



F j ä r i l e n

VARBERGS FIBROMYALGIFÖRENING

2025

Medlem i



Riksförbundet
fibromyalgi & långvarig smärta

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nu skriver vi 2025, och det är åter dags att skicka ut programmet för det kommande året.

2024 blev ett jubileumsår då vi firade 30 år, om någon har missat det. Själv har jag haft förmånen att vara med på varje jubileum sedan innan 5-årsjubileet. Det börjar bli rätt, många år nu.

Vi har, som vanligt, planerat för att ge er en variation av aktiviteter och vi hoppas att vi har hittat en blandning som ni kommer att uppskatta. Vissa aktiviteter är våra egna, andra arrangeras tillsammans med Fibromyalgidistrikt Halland. Den sistnämnda firar 10 år i år, och detta vill vi naturligtvis också fira. Mer information om detta hittar ni längre fram i bladet.

Vi kanske lägger in en lunch på stan under året som inte är planerat här. Vi skickar i så fall ett mejl i god tid innan. Håll även utkik på Facebook

Ni som har angett en mejladress till oss, har under förra året fått några medlemsbrev. Vi funderar på om det skulle vara möjligt att fortsättningsvis skicka ut vårt program som ett medlemsbrev inför varje aktivitet. Det skulle även fungera som en påminnelse om kommande aktiviteter. Vi tar gärna emot kommentarer på detta. Det har som alla märkt blivit väldigt dyrt att skicka brev med post.

Vi önskar alla ett riktigt fint år och hoppas att vi ses på någon av de aktiviteter vi arrangerar.

***Som vanligt söker vi fler
medarbetare i styrelsen.***

***Intresserad, hör av dig till
oss.***

*Varmt välkomna
till ett nytt år med
Varbergs
Fibromyalgiförening*

*Hälsar
Marie-Louise Olsson*



FÖRNYA MEDLEMSAVGIFTEN!

För dig som inte betalat medlemsavgiften, är det nu dags att förnya den för 2025.

Avgiften är **250 kronor/person**, är ni två i hushållet är avgiften **400 kronor** för båda, då är person 2 familjemedlem.

Du kan även välja att sätta familjemedlemmen som stödmedlem, det tjänar föreningen mer på.

Då kostar det 250 kronor i stället för 150 kronor.

Avgiften betalas till Fibromyalgiförbundet på konto medlemsavgift.

Bankgiro: **5757-6993**

Swish: **123 444 85 10**

Betala via hemsidan!

Gör så här: Gå till hemsidan www.fibromyalgi.se tryck på Logga in, skriv in dina inloggningsuppgifter, klicka på knappen förnya ditt medlemskap. Där kan du betala direkt via Swish.

Har du inte varit inne någon gång behöver du första gången klicka på **komigång**, följ de instruktioner som kommer. **Lycka till!**

Ditt medlemskap är viktig i vårt arbete för fibromyalgidrabbade, glöm inte att förnya ditt medlemskap.



PROGRAM 2025

*Om inget annat anges bjuder föreningen på kaffe med en kvällsmacka.
Fikat är sponsrat av ICA Kvantum i Varberg.
Varmt välkomna på våra träffar.*

3 FEBRUAR KAFFEREP ÖPPET HUS

Gillar du att baka, hjälp oss då gärna med det så vi får ett rejält kaffekalas. Vill du ha ersättning för det du bakar säger du bara till. Vi kommer att annonsera om dagen då vi vill bjuda in alla till öppet hus, kanske kan det generera fler medlemmar.

Vi har en av Sveriges bästa i pussel i vår förening, det måste vi ju uppmärksamma.
Amanda och Annica pratar om pussel och visar hur man på lättaste sätt pusslar.

Studieförbundet vuxenskolan från klockan 15-18.30

10 MARS ÅRSMÖTE FOLKETS HUS KLOCKAN 17

Sedvanliga årsmöteshandlingar, motioner kan skickas in till varberg@fibromyalgi.se

Vill du ha årsmöteshandlingarna i förväg går de att få en vecka innan, annars finns de på plats till mötet.

Föreningen bjuder på smörgåstårta, kaffe och tårta

Vi får också besök av Afrika huset.

I ord och med egna bilder och filmer blandar de äventyr, kärlek, sorg och lycka med det fascinerande massajfolket och Afrikas vilda djurliv.

Folkets hus klockan 17

Anmälan till: Marie-Louise 0708-661130 eller varberg@fibromyalgi.se

VARMT VÄLKOMMEN TILL FÖRENINGENS ÅRSMÖTE

PROGRAM 2025

20 MARS RYMDOBSERVATORIET ONSALA KLOCKAN 13–15

I Onsala driver observatoriet tre radioteleskop för astronomisk forskning. Vi får en guidning av observatoriet. Vi kör dit med egna bilar, och försöker samåka, säg gärna till om du kan köra.

För den som önskar äter vi gemensam lunch på Gottskärs hamnkrog som vi betalar själva.

De som anmäler sig får mer information.

Anmälan till: Marie-Louise 0708-661130 eller varberg@fibromyalgi.se
Senast 10 mars

25 MARS SPA DAG PÅ ASIA SPA VARBERG

Välkommen till Heldagspaket - Fånga Dagen

Tillgång till Asia Spa under hela dagen

- Fritt deltagande på de schemalagda aktivitetspassen.

- Dagens lunch – serveras i restaurangen, **Obs** eventuella matallergier, vegetarian eller dylikt måste meddelas hotellet före ankomst!

Glöm inte badkläder och träningskläder till gym och aktiviteter.

Tänk på att ha torra bad- eller underkläder vid behandling.

Asia Spa-kit - Yukata (badkappa) och tofflor att ta med hem efter din vistelse.

Vid bokning av behandling, pris: 500 :- (50 minuter) detta gör var och en själva, uppge att ni är med i Fibromyalgidistrikt Halland

Pris: 795 kronor

Som medlem betalar du endast 400 kronor

Anmälan: Marie-Louise Andersson sms till 076-41 11 278
senast den 15 mars

Glöm inte anmäla eventuella matallergier

PROGRAM 2025

7 APRIL HLR

Vi får inblick i vad HLR är, hur man gör vid ett hjärtstopp, vad ska vi tänka om vi skulle hamna i en situation där vi behöver agera.

Studieförbundet Vuxenskola Varberg
klockan: 17

8 APRIL ÅRSMÖTE DISTRIKTET KLOCKAN 17

Fibromyalgidistrikt Halland håller årsmöte i Falkenberg, Studieförbundet vuxenskolan. Sedvanliga årsmöteshandlingar, motioner kan skickas in till distrikthalland@fibromyalgi.se

Distriktet bjuder på tilltugg.

Anmälan till: Marie-Louise 0708-661130 eller varberg@fibromyalgi.se

Varmt välkomna att vara med.

15 APRIL GÅR VI PÅ FOTOUTSTÄLLNING I TYLÖSAND

På Hotel Tylösand finns ett konstgalleri - Tres Hombres Art - med några av världens mest intressanta fotografer representerade.

Du kör själv till Halmstad och vi försöker att samåka.

Pris: 100 kronor, ingår guidning, fralla och kaffe

Anmälan till: Marie-Louise Andersson Falkenberg sms 076 41 11 278

Senast den 5 april

PROGRAM 2025

ENEBACKENS KRAFTKÄLLA

4 gånger under våren träffas vi vid Enebackens Kraftkälla i Tvååker. Vi blir lottsade igenom Yoga på stol.

Start tisdagen den 1 april, 8 april, 15 april, 22 april
Klockan 14-15.30

Anmälan: senast den 27 januari

Kostnad: 400 kronor person för 4 tillfällen och 6 timmar.

Anmälan till: Marie-Louise 0708-661130 eller varberg@fibromyalgi.se
Senast den 15 mars

10 MAJ FIBROMYALGIDISTRIKT HALLAND FIRAR 10 ÅR

10 maj har vi vårt 10 – årsjubileum kl. 15 på Folkets hus i Varberg.

Vi kommer att ha en föreläsning, vem återkommer vi med. Vidare under kvällen bjuds vi på mat och underhållning.

Medlem betalar 200 kronor och icke medlem 450: -

Anmälan till: Marie-Louise 0708-661130 eller varberg@fibromyalgi.se

Sista anmälningsdag: 25 april anmälan är bindande



Alla medlemmar i Varberg och Falkenbergs Fibromyalgiföreningar är också medlemmar i Fibromyalgidistrikt Halland.

PROGRAM 2025

SEPTEMBER DRAR VI TILL HAVS MED SKALDJURSBÅTEN TRUBBADUREN

Detta är en aktivitet som vi vill ha in intresseanmälan till. Detta för att vi inte ska jobba och boka om vi inte kan få till en resa med ca 20-25 personer som minst.

Resan kommer att kosta ca 600 kronor per person.

Då ingår buss, resan med trubbaduren och buffé

Intresseanmälan till: Marie-Louise
0708-661130 eller
varberg@fibromyalgi.se



SEPTEMBER GRILLKVÄLL I KUNGSÄTER

I år kör vi till natursköna Kungsäter mer information om vart samt tid kommer i medlemsbrev.

Välkomna

*Alla aktiviteter är i
samarbete med*



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

FJÄRILEN 2025

PROGRAM 2025

OKTOBER HELDAG PÅ ENEBACKENS KRAFTKÄLLA

Med avslappning, yoga och behandling.

**Mer information kommer under sommaren.
Det blir ett liknande upplägg som förra året.**



NOVEMBER PETER BÖRJESSON

I november tänker vi boka Peter Börjesson som kommer och pratar om antikt.



DECEMBER JULAVSLUTNING

Vart, hur och när kommer vi att gå ut med till hösten.



Alla aktiviteter är med reservation för förändring, håll er uppdaterade via hemsidan och Facebook. Vi kommer även att skicka mejl till er om det blir någon förändring. Har vi inte din mejladress skicka gärna till

varberg@fibromyalgi.se

PROGRAM 2025

ONSDAGSGRUPPEN AKTIVTET OCH SAMTAL MED FIBROMYALGIFÖRENINGEN

Varför inte besöka vår trevliga onsdagsgrupp som träffas på Studieförbundet vuxenskolan i Varberg

Kom in på en kopp kaffe, prata bort en stund. Gruppen lägger själva ett program och kan hitta på olika utflykter utefter vad ni själva vill göra.

Låter detta som en trevlig aktivitet en onsdag eftermiddag är du hjärtligt välkommen.

Följ aktiviteterna som gruppen gör på Facebook.

Onsdagar 13-15.30 med start den 22 januari.

På Studieförbundet vuxenskolan
Östra Långgatan 42

Kontaktpersoner:
Agneta Lagerberg 070-4946094
via SMS

Lilian Helin: 070-4232705

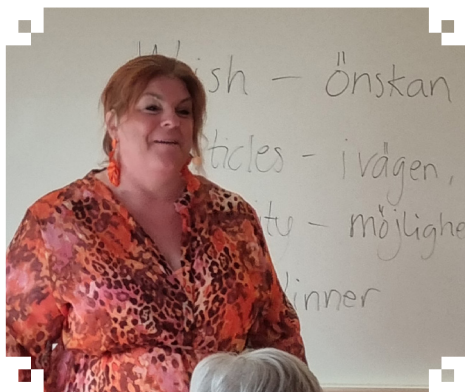
***Bilden är från ett besök hos
Lena Petterson på
Rit och Målerigården***



ETT URVAL AV DET SOM VI GJORT UNDER 2024



Det största under 2024 var att föreningen firade 30 år. Detta gjorde vi med två föreläsningar på Folkets hus i Varberg.
Dr Rolf Andersson föreläste om smärta.



Helena Hellström inspererade oss med "hur vi har det eller hur vi tar det".

Efter det bjöds det på mat samt underhållning av Henrik och Alexandra Murdock med "killen som ramlade ned från himlen".



Enebackens Kraftkälla

En härlig dag på Enebacken med avslappning och Gongbad med mera. Samt en kurs på 4 gånger under våren. Det blev en härlig avkoppling vid alla





Vi har många mejladresser som studsar tillbaka. Har du inte fått mejl från oss på ett bra tag har vi säkert fel.

**Skicka gärna ett mejl till
varberg@fibromyalgi.se**

Styrelsen fram till årsmötet 2025

Ordförande: Marie-Louise Olsson 0708-661130
varberg@fibromyalgi.se

Kassör: Annica Helin 070-585 45 84 annica.fibro@gmail.com

Sekreterare: Göran Olsson
Ledamot: Jan Helin

***Ett stort tack till de företag som sponsrar föreningen.
Det är tack vare de som vi kan bjuda på kaffe och inte behöver ta
en avgift vid föreläsningar***

Med stöd från Varbergs Sparbank
genom Sparbanksstiftelsen Varberg.

**Varbergs
Sparbank**



**Glöm inte att ändra din adress till
varberg@fibromyalgi.se om du flyttat.**

FJÄRILEN 2025