

**Medlemsbrev nr 2 hösten 2023**

Välkomna tillbaka till höstens program.

Höstens program finner du längre ner i medlemsbrevet.

Vår lokal finns på Limhamnsgårdens allé 32–34 (in på gården) ett litet svart hus.

Du tar Dig dit med buss nr 9 från Värnhemstorget, Hyllie station eller från Limhamn Gamla gatans busshållplats. Du stiger av på hållplats Annetorp. Det finns parkeringsplatser mot

p-avgift i området.

Vill du vara med på de träffar där vi har anmälan så maila till ivehed@live.se eller ringa mobil 0709-10 50 78.

Föreningen har fyra cirklar som träffas varannan vecka se sidan 2. Och våra medlemsmöten på sidan 3.

Styrelsen skickar ut nästa medlemsbrev i början av januari 2024.

Styrelsen följer med våra medlemmar som behöver ett par extra öron i kontakt med Försäkringskassan, arbetsgivare och läkare mm. Vi är inga experter men följer med dig som stöd.

Du är försäkrad till och från och under våra aktiviteter. Försäkringen är via vår medlemsavgift.

Kom ihåg att föreningen har en egen sida på Facebook där vi lägger in vad som sker i föreningen. [www.facebook.com](http://www.facebook.com) Malmö fibromyalgiförening.

Brukar du handla på nätet gå via Sponsorhuset.se så bidrar du till föreningen och även du får pengar att handla för eller få insatt på ditt konto.

**Studiecirklar**

**Alla våra cirklar sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan**

**Må bra** startar den 23 augusti

Klockan 11:00 – 13:00

Marianne Brixeke, 0704-99 39 70

Vi träffas och samtalar om det som är viktigt just för dig. Här finns inga dumma frågor, vi har alla ställt dem någon gång. Välkommen ska du vara och ring mig gärna om du undrar över något. Hälsningar Marianne. Anmäl Dig till Marianne.

**Humör och Hälsa**–startar den 8 september

Klockan 10:30 – 12:00

Sara Gradlander, 0732-54 54 10

Kom som du är, och lämna oss lite, lite gladare…

Att låta skrattet bubbla i hela kroppen är något som de flesta gör alltför sällan trots att skrattet har många välgörande effekter för både kropp och sinne.

Välkommen och testa! Sara. Anmäl Dig till Sara.

**Bokcirkel** startar den 11 september

Klockan 13.00 - 14:30

Christel Håkansson 0703-15 94 24

I bokcirkeln läser alla samma pocketbok, vi bestämmer tillsammans vad vi skall läsa, det brukar bli cirka 100 sidor åt gången. Det blir många skratt och intressanta diskussioner.

 Kostnader för detta betalar du själv. Varmt välkomna Christel. Anmäl Dig till Christel.

**Handarbete för själen startar den 21 september** Klockan 13:00 – 14:30

 Liselotte Ivehed 0709–10 50 78

Klockan 13 – 14:30 i vår lokal på Limhamns gårdens allé 32 – 34, in på gården.

Vill du sticka, sy, måla eller vad som passar dig.

Vi träffas varannan vecka.

Du tar med dig det material du vill pyssla med. Det är avkopplande att sitta och pyssla och skingra sina tankar från sin värk. Välkommen! Anmäl Dig till Liselotte.

**Medlemsmöten**

**Augusti**

**Tisdag den 29 augusti klockan 14:00 – 15:30**

Vi träffas i vår lokal där vi ordnar fika och frukt, kostnad 30 kronor. Betalas på plats eller

**Swish 123 386 71 81.**

Vår lokal finns på Limhamnsgårdens allé 32 - 34 in på gården.

**September**

**Torsdagen den 14 september från Malmö Opera klockan 08:45.**

Vi åker på en dagstur till Kullahalvön. Vi besöker Kulla Gunnarstorp norr om Helsingborg. Bestående av en borg från 1500-talet och ett ståtligt slott från 1800-talet. Vi besöker den vackra parken och busscaféet bjuder på förmiddagsfika och smörgås.

Därefter åker vi till Vikentomater, ett familjeföretag som odlar omkring 100 olika sorters tomater. Vi får en intressant rundvisning och även möjlighet att botanisera i deras trevliga gårdsbutik.

I ”syndens näste” Mölle äter vi en god lunch. Efter lunch besöker vi Krapperups slott med anor från 1300-talet. Slottet har en vacker park porlande bäckar, slingrande stigar, och flera exotiska träd. I den gamla smedjan finns slottsbod och kaffestuga. Färden går vidare till en välbevarad bensinmack för 30-talet. Dagen avrundar vi på ett mysigt café med kaffe och kaka innan vi återvänder hemåt.

Beräknad hemkomst omkring klockan 18:15.

Resa i helturistbuss, med toalett, förmiddagsfika, besök och guidning Vikentomater, lunch

exklusive dryck, besök på Krapperups slottspark, nostalgimack, em-kaffe med kaka **kostar Dig**

**endast 300 kronor.**

Kostnaden betalar Du via Swish 123 386 71 81 eller Plusgirot 145 78 34-8 **senast den 21 augusti. Märkning: utfärd. Bussen är bara för våra medlemmar.**

**Oktober**

**Torsdag den 12 oktober klockan 12:30 – 15:30**

Vi bjuder in Per, Kajsas man. Per guidar oss i en härlig lunch där vi hjälps åt att laga lunchen.

Kostnad 30 kronor. Betalas på plats eller **Swish 123 386 71 81.** För att vi ska kunna köpa in varor till lunchen vill vi att du **anmäler senast den 6 oktober till malmo@fibromyalgi.se**

Vår lokal finns på Limhamnsgårdens allé 32 - 34 in på gården.

**November**

**Den 14 november klockan 14 – 15**:**30**

Vi träffas i vår lokal där vi ordnar fika och frukt, kostnad 30 kronor. Betalas på plats eller

**Swish 123 386 71 81.**

Vår lokal finns på Limhamnsgårdens allé 32 in på gården.

Vi går igenom rutinen för hur vår medlemsavgift ska betalas direkt till Fibromyalgiförbundet.

**December**

**Den 12 december kl 18.00** är det julfest. Anmälan **senast den 5 december**

I vår lokal med god mat som är julinspirerad.

Kostnad 50 kronor. Betalas **Swish 123 386 71 81 eller Plusgiro 145 78 34-8.**

Ta gärna med en julklapp till vårt julklappslotteri. Julklapp för ca 50 kronor.

Varmt välkomna till våra aktiviteter.

Styrelsen i Maff.

