

**Medlemsbrev nr 2 hösten 2024**

Välkomna tillbaka till hösten program.

På följande sidor kan Du läsa om våra cirklar, medlemsmöten och aktiviteter.

I år får föreningen inga stöd från Malmö Fritidsnämnd på grund av att vi är för få medlemmar som deltar i föreningens arrangemang i vår lokal.

Vi i styrelsen engagerar oss helt ideellt och lägger ner en hel del tid på våra träffar och annat administrativt.

För att föreningen skall få stöd från Malmö Fritidsnämnd behöver **Du som boende i Malmö kommun, närvara 2 gånger under ett kalenderår.**

**Föreningen är tacksamma om Ni har möjlighet att närvara 2 gånger per år i våra aktiviteter.**

Höstens program finner du längre ner i medlemsbrevet. Medlemsbrevet finns även på

www. fibromyalgi.se förening och anslagstavlan.

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.

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.

**Valberedningen**

Christel Håkansson och Lisbet Ohlin sitter i valberedningen. Vi behöver ständigt nya ledamöter i styrelsen. Är du intresserad att vara med i styrelsen hör av dig till Christel,

070-315 94 24.

**Studiecirklar**

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

**Humör och Hälsa**–startar den 30 augusti

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.

Varmt välkommen anmäl Dig till Sara.

**Bokcirkel** startar den 9 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.

Boken betalar du själv. Varmt välkommen anmäl Dig till Christel.

**Medlemsmöten**

**Augusti**

**Torsdag den 15 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**

**Onsdag den 4 september klockan 14:00 – 15:30**

Tina från Seniorshop kommer och visar höstens mode. Vi har mannekänger som visar kläderna.

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

**Swish 123 386 71 81.**

**Den 11 september har vi utfärd med Kul & Tur och guiden Annika.**

Välkommen att följa med på en spännande tur där vi får uppleva mycket!

Avresa klockan 08:30 från Malmö Operas parkering och åker österut till Övedskloster som räknas till en av Sveriges främsta rokoko-anläggningar.

Här kan vi ta en promenad i den imponerande trädgården innan busscaféet bjuder på smörgås och kaffe.

Färden fortsätter till vallfartskyrkan i St Olof, en kyrka på Österlen uppkallad efter den norske helgonkungen. Hur kan det komma sig? Vår lokalguide berättar! Nu ska det smaka bra med lunch, och den serveras på en trevlig fyrlängad gård mitt ute på åkern. Mätta och belåtna besöker vi därefter en vingård där vi får se både odling, vineri samt långtidslagringen av deras mousserande viner. Givetvis måste vi provsmaka några av deras olika viner! Turen avrundar vi på ett trivsamt café med kaffe och god kaka innan vi så sakteliga, under sen eftermiddag, återvänder till Malmö. I priset ingår:

Resa i helturistbuss, Övedsklosters park, förmiddagsfika från busscaféet, besök St Olofs kyrka inkl lokalguide, lunch, besök vingård med guidning och provsmakning, cafébesök med eftermiddagskaffe & kaka, överraskning samt reseledare**.**

**Anmälan och betalning senast den 9 augusti kostnad: 700 kr/person till plusgiro 145 78 34-8 eller Swish 123 386 71 81.**

**Oktober**

**Onsdag den 2 oktober klockan 12 - 14**

Denna dag lagar vi lunch tillsammans med Adriana som lagar argentinsk lunch, i vår lokal.

Kostnad 50 kronor per person.

**Betalas via Swish 123 386 71 81 eller Plusgiro 145 78 34-8 senast den 24 september.**

**November**

**Fredagen den 8 november klockan 14 – 15:30, kommer Roland Öhrstrand och berättar om** Limhamn – Dragör båtarna.

Du behöver anmäla dig till träffen eftersom vi ska beställa Danska Smörrebröd.

Anmälan senast den 4 november. Kostnad 50 kronor per person.

**Betalas via Swish 123 386 71 81 eller Plusgiro 145 78 34-8 senast den 4 november.**

**December**

**Fredag den 13 december klockan 18 – 21.**

Då är det vår populära julfest med god mat och julklappsspel.

**Kostnad 100 kronor Swish 123 386 71 81 eller Plusgiro 145 78 34-8 senast den 6 december.**

Alla som vill tar med en julklapp för 50 kronor.

Spelet går till såhär: 2 lotter för 10 kronor och sedan lottar vi ut numret på lotten.

Medlemsbrevet för våren skickas ut i slutet av december.

Varmt välkomna till våra aktiviteter.

Styrelsen i Maff.



