



Ljusglimten

Skara Fibromyalgiförening

Varmt välkommen till vårens program 2025. ♥

Månadsträffar i vår lokal tisdagar kl.10:30. 4/2, 4/3 soppa, 1/4 våfflor, 6/5.

Vattengympa i varmvattenbassäng, Skara badhus.

Onsdagar kl.11:00-12:00. 8/1–28/5 (v.2–22) uppehåll v.7, v.16. 19 ggr.

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

Anmälan till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 3/1.

Anmälan är bindande.

Grötfest tisdag 7/1 kl.18:00 till självkostnadspris.

Anmälan till Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 3/1.

Måbradag måndag 17/2 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 4/2 eller till Maria tfn: 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909.

Fika finns under hela dagen till självkostnadspris.

Ullaredsresa tisdag 8/4. 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 till Maria tfn: 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 1/4.

Anmälan är bindande två veckor innan resan, alltså från 25/3. Först till kvarn gäller.

Årsmöte onsdag 12/3 kl.18:00 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 12/2.

Motioner skickas till:

Skara Fibromyalgiförening

Malmgatan 36

532 32 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 10/3 till Maria tfn: 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909.

Paj -och spelkväll fredag 25/4 kl.18:00 till självkostnadspris. Tag med egen dryck.

Anmälan till Maria tfn: 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 23/4.

Måbradagar på Piperska 19–21 maj. Finns platser kvar. Först till kvarn gäller. **Kontakta** Maria.

Vårutflykt hemlig resa 27/5. Mer info kommer.

Anmälan till Maria tfn: 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 22/5.

”Lusttur” till Mullsjö tisdag 3/6. Samåkning från lokalen kl. 9:30. Först ett besök på Damella. Sen får vi se vad vi hittar på.

Anmälan till Maria tfn: 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909 senast 30/5.

Varmt tack till alla som hjälpt till med försäljningen av kakor och Bingolottos julkalender samt 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.
För bokning kontakta Maria 0511-177 26 eller via sms 070-30 22 909.

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

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

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

Lifebutiken på Nya Stadens Torg 11.
10 % rabatt vid varje köp, gäller ord. priser.
Tfn: 0510-201 44 www.lifebutiken.se

Hyr vår föreningslokal:

Medlem: 150 kr/3 tim. 350 kr/hel dag.
Övriga: 250 kr/3 tim. 550 kr/hel dag.
Kontakta Maria tfn: 0511-177 26.

Andrummet Gamla Skaravägen 1 **Vinninga**.
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 Helen Bäcklund.

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.himlagottab.se

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.irazpira24.se

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

Medlemsavgift 2025

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 **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.