



NORSK REVMATIKERFORBUND

Levanger Revmatikerforening

Stiftet 19. september 1978

Informasjonsbrev 2026

Velkommen til et nytt og forhåpentligvis aktivt år med Levanger Revmatikerforening. Håper du finner en eller flere aktiviteter av interesse, og at vi møtes i løpet av året.

Medlemsmøter

Velkommen til temamøter med hyggelig samvær. Kom gjerne med tips og forslag til nye tema og/eller aktiviteter. Det blir loddsalg på temamøtene. Temamøtene starter kl. 19 hvis ikke annet er angitt.

Dato:	Temamøtene avholdes på Staup Helsehus
21. april 2026	Beredskap i en urolig verden v/ Kjetil Mjøsund fra Statsforvalteren
9. juni 2026	Hvordan kan kultur være en helsefremmende kraft v/Steinar Krogstad
15. september 2026	Riktig inntak av mat og drikke ved medisinbruk v/farmasøyt
21. oktober 2026	Trening og kosthold v/ernæringsfysiolog Mari Guin
20. november 2026	Julebord på LBAS kl. 18
9. desember 2026	Førjulshygge - Det blir flere overraskelser i år også 😊
13. januar 2027	Temakvelden avholdes på hjelpemiddelsentralen
22. februar 2027	Årsmøte med årsmøtesaker og sosialt samvær – Staup helsehus

Sommertur

Årets sommertur går med buss til vakre Brekstad på Fosen lørdag 5. september, og vi håper mange har lyst til å bli med på en opplevelsrik dag. På veien tar vi et trivelig stopp for kaffe med noe godt åttå. Deretter går turen videre til historiske Austråttborgen/Austrått fort, hvor vi får et spennende innblikk i både kultur og lokal historie. Etter besøket samles vi til en god middag på stemningsfulle Hovde gård. Dette blir en dag fylt med hyggelig lag, fine opplevelser og gode samtaler. Vi gleder oss til å dele turen med dere! Det blir en egenandel for medlemmene som har betalt kontingenten 2026. De som ikke er medlemmer er velkomne til å være med, men de betaler full pris. Vi kommer tilbake til egenandel og full pris når vi har fått tilbudet fra Håvard Selnes. Påmelding til Unn Tove Brueng innen **5. august 2026**, tlf. 412 77 577, e-post Unntove67@gmail.com . Bindende påmelding.



Julebord

21. november ønsker vi velkommen til julebord på LBAS. Det blir servert juletalerken, dessert og mineralvann. Det blir muligheter for å kjøpe øl, vin, akevitt mm for de som ønsker det.

Festen starter kl. 18.00. I løpet av kvelden vil vi markere at NRF er 75 år.

Egenandel kr. 300,-. Påmelding til Villy Vighals **senest 5. november**, tlf. 415 16 322 eller e-post villy@vighals.no. Kommer nissen i år mon tro? Bindende påmelding.



Gåture i Levanger

Vi startet opp med gåturene i januar. Oppmøte hver mandag ved rådhuset kl. 11.15. Vi går sammen i nærmiljøet i Levanger og det er muligheter til å ta en kaffekopp etterpå om noen ønsker det. **Bli med da vel!** Vi vil så gjerne være flere som er ute på tur sammen! Ta kontakt med Sigrid Oust Torske, tlf. 957 32 445 eller Anne-Karin Riiber, tlf. 463 20 653 hvis du lurer på noe.

Lengre gåture

Det vil bli et tilbud om lengre gåture når snøen har forsvunnet i fjellet. Turene blir annonsert på kort varsel da vi legger opp til at vi skal ha fint turvær. Det blir tilbud om samkjøring. Målet er å få til to turer før sommeren og to turer etter sommeren.

Sirkeltrening på Feel24 Levanger

Vi tilbyr gratis sirkeltrening i sal med instruktør på Feel24 ti tirsdager fra kl. 18–19 våren 2026 og ti ganger høsten 2026. Møt gjerne opp 15–20 minutter før for oppvarming. Ved oppstart får alle individuell veiledning, og instruktøren tilrettelegger etter behov. Etter treningen er det også mulighet for å sette seg ned og ta en kopp kaffe.

Trening i varmebasseng på Frosta

Vi tilbyr gratis trening i varmebasseng på Frosta to ganger i uken ut april. Tilbudet vil starte opp igjen i september. Vi må bestille timer fra måned til måned, så dag og tid vil bli informert hver måned. I vår har vi hatt basseng på formiddagen tirsdag og ettermiddag torsdag. Unn Tove Brueng har ansvar for treningene. Hun har utdannet instruktør gjennom NRF. For spørsmål og påmelding ta kontakt på tlf. 412 77 577. Det blir organisert samkjøring fra Levanger sentrum, Ronglankrysset og Åsen sentrum. Bassenget er ikke stort, og vi har satt et tak på 8 personer per gang. Det koster kr 400 hver gang vi bruker bassenget, og dette må betales dersom timen ikke avbestilles innen fristen. Det innføres et gebyr på kr 100 ved avmelding etter kl. 14.00 dagen før bassengtrening på formiddagen, og etter kl. 09.00 samme dag for bassengtrening på ettermiddagen.

Bowling

Bowlingkveldene er et sosialt møtested for medlemmer i alle aldre – enten du kommer alene eller tar med en venn. Vi møtes to ganger om våren og to ganger på høsten, og starter årets sesong søndag 19. april kl. 18. For betalte medlemmer dekker foreningen to runder. Du trenger verken erfaring eller konkurranseinstinkt – bare lyst til å ha det gøy. Målet er å skape et trivelig møtested for både prat og aktivitet. Vi håper du blir med og gjør kveldene enda hyggeligere!



Pilates-trening

Treningene er mandager kl. 17.30 på Staup helsehus med instruktør Kari Margrete Rønning. Det er gratis å delta. Pilates-trening er en slags yoga som utføres med rolige og skånsomme, men effektive øvelser. Denne treningen vil passe de aller fleste. Vi varmer opp med magedans og avslutter med en god meditasjon. Det blir et tak på 10 personer da Kari skal veilede og se at hver enkelt gjør øvelsene riktig. Det blir annonsert på spond/sms ved oppstart til høsten. På grunn av at vi kun har 10 plasser og ofte har ventelister, innføres det et gebyr på kr 100 ved avmelding etter kl. 09.00 samme dag eller ved manglende oppmøte.

Andre sosiale treffpunkter

Ukens kaffetreff i Petter Nervik Bakeri: Hver mandag fra ca. kl. 12:00 møtes vi (etter innfallsmetoden – den som har lyst og anledning) til en kopp kaffe og hyggelig prat på Nervikkafeen.

Månedens fredagstreff på Orion Skogn: Siste fredag hver måned fra kl. 19:00 er Orion treffstedet for hyggelig samvær og en god latter sammen.

Tilskuddsordninger

Var du medlem i Levanger Revmatikerforening i **2025** og har betalt medlemskontingent for i år kan du søke følgende tilskudd:

-  **Treningstilskudd evt. treningsutstyr:** Hvis du **ikke** deltar på fellestreningene på Feel24, basseng, Pilates eller Bowling kan du søke om treningstilskudd evt. treningsutstyr inntil kr 1000,-. Når du har nådd tilskuddstaket sender du kvitteringene til **leder** Astrid Indgaard Rotmo, e-post astrid@rotmo.net. Dersom utgiftene dine ikke

når kr 1000,- i løpet av året får du de reelle utgiftene dine dekket.

- ✚ **Raumadager på Savalen og opphold på Rørøs i uke 21 som arrangeres av Trøndelag Nord:** Det er satt av kr 15 000, og medlemmer kan søke om reisestøtte på inntil kr 1 000 til én tur per år per medlem. Søknad og kvitteringer må sendes til leder. Utbetaling skjer i slutten av året til de som har søkt.

- ✚ **Tilskuddsordning for Burg-medlemmer:**
Var du medlem i Levanger Revmatikerforening i 2025 og har betalt medlemskontingent for inneværende år, kan du søke om følgende tilskudd: For BURG-samlinger for medlemmer t.o.m. 26 år er det satt av kr 5 000, og det kan søkes om reisestøtte på inntil kr 1 000 til én tur per år per medlem. Søknad og kvitteringer må sendes til leder. Utbetaling skjer i slutten av året til de som har søkt.

Intersport

Vi har inngått avtale med Intersport Magneten AS om 20% rabatt til medlemmene på alle ordinær varer, og 30% på badetøy.

Styret i Levanger Revmatikerforening

Leder	Astrid Indgaard Rotmo	astrid@rotmo.net	918 07 832
Nestleder	Hilde Ertsås Svendgård	hilde-es@online.no	962 37 972
Sekretær	Unn Tove Brueng	unntove67@gmail.com	412 77 577
Kasserer	Villy Vighals	villy@vighals.no	415 16 322
Studieleder	Kari Margrete Rønning	kamroen@online.no	916 47 104
Varamedlem	Toril Anita Gravvold	tagravvold@gmail.com	990 18 712
Varamedlem	Steinar Langåssve	steinar.langassve@ntebb.no	922 98 579

Likepersoner

Unn Tove Brueng, tlf. 412 77 577

Toril Anita Gravvold, tlf. 990 18 712

Hanne Ulvøy, tlf. 419 31 309

Sissel Musum, tlf. 951 48 455

Osteoporose landsdekkende gruppe

Sigrid Oust Torske, tlf. 957 32 445

Anne-Karin Riiber, tlf. 463 20 653

Våre likepersoner har taushetsplikt. De har en revmatisk sykdom eller Osteoporose selv – gjennom disse erfaringene kan de gi støtte og hjelp til deg. De har gått veien før deg, og kan være din støttespiller ved f.eks. besøk på diverse offentlige kontorer, gi gode råd om egenomsorg, være noen å snakke med og gi informasjon om tilbud til de med revmatisk sykdom i ditt distrikt.

Grasrotandel Norsk Tipping

Spiller du Lotto eller andre spill via Norsk Tipping? Vi trenger din støtte, registrer deg med vårt org.nr. 984417217 når du spiller. Din støtte hjelper oss til å yte bedre medlemspleie – f.eks. temamøter og treningstilskudd.

Levanger Revmatikerforening på internett: [Facebook Levanger Revmatikerforening](https://www.facebook.com/LevangerRevmatikerforening) og www.revmatiker.no/ditt-lokallag

Har du e-postadresse, men ikke registrert den hos NRF nasjonalt? Gå enten inn på [revmatiker.no](http://www.revmatiker.no) og legg inn e- postadressen selv, eller kontakt med leder Astrid Indgaard Rotmo. Det forenkler vår utsending av informasjon.

Kontonummer til Levanger revmatikerforening 4212.24.87916 og vipps 583580

Ta vare på informasjonsbrevet så husker du når de ulike aktivitetene går av stabelen! Vi sender også ut på Spond og sms-varsel før de ulike aktivitetene. Ønsker du ikke å motta Spond/sms-varsel, så gi beskjed til en av oss i styret.

Hvis du ikke har lagt deg til i Spond – Levanger revmatikerforening - ber vi om at du går inn på denne gruppelenken og legger deg til <https://group.spond.com/DDODR> Det blir mye lettere og mye billigere å sende ut informasjon til medlemmene.