



Ljusglimten

Skara Fibromyalgiförening

Varmt välkommen till vårens program 2026. ♥

Månadsträffar i vår lokal tisdagar kl.10:30. 3/2, 3/3, 7/4, 5/5.

Vattengympa i varmvattenbassäng, Skara badhus.

Onsdagar kl.11:00-12:00. 7/1–27/5 (v.2–22) med uppehåll v.7 och v.14. 19 ggr.

Pris 650 kr. OBS! Priset kan ändras beroende på antalet deltagare.

Betalning sker till föreningens bg. 315–7740. **Anmälan** via sms 070-23 53 244. **Anmälan är bindande.**

Grötfest tisdag 13/1 kl.17:00 till självkostnadspris.

Anmälan via sms 070-23 53 244 senast 8/1.

Måbradag måndag 23/2 kl.10:00-18:00.

Vi träffas i trevlig samvaro och får möjlighet att prova på behandlingar hos olika terapeuter.

Bokningar görs på månadsträffen den 3/2 via sms 070-30 22 909.

Fika finns under hela dagen till självkostnadspris.

Årsmöte onsdag 11/3 kl.17:00 i vår lokal.

Sedvanliga årsmötesförhandlingar kommer att hållas.

Alla årsmöteshandlingar finns att tillgå hos Maria Holm en vecka före årsmötet.

Motionerna ska vara styrelsen tillhanda senast 11/2.

Motioner skickas till:

Skara Fibromyalgiförening

Axvallagatan 3

532 37 SKARA

Valförslag lämnas till valberedningen:

Ingrid Andersson 070-96 59 818

Ulla Sjunnesson 070-87 87 354

Det blir fika och lotteri.

Anmälan till fikat senast 5/3 via sms 070-23 53 244

Ullaredsresa tisdag 14/4. Vi gör inget stopp på vägen ner.

Betalning sker till föreningens bg. 315–7740, 10 dagar innan resan.

150 kr för medlem, 250 kr för övriga. Priset gäller vid full buss. Hemresa 17:00.

Skara: Coops parkering 8:00.

Anmälan via sms 070-23 53 244 senast 7/4.

Anmälan är bindande två veckor innan resan, alltså från 31/3. Först till kvarn gäller.

Måbradagar på Piperska 19–21 maj. Finns platser kvar. Först till kvarn gäller. **Kontakta** Monica 070-67 11 183.

Vårutflykt 26/5. Mer info kommer.

Anmälan via sms 070-23 53 244 senast 21/5.

"Lusttur" till Jönköping tisdag 2/6. Samåkning från lokalen kl. 9:00. **Anmälan** via sms 070-23 53 244 senast 29/5.

Varmt tack till alla som hjälpt till med försäljningen av kakor och Bingolottos julkalender, skänkt priser till våra lotterier och gett oss medlemsrabatt. ♥

Boka vår IR-bastun. Som medlem har du möjlighet att boka vår IR-bastu. 100 kr för 30 min.
Bokning via sms 070-23 53 244.

Vid samåkning till och från aktiviteter delar samtliga i bilen på driftkostnaden.

Titta i pärmen på månadsträffen, Facebook eller Instagram för att inte missa aktiviteter som dyker upp.

OBS! Tänk på att betalning alltid sker med kontanter vid våra träffar.

Medlemsrabatt får du hos följande företag när du visar medlemskortet

Skara

Maritas textil, Järnvägsgatan 8.
10 % rabatt på ord. pris.
Tfn: 0511-175 10

Salong Capillis, Marumsgatan 16.
20 % rabatt på ord. pris på produkter.
Tfn: 0511-105 15

Marias massage och friskvård, Klippbaren.
20 % rabatt på massage 50 min.
Tfn: 073-54 26 385

Angel nails, Marumsgatan 10 A
10 % rabatt på ord. pris.
073- 76 36 323

Massage hos Catharina, Ladies Place.
10 % rabatt på ord. pris.
Tfn: 073-44 44 680
ladiesplace.catharina@gmail.com

Acromia Friskvård, Torggatan 6 Kvänum.
10 % rabatt på behandling.
Tfn. 072-20 95 802 www.acromia.se

Lidköping

Hälsokraft på Nya Stadens Torg 11.
10 % rabatt vid varje köp, gäller ord. priser.
Tfn: 0510-201 44 lidkoping@halsokraft.se

Andrummet Gamla Skaravägen 1 Vinninga.
Lymfmassage 90–120 min. 150 kr. rabatt, ord.
(+ 150 kr. i kombination med 30 min. IR-bastu).
Tfn: 070-44 54 789 Helen Bäcklund.

Power Beauty by Sabina, Truve Gustavsberg Lidköping.
10 % rabatt på massage. Tfn: 070-64 46 694
sabinajohansson7@gmail.com

Fina fötter, Esplanaden 7.
Medicinsk fotvård 20 % rabatt. Tfn: 073-624 77 57.
monica.gustafsson67@hotmail.com

Fys-studio, Esplanaden 7.
Tysk legitimerad fysioterapeut 20 % rabatt.
Thalia Paschke. Boka direkt: 070-302 73 44

Götene

ERM – En riktig massör, Lotta Honk Södra Skaraborgsg. 28.
Medicinsk Fibromassage 100 kr i rabatt på ord. pris.
www.enriktigmassor.se
Tfn: 073-32 74 939 massage@enriktigmassor.se

Hälsokällan Crea Diem, Mariestadsvägen 5
10 % rabatt på behandlingar.
Tfn: 073-18 12 181
www.halsokallancreadiem.bokadirekt.se

IR-studion Iraspira24, Mariestadsvägen 5.
IR-och massagestudio. Obemannad egenvård med infraröd
ljusterapi när det passar dig! Öppen dygnet runt.
www.iraspira24.se

Annas fothälsa, Lundsbrunn
Medicinsk fotvård
10 % rabatt på ord. pris
Tfn: 070-63 59 206 anna@annasfothalsa.se

Hyr vår föreningslokal:

Medlem: 200 kr/3 tim. 400 kr/hel dag.
Övriga: 400 kr/3 tim. 800 kr/hel dag.
Kontakta 070-23 53 244.

Medlemsavgift 2026

Medlemsavgift 250 kronor per medlem. Familjemedlem på samma adress betalar 150 kronor.

Bankgiro: 5757–6993 eller Swish: 123 444 85 10. Medlemsavgiften betalas till

Fibromyalgiförbundet och betalas från 1 januari och ska vara betald senast 1 mars.

Vår föreningslokal finns på: Jarlagatan 12 i Skara. **Föreningens mejladress:** skara@fibromyalgi.se

För att komma till vår hemsida: <https://fibromyalgi.se> Gå in under fliken föreningar, se Skara.

Som medlem i föreningen är du försäkrad till, från och under aktiviteter.