



MEDLEMSINFORMATION VÅREN 2026

Bästa medlem!

Här kommer information från vår förening.

I vårens program finner du flera trevliga aktiviteter.

Hoppas att vi ses!

I detta nummer

Vårens aktiviteter

- Rehabbad 12 jan – 4 maj
- Medlemsträffar 17 febr, 17 mars, 21 april
- Årsmöte 11 mars
- HLR-kurs 24, 27 mars
- Må bra-dagar 19 – 20 april
- Vårutflykt 9 maj
- Internationella Fibromyalgidagen 12 maj

Medlemserbudanden

Övrigt

Styrelsen

Höstens aktiviteter

Rehabbad

Vad: Skonsam vattengymnastik i varmvattenbassäng som leds av instruktör.

Plats: Arena Skövde, Multibassängen

När: måndagar 12 jan – 4 maj, kl. 17:15 – 18:00 (insläpp kl. 16:45)

Kostnad: 750 kr för 14 gånger (uppehåll v. 7, 14, 15)

Anmälan: Cecilia Strand på tel. 073-675 10 94 eller via mejl

skovde@fibromyalgi.se (ange ämne "anmälan bad")

Betalning: plusgiro 153389-2 innan badet börjar. Glöm inte att skriva namn!
Begränsat antal platser - först till kvarn!



Medlemsträffar med fika

Vad: Vi träffas och har en trevlig stund tillsammans med promenad och fika!

Plats: Ekedals äldreboende, Skövde (huvudentrén)

Tillfälle 1: 17 febr kl. 10:30

Tillfälle 2: 17 mars kl. 10:30

Tillfälle 3: 21 april kl. 10:30

Kostnad: Du köper ditt eget fika

Anmälan: Ingen anmälan



Årsmöte möte med fika!

Vad: Välkommen på föreningens årsmöte! Passa på att komma med idéer till föreningen. Se separat kallelse!

Plats: Ekedals äldreboende, Skövde

När: 11 mars, kl. 18:00

Kostnad: Ingen kostnad. Vi bjuder på fika!

Anmälan: Ingen anmälan.

HLR-kurs med hjärtstartare

Vad: Plötsligt hjärtstopp kan drabba alla! Gå kursen som kan rädda liv!

Kursinnehåll:

- Vikten av tidigt larm
- Fysiologi vid hjärtstopp
- Agerande vid andnings- och hjärtstopp
- Agerande vid luftvägsstopp
- Omhändertagande av medvetslös person
- Använda hjärtstartare säkert och effektivt
- Praktiska övningar

Plats: Räddningsskolan, Skövde Timmervägen 13, Södra Ryd Skövde. Parkering märkt Räddningsskolan gratis parkering

När: 24 mars kl 17:00 samt 27 mars kl.09:30, cirka 2,5 timme.

Kostnad: medlem 200 kr/pers, icke medlem 400 kr (blir du medlem samtidigt betalar de endast 200 kr)

Anmälan: Cecilia Strand senast 16 mars på tel. 073-675 10 94 eller via mejl skovde@fibromyalgi.se (ange ämne "anmälan HLR + datum för HLR")

Betalning: plusgiro 153389-2 innan kursen. Glöm inte att skriva namn!

Må bra-dagar på hotell Billingenhus

Vad: Följ med på en härligt vistelse för avkoppling och trevligt umgänge! Välj mellan SPA-paket med eller utan övernattnig.

Plats: Hotell Billengehus, Skövde

När: 19 – 20 april, ankomst/incheckning från kl. 13:00

Alt 1 Lilla Spaupplevelsen: Ett dygn med spa, 3-rätters middag, övernattnig och frukostbuffé. **Kostnad:** 1 540 kr per person i dubbelrum (enkelrum 1 840 kr)

Alt 2 Spa med middag: Spa med 3-rätters middag. **Kostnad:** 1 195 kr per person.

Anmälan: Cecilia Strand, senast 19 mars på tel. 073-675 10 94 eller mejl skovde@fibromyalgi.se (ange ämne "Billengehus")

Betalning: Du betalar själv på plats. Ev. avbokning ska göras senast 3 dagar före ankomst. Därefter sker endast återbetalning mot läkarintyg.

Vårutflykt till Bryggeriet Mariestad!

Vad: Välkommen på vår traditionella vårutflykt som tar oss till Bryggeriet i Mariestad.

En intressant och trevlig dag med guidad tur i bryggeriet, ölprovning och middag!

Plats: Bryggeriet Mariestad, Eplanaden 4, Mariestad

Samåk gärna! Det går att åka buss, cirka 600 m promenad.

När: lördag 9 maj kl. 17:00

Kostnad: 350 kr per person (ordinarie pris 575 kr)

Anmälan: Cecilia Strand, senast 27 april på tel. 073-675 10 94 eller mejl skovde@fibromyalgi.se (ange ämne "vårutflykt")

Glöm inte att säga till om särskild kost vi anmälan.

Betalning: plusgiro 153389-2. Glöm inte att skriva namn!



Internationella Fibromyalgidagen 12 maj!

Vad: Vi uppmärksammar den internationella fibromyalgidagen genom visa upp vår förening och informera om vårt arbete. Kom gärna och besök oss!

Plats: Elins Esplanad i Skövde

När: lördag 12 maj kl. 12:00 – 18:00

Medlemserbudanden

- Som medlem får du tidningen **FibromyalgiNytt**. På baksidan står ditt medlemsnummer
- På **Fibromyalgiförbundets hemsida** finns nyttig information och olika erbjudanden www.fibromyalgi.se
- **Marias Hjärta**, Skövde
20 % rabatt på massage. Maria Bennemyr 073-319 96 33

Övrigt

- Som medlem i föreningen är du **försäkrad hos Folksam**, till, från och under aktivitet.
- Besök oss på **sociala medier** och dela gärna våra inlägg!
 - Facebook - Skövde Fibromyalgi & Långvarig Smärta
 - Instagram - skovde_fibromyalgi
 - TikTok - skovde.fibromyalgi

Tack för att du är medlem i vår förening!
Varma hälsningar styrelsen

Skövde Fibromyalgi & Långvarig Smärtas styrelse

Ordförande	Susanne Strand, 070 359 30 91
Vise ordförande	Cecilia Strand
Kassör	Ingela Dahl
Sekreterare	Ulla Dahl
Ledamot	Ewa Averland
Ledamot	Maria Karlsson
e-post	skovde@fibromyalgi.se

Vår förening söker dig som vill sitta i styrelsen och hjälpa till
att driva föreningen vidare. Det är både roligt och lärorikt
och alla hjälps vi åt för föreningens bästa.
Vill du hjälpa till? Hör av dig till vår ordförande