



Ljusglimten

Skara Fibromyalgiförening hösten 2023

Varmt välkommen till höstens Ljusglimt 2023.



Månadsträffar i vår lokal kl. 10:30. Vi kommer ev. få besök på några av våra månadsträffar. 5/9, 3/10 Polisen, 7/11, 5/12 julsmörgås. **Anmälan** julsmörgås, Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 1/12.

Vattengymnastik i varmvattenbassäng, Skara badhus.

Onsdagar 11:00-12:00. 20/9–13/12 (v.38–50) uppehåll 1/11 v.44. 12 ggr. Pris 500 kr.

OBS! Priset kan ändras beroende på antalet deltagare.

Anmälan till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 13/9.

Vattengymnastik i varmvattenbassäng, Lidköpings badhus.

Ring Astma- och Allergiföreningen för mer information på 070-264 38 80.

Vi firar att vi haft vår lokal i 10 år med paj & vin kväll. Fredag 1/9 kl. 18:00

Anmälan till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-302 29 09 senast 28/8.

Promenad utmed Sörboleden, Lundsbrunn onsdag 13/9 kl. 10:30. Ta med egen förtäring.

Samåkning från lokalen kl. 10:00. **Anmälan** till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 12/9.

Ullaredsresa tisdag 17/10 kl. 8:00. Ta med fika då vi gör ett stopp på vägen ner. Betalning utanför bussen kl. 7:45. 150 kr för medlem, 240 kr för övriga. Priset gäller vid full buss. Hemresa kl. 17:00.

Skara: Coops parkering kl. 8:00.

Anmälan till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 9/10.

Anmälan är bindande, två veckor innan resan, alltså från 3/10. Först till kvarn gäller.

Måbradag måndag 23/10 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 3/10 eller till Maria 0511-177 26.

Fika finns under hela dagen till självkostnadspris. Kycklingsallad förbokas senast 20/10.

Ljustillverkning i vår lokal onsdag 22/11 kl. 16:00. Vi tillverkar ljus, klär julgranen, fikar och umgås.

Anmälan till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 17/11.

Julmarknadsresa lördagen 25/11 till Nolbygård, Alingsås.

Anmälan till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 22/11.

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

Måbradagarna på Piperska i maj var så omtyckta så vi planerar en ny omgång i maj 2024.

Anmäl ditt intresse så vi vet om vi ska arbeta vidare.

Varmt tack till alla er som skänkt vinster till årsmötet.

Kakförsäljning och försäljning av Bingolottos julkalender även i år.

Medlemsrabatt får du hos följande företag

Skara

Andrummet. Helen Bäcklund Ladies Place.

Lymfmassage 90 min. 100 kr. rabatt, ord. pris 800 kr.
(+100 kr. i kombination med 30 min. IR-bastu).

Tfn. 070-44 54 789

Ingrids konfektion, Klostersgatan 5.

10% på ord. pris, ej underkläder.

Tfn. 0511-215 16

Maritas textil, Järnvägsgatan 8.

10 % rabatt på ord. pris på handdukar och sängkläder.

Tfn: 0511-175 10

Salong Capillis, Marumsgatan 16.

20 % rabatt på ord. pris på produkter.

Tfn: 0511-105 15

Marias massage och friskvård, Folkungagatan 12.

20 % rabatt på massage ord. pris 500 kr. (50 min.)

Tfn: 073-54 26 385

Kvänum

Acromia Friskvård, Mia Swahn Torggatan 6 Kvänum

10 % rabatt på behandling.

Tfn: 072-20 95 802 www.acromia.se

Lidköping

Lifebutiken på Nya Stadens Torg 11.

10 % rabatt vid varje köp, gäller ord. priser.

Tfn: 0510-201 44 www.lifebutiken.se

Sabina Johansson, Truve Gustavsberg Lidköping.

10 % rabatt på massage. Tfn: 070-64 46 694

Mejl: sabinajohansson7@gmail.com

Himlagott, Esplanaden 7.

Medicinsk fotvård och massage. 20 % rabatt på valfri beh.

Tfn: 076-85 00 478 www.himlagottab.se

Göteborg

ERM – En riktig massör, Lotta Honk Södra Skaraborgsg. 28.

Medicinsk Fibromassage 100 kr i rabatt på

ord. pris 700 kr/beh. 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

Föreningens styrelse

Ordförande	Kristina Carlsson	0511-37 41 56
Kassör	Maria Holm	0511-177 26
Ledamöter	Monica Bohman	070-67 11 183
	Margaretha Hermansson	070-26 38 588
	Margareta Andersson	072-30 19 277
	Susanne Karlsson	073-68 56 485
	Rodhe Ståhl	073-98 59 787
Valberedning	Ingrid Andersson	070-96 59 818
	Ulla Sjunnesson	070-87 87 354
Kontaktperson	Maria Holm	0511-177 26

Hyr vår föreningslokal:

Medlem: 150 kr/3tim. 350 kr/heldag.

Övriga: 250 kr/3 tim. 550 kr/hel dag.

Kontakta Maria 0511-177 26

Vår föreningslokal: Jarlagatan 12 i Skara.

Föreningens **mailadress:** skara@fibromyalgi.se

För att komma till vår **hemsida:** <https://fibromyalgi.se>

Gå där in under fliken föreningar, se Skara.

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