



Nyhetsbrev høsten 2026 Nes Revmatikerforening

Felleskap – aktivitet – mestring

Kjære medlemmer!

Vi håper dere alle har hatt en riktig fin sommer, og fått ladet batteriene – enten med rolige dager hjemme, små utflukter eller hyggelige stunder med familie og venner.

Nå gleder vi oss til å starte opp en ny og innholdsrik høst! Vi har planlagt mange hyggelige aktiviteter og håper å se både kjente og nye ansikter gjennom høsten. Hos oss er det plass til alle – enten du ønsker faglig påfyll, sosialt samvær eller bare en hyggelig kopp kaffe sammen med andre.



Kafétreff

Vi fortsetter med våre populære kafétreff – men med nytt møtested! Kafétreffene er en uformell møteplass hvor vi kan bli bedre kjent, dele erfaringer og ha hyggelige samtaler over en kopp kaffe. Alle medlemmer er hjertelig velkommen.



Høvleriet kafé på Årnes, kl 12 hver gang. Invitasjon kommer på sms.

Datoer:

- * Onsdag 19. august
- * Onsdag 16. september
- * Onsdag 14. oktober
- * Onsdag 18. november
- * Onsdag 9. desember

Gåtrimmen

Tirsdager kl 11, oppstart etter sommeren blir 18. august.

 Oppmøte ved Elvestien/Elvepuben. Kaffe på Høvleriet etterpå.
Vi går i grupper etter tempo – deler oss opp etter som det passer.

Torsdagstreffet

I løpet av slutten av august/begynnelsen av september starter vi opp igjen med vårt populære «Torsdagstreff» i RSA-hallen på Auli.

Her blir det sosialt samvær, enkel aktivitet for de som ønsker, gode samtaler og en hyggelig møteplass gjennom høsten. Nærmere informasjon om oppstartsdato kommer så snart alt er klart.

Temamøte – Nyere forskning på muskel- og skjeletthelse

Onsdag 23. september kl 18

I samarbeid med Sørums Revmatikerforening og Aurskog-Høland Revmatikerforening inviterer vi til en spennende fagkveld.

Fagsjef Anna Fryxelius fra Norsk Revmatikerforbund vil fortelle om den nyeste forskningen innen muskel- og skjeletthelse og hva dette kan bety for oss som lever med revmatisk sykdom.

Kantina, Nes sykehjem

Mobilfotokurs

27. september og 16. oktober

Har du lyst til å ta bedre bilder med mobilen?

Ellen og Gøril fra styret holder et praktisk mobilfotokurs hvor alle kan delta – uansett erfaring. Målet er å lære enkle teknikker som gjør at du får enda mer glede av mobilkameraet ditt.

Vi håper også å kunne sette sammen en liten fotoutstilling med deltakernes bilder etter kurset.

Informasjon om sted, klokkeslett og påmelding kommer senere. Invitasjon kommer på sms. Kurset er gratis for alle medlemmer!

Familiedag i Hjorteparken

Søndag 4. oktober

Vi inviterer alle medlemmer til en hyggelig familiedag i Hjorteparken i Blaker. Invitasjon kommer senere.

Arrangementet inkluderer:

- *  Buss fra Årnes
- *  Matservering i parken
- *  Inngang til Hjorteparken

Ta gjerne med barnebarn, tantebarn, onkelbarn, nabobarn eller resten av familien. Vi håper dette blir en dag fylt med naturopplevelser, dyr og hyggelig samvær på tvers av generasjoner.

Arrangementet er gratis for våre medlemmer.

Pårørendekveld

Tirsdag 17. november kl 18.

Hvordan er det å være pårørende til noen som lever med kronisk sykdom?

Denne kvelden inviterer vi både medlemmer og deres nærmeste til en hyggelig og tankevekkende temakveld hvor vi setter fokus på pårørendes erfaringer og hvordan vi kan forstå og støtte hverandre bedre.

Ta gjerne med ektefelle, samboer, barn, søsken eller andre som står deg nær.

 **Storstua, Nes sykehjem**

Julebord og kulturkveld

Lørdag 28. november, middag kl 16.30, forestilling kl 19.00.

Vi avslutter året med en hyggelig førjulskveld.

Vi skal spise middag på Apotekgården på Årnes, og vi har reservert 30 billetter til forestillingen «Koht, håp og glede».

Mer informasjon om påmelding, pris, klokkeslett, meny osv kommer senere.



Varmtvannstrening

Alle kursene er dessverre fulltegnet! Torsdagsgruppen var full rett etter kl 12 den dagen invitasjonen ble sendt ut, og mandag og tirsdag ble også fulltegnet ganske raskt. Det er ventelister alle dager, men det er fortsatt mulig å sette seg på venteliste. Mandag er det trening kl 19–20, tirsdag kl 19–19.45 og torsdag kl 13–14. Send en e-post til foreningen på nes.ak@revmatiker.org dersom du ønsker det.

Vi gleder oss til å møte dere!

Nes Revmatikerforening er et fellesskap hvor vi kan møtes, dele erfaringer, lære noe nytt og ha det hyggelig sammen. Enten du kommer alene eller sammen med noen, håper vi du finner aktiviteter som passer for deg.

Vi legger ut informasjon om våre aktiviteter samt om forskning og annet spennende med ujevne mellomrom på vår Facebook-gruppe: <https://www.facebook.com/groups/263386463835487/>

Vi har også en nettside med mye informasjon:
<https://www.revmatiker.no/ditt-lokallag/akershus/nes-revmatikerforening-2/>

Annen kontaktinformasjon:

E-post: nes.ak@revmatiker.org eller sekretaernesrf@icloud.com

Tlf.nr: 41105091 (leder Hanne Eilertsen Punnerud)

Velkommen til en aktiv, sosial og innholdsrik høst!

Med vennlig hilsen

Styret i Nes Revmatikerforening



