




# Ljusglimten

Skara Fibromyalgiförening hösten 2024

*Varmt välkommen till höstens program 2024.* 

**Månadsträffar** i vår lokal 10:30. Vi kommer ev. få besök på några av våra månadsträffar. 3/9, 1/10, 5/11, 3/12 julsmörgås.  
**Anmälan** julsmörgås, Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 28/11.

**Vattengymnastik** i varmvattenbassäng, Skara badhus.  
Onsdagar 11:00-12:00. 4/9–18/12 (v.36–51) uppehåll 30/11 v.44. 15 ggr. pris 600 kr.  
OBS! Priset kan ändras beroende på antalet deltagare.  
**Anmälan** till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909.

**Kvällsträff** i vår lokal måndag 9/9 18:00. Vi träffas, pratar, fikar och har trevligt.

**15-årsjubileum** i lokalen, 18:00 lördag 21/9.  
Välkomstdrink, mat, dryck och underhållning.  
Respektive som inte är medlem betalar 200 kr.  
**Anmälan** till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 13/9. **Anmälan är bindande.**

**Mediyoga med Yvonne** i vår lokal. Stol eller golv, anpassad för fibromyalgisymptom.  
Torsdagar 10:30-11:30. 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10. 5 ggr. pris 500 kr. Minst 7 pers. – max 12 pers.  
**Anmälan** till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 20/9.

**Ullaredsresa tisdag 8/10.** Vi gör inget stopp på vägen ner.  
Betaling sker till föreningens bg. 315–7740, 10 dagar innan resan.  
150 kr för medlem, 240 kr för övriga. Priset gäller vid full buss. Hemresa 17:00.  
**Skara:** Coops parkering 8:00.  
**Anmälan** till Maria tfn: 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 2/10.  
**Anmälan är bindande två veckor innan resan, alltså från 24/9.** Först till kvarn gäller.

**Tacokväll fredag 18/10 18:00** i vår lokal till självkostnadspris. Tag med egen dryck.

**Måbradag** måndag 11/11, 10:00-18:00 i vår lokal.  
Vi träffas i trevlig samvaro och får möjlighet att prova på behandlingar hos olika terapeuter.  
**Bokningar görs på månadsträffen** den 5/10 eller till Maria 0511-177 26.  
Fika finns under hela dagen till självkostnadspris.

**Ljustillverkning** onsdag 20/11 kl. 16:00 i vår lokal. Vi tillverkar ljus, klär julgranen, fikar och umgås.  
**Anmälan** till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 15/11.

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

**Måbradagarna på Piperska** i maj är omtyckta. Vi planerar en ny omgång i maj 2025.  
Anmäl ditt intresse så vi vet om vi ska arbeta vidare.

**Hyr vår föreningslokal:** *Medlem:* 150 kr/3tim. 350 kr/heldag. *Övriga:* 250 kr/3 tim. 550 kr/hel dag.  
Kontakta Maria 0511-177 26

**Kakförsäljning** och försäljning av **Bingolottos julkalender** även i år!

**Varmt tack till alla er som skänkt vinster till årsmötet!**

## Medlemsrabatt får du vid uppvisande av medlemskort hos följande företag

### Skara

**Andrummet**, Helen Bäcklund på Ladies Place.  
Lymfmassage 90–120 min. 150 kr. rabatt,  
ord. pris 900 kr.  
(+ 150 kr. i kombination med 30 min. IR-bastu).  
Tfn: 070-44 54 789

**Ingrids konfektion**, Klostergatan 5.  
10 % rabatt på ord. pris, ej underkläder.  
Tfn: 0511-215 16

**Maritas textil**, Järnvägsgatan 8.  
5 % 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  
Marumsgatan 4. 20 % rabatt på massage  
ord. pris 500 kr. (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.  
Tfn: 073-44 44 680  
ladiesplace.catharina@gmail.com

### Kvänum

**Acromia Friskvård**, Mia Swahn Torggatan 6.  
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

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

**Himlagott**, Esplanaden 7.  
Medicinsk fotvård och massage. 20 % rabatt på valfri beh.  
Tfn: 076-85 00 478 www.himlagotttab.se

### Götene

**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


**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 645 kr.  
Tfn: 070-63 59 206 anna@annasfothalsa.se

## Föreningens styrelse

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

Vill du vara med och hjälpa till i vår  
förening?   
Kontakta någon i styrelsen!

Vår föreningslokal finns på: 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.