



F j ä r i l e n

VARBERGS FIBROMYALGIFÖRENING

2024

Medlem i



ORDFÖRANDE HAR ORDET

God fortsättning till er alla. Hoppas året börjat bra trots det kyliga vädret.

Har pratat om det på våra träffar och ni kan se det på vår Facebook-sida, vi firar 30 år i år. Helt fantastiskt kul att få vara med och fira även detta jubileum, jag har varit med sedan vi firade 5 år. Firar gör vi den 4 maj och ni alla är hjärtligt välkomna att delta.

Vi startar dagen med föreläsningar och avslutar med fest. Vi har fått bidrag från Varbergs Sparbanksstiftelse med hjälp till föreläsare, lokal och underhållning. Detta är vi väldigt tacksamma för, annars hade vi inte kunnat genomföra dagen med så mycket.

Vi vill naturligtvis med föreläsningarna locka till oss fler medlemmar till föreningen, vi vet att det finns många där ute med fibromyalgi/långvarig smärta som inte är med i föreningen. Ni får gärna hjälpa till att värva medlemmar, föreningen och förbundet är beroende av medlemmar för att överleva. Alla patientföreningar har en funktion att fylla, kunskap, gemenskap och stöttning är något som vi som förening jobbar med.

Har du inte tagit steget ännu att vara med oss på våra aktiviteter, gör det, vore kul att träffa fler av er under året.

Jag har också full förståelse om du inte orkar, kanske jobbar du fortfarande och inte orkar efter jobb, barn och annat som ska göras. Fler och fler behöver vara kvar i arbetslivet, det är inte lätt att bli sjukskriven eller få någon annan ersättning. Jag beundrar er som är i den situationen. Men som medlem är alla lika viktiga.

*Varmt välkomna
till ett nytt år med Varbergs
Fibromyalgiförening*

Hälsar Marie-Louise Olsson



FÖRNYA MEDLEMSAVGIFTEN!

Nu är det dags att förnya medlemsavgiften för 2024. Avgiften är **250 kronor/person**, är ni två i hushållet är avgiften **400 kronor** för båda, då är person 2 familjemedlem.

Avgiften betalas till Fibromyalgiförbundet på konto medlemsavgift.

Bankgiro:**5757-6993**

Swish: **123 444 85 10**

Har du inte varit inne på "mina sidor" på hemsidan, gör det. Mina sidor innehåller information för dig som är medlem i vår förening. Du kan läsa tidigare FibromyalgiNytt, du hittar medlemsförmåner samt kan se föreläsningar som enbart är till för medlemmar.

Du kan se hur länge din medlemsavgift gäller. Efter den 1 januari kommer du att bli påmind om att din medlemsavgift inte är betalad. Du kan därifrån enkelt förnya din avgift, efter det så kommer det åttetigen att stå hur länge den gäller.

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!**

Behöver du ett inbetalningskort finns det på sidan 12 i FibromyalgiNytt nummer 4

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



PROGRAM 2024

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

12 FEBRUARI WORKSHOP SÅNG FÖR HÄLSA.

Daniella Springer Johansson berättar vad sång kan göra för hälsan. Vi får testa på att sjunga med ledning av Daniella, det heter ju att alla kan sjunga. Så kom och testa på, vill du inte sjunga är det helt okej att komma ändå.

Studieförbundet vuxenskolan klockan 17

4 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, sponsrad av ICA Kvantum Varberg

Folkets hus klockan 17

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

VARMT VÄLKOMMEN TILL FÖRENINGENS ÅRSMÖTE

*Alla aktiviteter är i
samarbete med*



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

PROGRAM 2024

12 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 076-4112718
senast den

Glöm inte anmäla eventuella matallergier

16 APRIL ÅRSMÖTE DISTRIKTET KLOCKAN 18

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.

PROGRAM 2024

16 APRIL RYMDOBSERVATORIET 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.

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

Varmt välkomna att vara med.

4 MAJ 30 ÅRS-JUBILEUM PÅ FOLKETS HUS

Vi firar hela dagen med föreläsningar och avslutar kvällen med en fest och underhållning av Henrik och Alexandra Murdock

Klart är att Dr Rolf Andersson smärtläkare Mölndal kommer och pratar om smärta.

Helena Hellström glädjespridare ger en härlig och glädjande föreläsning med mycket igenkännande och skratt.

Tider kommer att läggas ut på hemsidan och Facebook, går även bra att kontakta oss för att få tiderna till föreläsningarna.

Föreläsningarna är gratis och sponsras av Sparbanksstiftelsen.

Jubileumsfest klockan 18 på Folketshus

Vid anmälan uppge eventuella allergier.

Anmälan: Marie-Louise Olsson 0708-661130 eller varberg@fibromyalgi.se senast den 25 april

PROGRAM 2024

11 MAJ KULLINARISKRESA I NORRA HALLAND MED ASIGE BUSSTRAFIK

Bussen hämtar upp i Varberg Bruket 09.30, Veddige 09.50.

Färden går vidare upp till Karl Gustav och Ninas bakery shop. Här finns mycket gott att inhandla och äta, var och en står för det som man vill ha här. Vi tar oss vidare till Ekkullens fårfarm, Made by Ulrika A.

På Idala gårdsbageri äter vi vår lunch och färden går därefter vidare till Äskhults by. Här får vi en lite guidad tur av vår guide som kommer att vara med oss hela dagen. Om vi hinner gör vi ett besök i Bräutigams härliga

butik med mycket gott att äta i marsipan.

Ca 18.10 beräknas vi vara åter i Veddige, Varberg 18.40, och 19.15 i Fbg.

Pris: 400

Välkomna att åka med

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

27 MAJ GRILLKVÄLL PÅ NATURUM GETTERÖN 17.00

Vi träffas som vanligt på Naturum, ni tar med något att lägga på grillen.

Välkomna

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 2024

8 SEPTEMBER FÖRELÄSNING MED HELEN ANDERSSON STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN 17.00

KONSTEN ATT BLI ÄLDRE PÅ ETT GLÄDJEFYLLT SÄTT

Alla börjar bli äldre när man föds och det pågår ju hela livet. Många fördomar finns om olika åldrar och vi sitter ofta fast i våra boxar om hur saker ska vara både som yngre och äldre. Varje gång man fyller jämna år verkar vare en bro till något nytt och man hör ofta folk sucka över detta.

För att leva ett liv fullt ut behöver man träna på att tänka annorlunda och släppa loss för livet och våga.

Här får du inspirerande tankar och tips för hur härligt livet kan bli om man bestämmer sig.

Studieförbundet Vuxenskolan 17.00

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

16 SEPTEMBER PAKETINSLAGNING STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN 17.00

Marie kommer att leda kvällen med hur vi på bästa sett kan få våra paket att se riktigt fina ut.

Välkomna

7 OKTOBER JOHANNA SKOGLUND STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN KLOCKAN 17.00

Med den här föreläsningen vill Johanna inspirera, öppna upp för ännu mer förståelse, kunskap och rörelseglädje för dig i kropp, knopp och själ. Hon blandar teoridelar med praktiska kroppsliga enkla rörelser, övningar, musik och eftertanke.

Välkomna till Studieförbundet vuxenskolan

PROGRAM 2024

16 NOVEMBER INSPIRATIONSFÖRELÄSNING MED HÖST STÄMNING FOLKETHUS 17.00

Vi får en inspirerande och lyftande föreläsning om färg och form med Yvonne Palmqvist.

Vi bjudas på en jultallrik på Folkets Hus i Varberg.

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

28 NOVEMBER, GÖR DIN EGEN JULDÖRRKRANS 17.00

Vi kommer under kvällen att få göra vår egna dörrkrans inför julen.

Vi leds av Helen Erlandsson i Kärradal.

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

11 DECEMBER JULAVSLUTNING

Detta är så långt bort att vi inte kan säga var eller hur. mer information kommer med mejl, kommer också att finnas på föreningens Facbooksida samt i anslagstavlan på hemsidan.



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

PROGRAM 2024

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.

Onsdagar 14-17 med start den 18 januari.

På Studieförbundet vuxenskolan

Östra Långgatan 42

Kontaktpersoner: Agneta Lagerberg 070-4946094 via SMS

Lilian Helin: 070-4232705

ENEBACKENS KRAFTKÄLLA

4 gånger under våren träffas vi vid Enebackens Kraftkälla i Tvååker.

Vi blir lottsade igenom Gongbad, Sensiyoga, meditation, egenmassage, avslappning med mera.

29 februari, 14 mars, 28 mars, 11 april

Klockan 14-15.30

Anmälan: senast den 27 januari

Kostnad: 400 kronor

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

ETT URVAL AV DET SOM VI GJORT UNDER 2023.



Vilken eftermiddag vi fick vid Radiostationen i Grimeton, denna soliga sensommardag. Mycket information var det att ta in när vår guide Kim så väl berättade om denna anläggning som togs i drift 1924. Att radiostationen är en föregångare till våra mobiltelefoner är svårt att förstå när vi fick se de enormt stora och många maskiner i hjärtat av anläggningen.



Enebackens Kraftkälla

En härlig dag på Enebacken med avslappning och Gongbad med mera

Maria Åkerberg Frillesås

En intressant eftermiddag i Frillesås hos Maria Åkerberg. Företaget ägs av Maria och Mikael Åkerberg. Vi fick en mycket intressant rundvandring i fabriken av Mikael. Efter rundvandringen berättade Sara om produkterna och gav oss många bra tips. Eftermiddagen avslutades med att den som ville fick handla i butiken. Vi fick alla hjälp och råd med vad som kan passa bra till just min hud eller hår.



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 hej till
varberg@fibromyalgi.se

Styrelsen fram till årsmötet 2024

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 2024