gång. Vid varje tillfälle kommer vi att varva teori med praktiska övningar. Kursen bygger på ett aktivt deltagande med mindfulnesssträning på egen hand mellan träffarna.

Jag som håller i kursen heter Sandra Wik och är utbildad beteendevetare med påbyggnad till diplomerad mindfulnessinstruktör och KBT-terapeut, steg 1, sedan juni 2018.

**Vi vill gärna att du som är intresserad av att vara med anmäler dig till Marianne på kansliet på telefon eller mail omgående. Vi kommer att köra en lottdragning bland er intresserade så anmäl er redan nu så vi kan fullfölja dragningen tisdag den 11/9 och då är det 2 veckor till kursstart.**

Kursen hålls på Fontänen i ett trevligt konferensrum på plan 3 (hiss finns) som heter Sjögrens rum där gruppen får lugn och ro för mötena som är 8 till antalet.

Tisdagar vid 8 tillfällen

Klockan 18.00 - 19.30

Period: 25/9 -- 13/11

Kursavgift: Galet låg avgift på 350kr/pp



Höstens aktiviteter



**Medlemsträff i September**

**Temat för kvällen är: ZUMBA**

Vi träffas i den nyrenoverade Vagnhallen på Fontänen och kvällens tema är Zumba...kom gärna i mjuka kläder ifall du rycks med i sväng- et och den positiva rörelsen ;)

Starttid: Onsdag 19 september

Klockan: 18.00–20.00

Lokal: Fontänen, Vagnhallen

Ansvarig: Patrik

Anmälan: 013-13 21 75

Kostnad: Ingen entré, men köp gärna lotter :)

**Medlemsträff i November**

**Temat för kvällen är: Tåkern**

Vi bryter av temat under hösten och får en naturupplevelse med bilder och berättelser om Tåkern, som kanske många av oss östgötar missat att besöka?

Starttid: Onsdag 21 november

Klockan: 18.00–20.00

Lokal: Fontänen, Vagnhallen

Ansvarig: Åsa

Anmälan: 013-13 21 75

Kostnad: Ingen entré, men köp gärna lotter :)



**Medlemsträff i Oktober**

**Temat för kvällen är: SLE**

Eida Steen kommer till oss och berättar om hur det kan vara att leva med SLE. Missa inte hennes inspirerande berättelse.

Starttid: Torsdag 25 oktober

Klockan: 18.00–20.00

Lokal: Fontänen, Vagnhallen

Ansvarig: Anette

Anmälan: 013-13 21 75

Kostnad: Ingen entré, men köp gärna lotter :)

**Medlemsträff i December**

**Temat för kvällen är: JULFEST**

På själva luciakvällen har vi en härlig kväll tillsammans med god mat. Musikgäster är Debbie & Lasse. Mer info kommer under hösten.

Starttid: Onsdag 12 december

Klockan: 18.00–21.00

Lokal: Fontänen, Vagnhallen

Ansvarig: Styrelsen

Anmälan: 013-13 21 75

Kostnad: Endast 150kr/pp

**Kontakt**

Kanslitelefon 0141-21 73 65

Ordförande Britt-Marie Waller 070-334 06 33 • 0141-21 89 43

**Aktiviteter**

**Medlemsmöte**

**Torsdagen den 11 oktober kl 18.00.**

Föreläsning av leg. sjukgymnast Magdalena Ekstrand med privat praktik i Motala - ”Behandling och anpassad träning för reumatiker ur ett sjukgymnastiskt perspektiv”.

Plats: Mat & Café 59:an, Nedre Kaptensgatan 7, Motala. Kaffe och smörgås, kostnad 50:-.

Anmälan senast den 7 oktober till Kerstin Bruce på telefonnummer 0141-21 59 56 eller May-Britt Persson 0141-21 59 66.

**Bussresa – Bingolotto**

**Söndagen 4 november**

Bussresa till Bingolotto i Göteborg med Rickard Olsson. Avresa från 59:an, adress se ovan, söndagen den 4 november (avresetid meddelas senare). Före TV-sändningen gör vi ett besök i Nordstan, för lunch och lite shop-

ping på egen hand. Ingen mat/fika ingår i resans pris, men vi har en kortare rast på dit- och hemväg. Priset för resan är 200:-. Anmälan senast den 29 oktober till Kerstin och May-Britt, se ovan.

**Adventsresa med julbord**

**1:a Advent, söndag den 2 december.**

Uppdatering av vår bussresa med julbord i Olshammar.

Före julbordet kommer vi att besöka julmarknaden i Gamla Wadköping, Örebro. Vi stannar i Örebro ca 1–1½ timme (utomhusmarknad). Resans pris är 300:-. Mer information finns i föreningens eget programblad.



**Medlemsmöte med Lucia**

**2 december kl. 18.00**

Luciafirande (Motala Lucia) onsdagen den 12 december kl 18.00 i Mat & Café 59:an, adress se ovan. Föreningen bjuder på lussekaffe med bröd.

Jullotteri. Anmälan senast den 7 december till Kerstin eller May-Britt, se ovan.

Uppdaterad!



### *Fortsättning från sidan 9*

”Hedersdoktor är den person som en fakultet utsett att ha doktors heder och värdighet – det vill säga som får rätt att använda denna titel utan krav på att formellt uppfylla de fordringar som brukar krävas i universitets studieplaner och övriga bestämmelser ... Sedan 1999 utser styrelsen för forskning, i egenskap av fakultetsnämnd, hedersdoktorer vid KI.”

De första hedersdoktorerna utsågs år 1910 och genom åren har sammanlagt drygt 300 utsetts vid institutet.

– Jag får det för mitt skrivande. Det handlar om dubbelriktad information och kommunikation. Dels att ge hopp åt personer med reumatiska sjukdomar, men också att kunna förmedla till forskare och vårdpersonal vad patienten behöver: Förklara behov, önskingar och tankar i ett prestigelöst möte, där de kan fråga utan att blottlägga sig själva.

### **Yvonne understryker att patienterna är människor.**

– Och det är forskarna också – de är inga robotar! Det är för denna dubbelriktade kommunikation som jag får utnämningen.

### **Hämtar styrka från familjen**

Yvonne har alltså svår SLE med betydande ledpåverkan och invaliditet. Ändå framstår hon som glad, öppen och ständigt på hugget. Var kommer styrkan ifrån?

– Jag låter inte min sjukdom bestämma över

mig. Jag gav mig själv redan år 1981 löftet att jag skulle leva så bra som möjligt, och då gör jag det, svarar hon.

Yvonne berättar att hon hämtar kraft från sin familj, syskon och syskonbarn som hon betraktar som sina barn. Att själv skaffa barn avråddes hon bestämt från efter sin diagnos.

– Dessutom har jag min numera före detta man, som fortfarande är min bästa vän. Han kan ge mig den hjälp jag behöver, när jag behöver den.

Hon berättar också att hon har en hund. Den första skaffade Yvonne när hon fick sin sjukdom. Nu har hon hund nummer tre i ordningen sedan dess.

– Jag har ett rikt privatliv, vilket jag också tror är viktigt, tillägger hon.

En annan sak Yvonne påpekar är att hon har en elektrisk rullstol som hon idag beklagar att hon inte ville acceptera tidigare i livet.

– Det är en riktig elrullstol som jag kan åka med i skogen. Jag har byggt upp min kolonilott med hjälp av pallkragar så att jag kan odla i midjehöjd och dit åker jag med elrullen och hunden, avslutar Yvonne.

Och efter att ha mött och samtalat med henne, låter detta faktiskt fullkomligt rimligt.

Reumabulletinen gratulerar Yvonne Enman till utnämningen till Hedersdoktor!

Text Per Lundblad, Reumabulletinen

## **Din medlemstidning från Reumatikerdistriktet Östergötland**

Ansvarig utgivare:

### **Reumatikerdistriktet Östergötland**

Västra vägen 32, 582 28 Linköping  
013 - 12 68 55

reumatikerdistriktet.ostergotland  
@fontanen.org

www.ostergotland.reumatikerforbundet.org

### **Reumatikerförbundet**

Stockholm 08-505 805 00

info@reumatikerforbundet.org

www.reumatikerforbundet.org

