



Medlemsblad 2026

Juni - December

Kurirgatan 1
254 53 Helsingborg

Kansliet har telefontid:

Måndag – Torsdag 10.00 – 12.00

Tel: 073 147 83 12

mejl: reumatiker.helsingborg@gmail.com

Bankgiro: 5310-3578
Swish: 123 692 97 80

Anmälan går bra att göra via mejl, telefon eller sms!

Detta är Reumatikerföreningen Helsingborg

Vi är en handikapp/patientförening (med ca 500 medlemmar) för personer med egen reumatisk sjukdom, anhörig, vän eller annan person som vill stödja vår verksamhet.



Föreningen täcker Helsingborg, Bjuv och Höganäs. Numera även en del av Landskrona sedan den föreningen upphörde. Helsingborgsföreningen bildades 13 december 1972.

Reumatikerföreningen verkar för en god sammanhållning och att tillvarata medlemmarnas intressen, bedriva information och studiecirkelar samt stimulera till ökad aktivitet bland våra medlemmar.

Vi är medlemmar i DHS, Funktionshinderrörelsen i Helsingborg, som är en partipolitisk och religiöst obunden paraplyorganisation för lokala patientföreningar i Helsingborg.

Föreningens kansli ligger på Kurirgatan 1, 2 vån (Träffpunkt Ringstorp) Här håller vi våra medlemsträffar. Bra parkeringsmöjligheter precis utanför. Om du åker buss stannar linje 2 och 5 vid hållplats S:t Annas kyrka

Det förekommer bild och videoupptagning på våra träffar, som kan komma att publiceras på våra sociala medier. Har du synpunkter på detta meddela oss i god tid innan träffen/aktiviteten börjar.

Vi finns på sociala medier:

Hemsida: <https://helsingborg.reumatiker.se/>

Facebook: [Reumatikerföreningen Helsingborg](#)

Instagram: [reumatikerforeninghelsingborg](#)



Instagram

**Vill ni ge en gåva så tänk på lokala Reumatikerföreningen
Helsingborg Bg: 5310-3578**

Diagnosombud

Vi har diagnosombud till de flesta diagnosgrupper.
Kontakta kansliet för vidare information eller besök vår hemsida
www.helsingborg.reumatiker.se

Utflykter

Vi åker alltid i handikappvänlig buss där det går bra att ta med sig rollator, rullstol eller permobil. Bussen avgår alltid från Kurirgatan 1 (Träffpunkt Ringstorp)
Ikke medlemmar betalar ordinarie pris på våra utflykter.

Bussutflykt till Vallarnas Friluftsteater



Vi åker till Falkenberg och Vallarnas Friluftsteater och tittar på årets uppsättning
"Saltstänk och smuggelsprit"

"Välkomna till årets buskis på Vallarna, Saltstänk & Smuggelsprit - En dö'kul badbuskis! På det slitna badhotellet Klitterviken försöker ägarinnan Estrid desperat hålla uppe fasaden av exklusiv lyx – trots att verkligheten säger något helt annat. Samtidigt har hennes make Hubert i hemlighet gjort en affär med en ökänd smugglarkung för att rädda ekonomin.

Men när en stor leverans smuggelsprit anländer samma dag som hotellet ska hålla en värdig likvaka för en nykterhetsföreläsare börjar problemen staplas. Snart fylls hotellet av misstänkta affärer, en sovande pastor, förvirrade gäster, en nyfiken brevbärare och ett lik som inte riktigt betar sig som det ska...

Resultatet? En saltstänkt, fartfylld bad-buskis där förväxlingarna avlöser varandra och där det snart är alldeles för trångt i kistan!"

<https://www.vallarna.se/shower/saltstank-smuggelsprit>

I rollerna ser vi: Annika Andersson, Micke Riesebeck, Ewa Roos, Jojje Jönsson, Jeanette Capocci, Håkan Klamas, Daniel Träff och Helena Aspflo.

Mat får ej tas med in på området, det går att ha picknik i skogen utanför om man vill.

Det finns även en hel del att köpa inne på området.

Vill man så kan man förbeställa mat till pausen via denna länk:

<https://www.vallarna.se/infor-ditt-besok/mat-och-dryck/>

Glöm inte att skriva vilken dag och föreställning det gäller.

OBS! Vi kommer att stanna och hämta upp i Örkellunga och Laholm.

Datum: 2 augusti

Samling: 11.45, Kurirgatan 1

Avfärd: 12.00

Senaste anmälan och betalning: 15 juni (ev något senare)

Pris: 400 kr ej medlem 800 kr



Aktivitetskalendern juni–december 2026

*Tid för medlemsträffar **17.30** om inget annat anges.*

Våra medlemsträffar håller vi på Kurirgatan 1, 2a vån. (I annat fall meddelar vi detta) **Vi tillämpar bindande anmälan**, vilket betyder att du får betala ordinarie pris om du inte avanmäler dig och uteblir. **Betalning görs till Bg 5310-3578 eller via swish 123 692 97 80 (märk vad)** I undantagsfall kan vi ta emot kontanter. **Ickemedlem betalar ordinarie pris om inget annat anges.**

Glöm inte meddela om du har någon matallergi.

Medlemsträff 29 september

Välkomna på Höstfest

Hösten är en magisk tid då naturen klär
krispig friskhet. . Det är den perfekta tiden för att samlas för en mysig höstfest.
Vi träffas, äter gott och trivs tillsammans.
Missa inte heller vårt lotteri.

Tid: 17.30

Pris: 60 kr

Anmälan och betalning senast den 22 september

Medlemsträff 10 december

Jultura på Aurora

Vi går ombord på Aurora och äter ett klassiskt julbord.

*"Börja med det goda kalla som till exempel inlagd sill, lax och lokala charkuterier.
Fortsätt med julens traditionella varma och avsluta med Ris à la Malta och ett stort
gottebord. Veganska alternativ finns."*

Vi träffas vid biljettkassorna **15.40**. Biljett får ni av oss

Tid: Båten avgår 16.00

Pris: 220 kr, i priset ingår, biljett, julbord, dryck (1 st vatten, läsk eller lättöl p/p)
ordinarie pris: 500 kr.

Antal platser: 30 st

Anmälan och betalning senast den 1 december



Motion och hälsa

Medicinsk Yoga med mindfulness

Denna kurs är en samarbetskurs tillsammans med Min Lilla Vrå.

Är du medlem i reumatikerföreningen Helsingborg eller inskriven på reumatologen så är du välkommen att anmäla dig (gäller först och främst reumatikerföreningen medlemmar men i mån av plats öppnar vi upp för er andra)

Vi ses på Helmfeltsgatan 17, 12 måndagar mellan kl 11.00 ~11.45 (**OBS ny tid**)

Medicinsk yoga är en terapeutisk yogaform, som knyter samman de gamla yogiska redskapen med den moderna västerländska vetenskapen.

Genom mjuka enkla rörelser, djupavslappning och meditation sätter den medicinska igång kroppens självläkande system. Den medvetna andningen går som en röd tråd genom hela yogapasset, och övningarna anpassas efter din förmåga just för stunden. De flesta övningarna går att göra både på yogamatta och på stol. Övningarna är långsamma och inkännande, utan krav eller prestation.

Ledare: Annette Hansson, yogalärare, mediyoga instruktör, medicinsk reumayogalärare, mindfulness instruktör.

Antal platser: 12st

Start: 31 augusti

Vi ses 12 måndagar under våren. med reservation mot viss ändring

Priset för 12 ggr är 950 kr

Är du inte medlem i reumatikerföreningen Helsingborg betalar du fullt pris, vilket motsvarar 2 370 kr

Drop in i mån av plats 200 kr (betalas på plats)

Betalas via swish eller med faktura till min lilla vrå 7 dagar innan vi startar.

Anmälan är bindande

Anmälan görs via mail: info@minlillavra.nu (det går även att ringa föreningen vid frågor)

OBS Det finns 3 st små trappsteg in till lokalen, rollator går att ta med men måste kunna fällas ihop.



Cirkelträning för kropp och själ

Detta är en samarbetskurs tillsammans med Min Lilla Vrå

Cirkelträning är ett utmärkt sätt att förbättra kondition, styrka, balans och rörlighet på ett säkert och effektivt sätt.

Det är roligt och kan göras i grupp, med hjälp av redskap som hantlar, gummiband, käpp, bollar mm.

Vi ses på Helmfeltsgatan 17

Varför cirkelträning?

Förbättrar kondition och uthållighet:

Regelbunden cirkelträning kan hjälpa till att öka ämnesomsättningen, kontrollera vikt och förbättra uthålligheten.

Ökar muskelstyrka:

Cirkelträning stärker muskler, vilket är viktigt för att bibehålla mobiliteten och självständigheten i vardagen.

Förbättrar balans:

Genom att träna balans ökar säkerheten och minskar risken för fall.

Ökar rörlighet:

Cirkelträningen kan hjälpa till att öka rörligheten i leder, vilket gör det enklare att utföra vardagliga aktiviteter.

Social gemenskap:

Cirkelträning i grupp kan vara ett socialt och stimulerande sätt att träna och träffa andra människor.

Vi ses 12 onsdagar under våren. med reservation mot viss ändring

Kursstart: 2 september kl 11.15- 12.00

Priset för 12 tillfällen är 950 kr

Är du inte medlem hos Reumatikerföreningen Helsingborg betalar du fullt pris vilket motsvarar 2 370 kr

Antal platser 12 st

Betalas via swish eller med faktura till min lilla vrå 7 dagar innan vi startar.

Anmälan är bindande

Anmälan görs via mail: info@minlillavra.nu (det går bra att ringa föreningen vid frågor)

OBS Det finns 3 st små trappsteg in till lokalen, rollator går att ta med men måste kunna fällas ihop.



Vattenträning

Vi kan med glädje meddela att vi fortsätter vår träning i varmvattenbassäng under hösten 2026 - en skonsam och effektiv träningsform som passar särskilt bra för dig med reumatiska besvär.

"Gympan" kommer vara mjuk och baseras på rörelseapparatens funktioner och inte så mycket styrka. Med mjuka rörelser går vi igenom kroppen.

Vi väntar på datum för kursstart, träningen är ca 30 min, de andra minuterna är att få njuta en stund extra och få komma i bassängen.

Anmäl ditt intresse redan idag!

Multibassängen håller ca +34 gr
Ytterskor får ej användas i omklädningsrummen.
Tvgning ska ske innan bad.

Pris:

Medlemmar: 650 kr för 10 tillfällen

Icke medlemmar: 1500 kr för 10 tillfällen



Antal platser:

30 stycken

Plats:

Filborna Arena

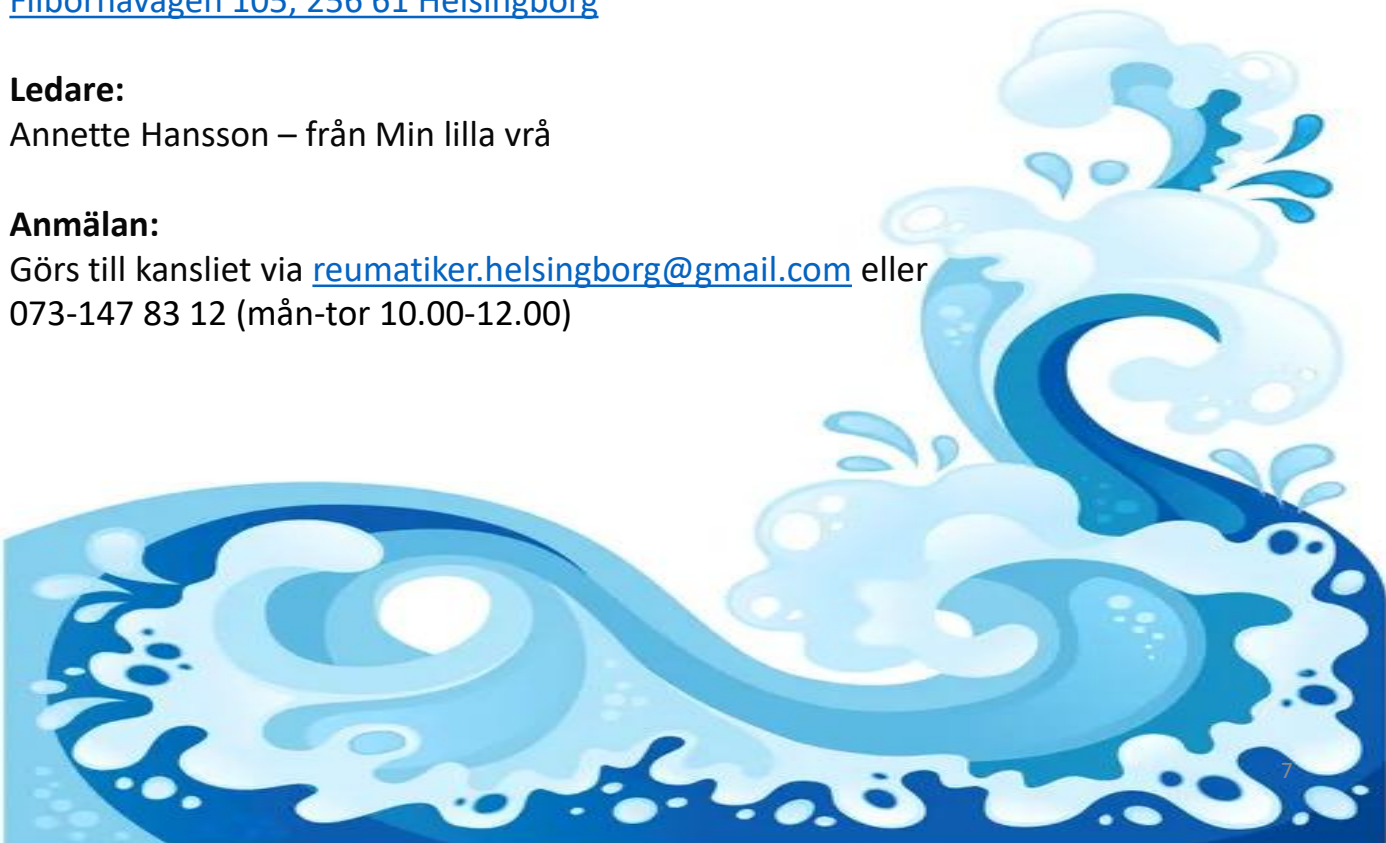
[Filbornavägen 105, 256 61 Helsingborg](#)

Ledare:

Annette Hansson – från Min lilla vrå

Anmälan:

Görs till kansliet via reumatiker.helsingborg@gmail.com eller 073-147 83 12 (mån-tor 10.00-12.00)



Internationella Reumatikerdagen

Lördagen den 10 oktober uppmärksammar vi Internationella Reumatikerdagen med en Aktivitetsdag på Oxhallen i Helsingborg

Har du någonsin varit i kontakt med någon som har värk?

Har du själv reumatism/värk? Vad innebär det för dig?

Har du en anhörig med värk?, hur känner du inför det? påverkar det dig?

Är du ungvuxen med värk?

Värk och sexuell och mental ohälsa?

Barn / ungdom som funderar på om man kan hålla på med någon aktivitet?

Är det farligt när det gör ont? Vad händer i kroppen?

Sjukdomen ska inte behöva begränsa möjligheten till rörelseglädje och gemenskap!

Besök vår Aktivitetsdag och lyssna på föreläsare, hälsa på våra utställare och ta del av deras utbud.

En del av utställarna har med sig Prova-på saker som är bra aktiviteter för våra värkande kroppar.

Det finns aktiviteter för alla, allt från de äldre till de yngsta.

Vi vänder oss till alla ålderskategorier, familjer, vänner, äldre, yngre etc

Tid: 11.00-17.00

Adress: Bredgatan 25, 252 25 Helsingborg

Inträdet är gratis!

Fika finns till självkostnadspris

Ni träffar bl a

- ❖ Läkare
- ❖ Fysioterapeut
- ❖ Psoriasisförbundet
- ❖ Unga Reumatiker
- ❖ Reumatikerföreningen Helsingborg
- ❖ Spenshult
- ❖ Helltown – Skatepark för de yngre - ungdomar
- ❖ Min lilla vrå – Hälsoinspiratör
- ❖ Reumatologen - Region Skåne och många fler...



Vi förbehåller oss rätten att ändra i programmet under årets gång!



Håll din epost uppdaterad då mycket nyheter kommer den vägen.



Se till så att vi har rätt nummer och adress så post och sms inte kommer på villovägar.

Återbetalning kan ske i särskilda fall efter kontakt med styrelsen.
Anmälan görs till kansliet på 073 147 83 12 (samtal eller sms) eller mejl
reumatiker.helsingborg@gmail.com (ej via Facebook)

Vi ser helst att betalning görs via swish eller Bg då kontanter blir svårare och svårare att hantera. Givetvis gör vi undantag om någon inte kan.

***Betalning görs till Bg 5310-3578 eller via swish 123 692 97 80 (märk vad)
Om fondmedel uteblir erläggs fullt pris på våra aktiviteter.***

Roslunds Fond 2026

Du som är reumatiker och har varit medlem i Helsingborg i
minst 3 år i följd kan ur denna fond söka bidrag.
Om du fått bidrag de 3 senast åren beviljas inget bidrag.
Antalet bidrag per år är max 5 st.
Bidragets storlek 2 500 kr.

Gällande ansökan ska vara märkt 2026 och kan hämtas
på kansliet alternativt rekvireras mot svarsporto eller som fil via mejl.
Ansökan ska vara Reumatikerföreningen tillhanda senast
den 30 september 2026.

Våra samarbetspartners:



Den lilla studion där alla blir sedda.

Här har vi både yoga, massage, Nada och mycket mera. En studio där vi arbetar intuitivt, ser var person för vad den är och utgår efter dess behov. Ingen yogaklass, massage eller annan behandling är den andra lik.

Som medlem i Reumatikerförbundet Helsingborg har du alltid 10% rabatt mot uppvisande av medlemskort. (Gäller er samarbetskurser då de redan rabatteras av föreningen)

[Min lilla vrå](#) hittar du på Helmfeltsgatan 17.



IR-bastu

NI som är medlemmar i Reumatikerförbundet Helsingborg erbjuds att använda deras IR-bastu till ett subventionerat pris mot uppvisande av medlemskort.

Hur fungerar då en IR-bastu?

Kroppen värms upp direkt av strålningsvärmens inte genom varmluft.

Värmen tränger (upp till) 3 ggr så djupt in i kroppen som vid traditionell bastu.

Värmen når ca 4.5 cm in i vävnader och leder och är mycket effektiv för att mjuka upp spända och ömma muskler samt lindrar stelhet och värk.

För mer information och bokning av tider ring Tel 042-28 19 20, mobil 0760-255260. eller mejla

ps0.hbg@gmail.com [Psoriasis NVS](#)



Har du hittat till Nailed it by Josefine ännu?

Vi är stolta och glada att presentera vår nya samarbetspartner – Josefine, som ser till att dina naglar får den omsorg och glans de förtjänar! Perfekt för dig som kanske inte alltid har möjlighet eller av annan anledning inte kan fixa naglarna själv, men ändå vill känna dig lite extra fin.

Du hittar Josefine på Helmfeltsgatan 17 (Min lilla vrås lokaler)

Lämna ditt medlemsnummer vid bokning för att få rabatterade priser.

Boka här: [Boka tid](#) eller på telefon [072-309 00 62](tel:072-3090062)



Tillsammans med Nätverket Väntesorgen samverkar Reumatikerförbundet Helsingborg för att skapa ett större och mer tillgängligt stöd för anhöriga och närstående. Genom denna samverkan vill vi kunna nå ut till människor som lever nära sjukdom, smärta och långvariga livsförändringar – människor som ofta själva hamnar i skymundan trots att de bär ett stort ansvar och en tung känslomässig belastning. Genom samverkan mellan Reumatikerförbundet Helsingborg och Nätverket Väntesorgen hoppas vi kunna erbjuda anhöriga en plats där de får känna sig sedda, hörda och förstådda. [Nätverket Väntesorgen](#) [Nätverket Väntesorgen](#) ¹⁰