

HANDLINGSPLAN NES REVMATIKERFORENING 2025

MÅNED	DATO	HVA SKJER
Januar	Uke 2	Oppstart varmtvannstrening
	Uke 3	Oppstart yoga
	21.	Temakveld: Bokbad med lokal forfatter Helen Lid Furu på Nes Bibliotek
	25.	Kurs: Middelhavskosthold m/ Kristin Eid og Ellen Aatangen på Runni Ungdomsskole Arrangør: Akershus Fylkeslag
Februar	11.	Årsmøte i Storstua på Nes Sykehjem
Mars	5.	Fylkesstyret arrangerer åpent temamøte: Hvordan leve med lupus
	15.	Nasjonal Revmatikerdag: informasjonsstand/loddsalg på Årnes Amfi
	18.	Temamøte: sosial kveld/allsang
	19.	Vi blir invitert på åpent temamøte i SØRUM: Leddgikt
	21.-23.	Fylkesstyret arrangerer Sykt Aktiv-kurs i Lillestrøm (for de under 55 år).
April	11.-12.	Vårbasar på Årnes Amfi
	22.	Temamøte: Naprapat/fotterapeut
Mai	8.	Fylkesstyret arrangerer åpent temamøte: Hvordan stå lenger i jobb med en revmatisk lidelse?
	20.	Vårtur: Kistefos
Juni	6.-8.	Fylkesstyret arrangerer HelseCamp på Finnskogtoppen for aldersgruppen 35-55 år.
	17.	Sommerfest for medlemmer
September	9.	Fylkesstyret arrangerer åpent temamøte: Sex og samliv ved kronisk sykdom
	24. (Obs: onsdag)	Felles temamøte med Sørums Revmatikerforening: Fibromyalgi Sted: Gamle kommunestyresalen på Sørumsand

Oktober	21.	Temakveld: Quiz og pizza
	24.-25.	Høstbasar på Årnes Amfi
	31.10.-2.11	Fylkesstyret arrangerer Sykt Aktiv-kurs i Lillestrøm (for de over 55 år).
November	18.	Temamøte: Søvnhygiene
	19.	Fylkesstyret arrangerer åpent temamøte: Hvordan leve med artrose/«mini-artroseskole» m/ AktivA-sertifiserte fysioterapeuter fra Frisklivssentralen i Nes
Desember	2.	Juletur til Oslo/Lillestrøm: Teater og middag
	12.	Julebord for medlemmer på Sanngrund