



## Nytt medlemsregister

NRF lanserer nytt medlemsregister den 7. november. Det nye medlemsregisteret vil ifølge CRM ansvarlig i NRF Nasjonalt, Kaja Sommer Midttun gjøre det enklere å kommunisere med medlemmene våre. Fylkessekretær i Nord-Trøndelag fylkeslag, Toril Lauritsen Nyborg skal i likhet med de andre fylkessekretærene i NRF på kurs for å få grundig opplæring i det nye registeret. Fylkeslaget vil i ettertid kurse lokallagene i det nye registeret, og dette vil bli et tema under jule/kontaktmøtet 26.-27. november.

## Medlemstall

I påvente av nytt system for medlemsregister, samt at vi ikke får hentet ut medlemstallene utgår medlemsoversikten for siste måned i denne utgaven. Vi kommer tilbake med oppdatert oversikt i neste utgave. Og husk at medlemskap for nye medlemmer ut året kun koster kr 50!

## Jule og kontaktmøte

Invitasjon til jule og kontaktmøte er sendt ut til lagene og foreningene, og frist for påmelding er satt til 8. november. Tema vil være informasjon fra fylkeslaget, organisasjonsutvikling, og hvordan melde inn kurs hos Funkis.

I tillegg arrangerer fylkeslaget kurs i Racerunning. Kurset avholdes i Steinkjerhallen søndag 27. november klokken 14.30. Her vil det være mulig å få prøve ut aktiviteten, eller bare «å se på».

Kurset i Racerunning er gratis, og åpent for alle. Har du lyst til å forsøke, er det lurt å stille i treningstøy.

### Faktaboks

Norsk Revmatikerforbund:

- 34000 medlemmer
- 225 lokallag over hele Norge
- Tilbyr medlemmene fellesskap, informasjon, forskningsnytt, kurs og trening
- En av Norges største pasientforeninger
- Jobber intersepolitisk og med helsefaglige eksperter for å bedre hverdagen til medlemmene
- Tre av fire nordmenn opplever smerte relatert til muskel- og skjelettsystemet iløpet av en måned.
- 46 % av sykefraværet og 33% av uførepensjonering skyldes muskel og skjelettlidelser
- Det finnes over 200 diagnoser inner revmatisme

For mer informasjon:

[www.revmatiker.no](http://www.revmatiker.no)

## Hva er racerunning?

Racerunning er en måte å gå eller løpe på hvor en bruker en spesiell type sykkel. Sykkelen har tre hjul og ingen pedaler. Personen sitter eller delvis ligger på sykkelen, og han/hun er gjerne festet for å hindre at vedkommende faller av. Fart forover skapes ved at personen bruker føttene til å sparke ifra mot underlaget. Denne sykkelen er meget stabil, men likevel lett å manøvrere. Disse syklene kan reguleres, men mange har sin egen som er spesielt tilpasset den enkelte. Sporten eller aktiviteten kommer opprinnelig fra Danmark, men spres stadig til nye land herunder Norge. Aktiviteten kan drives både ute og inne.

Det er et aktivt miljø på Steinkjer. De har faste ukentlige trening og noen deltar også i konkurranser. Mange i denne gruppen er avhengige av rullestol, men opplever en stor frihet gjennom å kunne bevege seg til dels raskt med en slik sykkel.

## Vant to år på rad

Oddlaug Jåberg Kvamme fra Frosta (bildet) vant 10.000 kroner på NRF lotteriet i 2014, og gjentok likeså suksessen i 2015 og vant kr 10.000,- da også. - En skulle jo ikke tro det var mulig sier den heldige vinneren. Premien ble begge årene brukt til deltakelse på fylkets fellestur til Reuma Sol. I år ble også ektemannen Borris med på turen. Nå gjenstår det å se om historien gjentar seg, også i 2016..



Oddlaug Jåberg  
Kvamme.

## Skrapte seg til Reuma Sol

Oddmund Breivik skrapte seg til tur til Reuma Sol. Han tok med sin kone Randi og deltok på Nord-Trøndelag sin gruppetur i september. Vi hadde en flott tur sier de. Veldig godt og trygt å være på Reuma Sol.

*Vi minner om at det lønner seg å registrere/sende inn NRF symbol. Da er du med i den ukentlige ekstra-trekningen av 40 stk.treningspakker til en verdi av kr 250,- og ett gavekort til Reuma-Sol verdi kr 10.000*



Randi og Oddmund  
Breivik

## Kurs i hjemmesider, Facebook og medlemsregister



Fylkeslaget avholdt kurs 22. oktober. Kurset ble holdt for interesserte og «publiseringsansvarlige» i lokallagene. Innholdet i kurset var foruten det rent tekniske i publiseringen, innhold og tanker om hvordan vi ønsker å fremstå som organisasjon. Dyktig kursholder var Tor Eivind Johansen. På grunn av at forbundet er i gang med å anskaffe nytt dataverktøy for medlemsregisteret var dette «nede» under kurset, og den delen av kurset måtte dermed utgå. Fylkeslaget vil komme tilbake med tilbud om kurs i det nye medlemsregisteret.

## Nærøy og Vikna Revmatikerforening på tur

*Vi har mottatt reisebrev fra Nærøy og Vikna Revmatikerlag.*

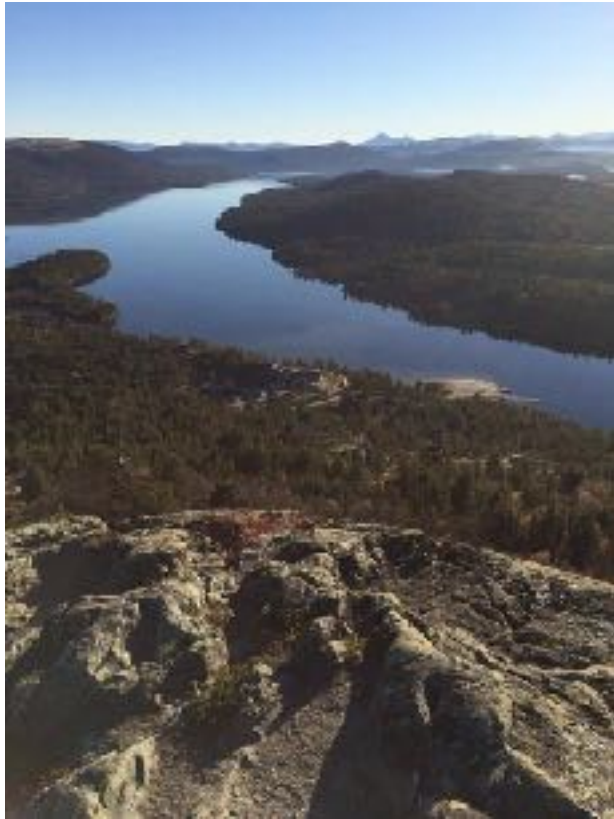
Nærøy og Vikna Revmatikerforening hadde medlemstur til Savalen 10-14 oktober.

21 stk ble med. Vi hadde egen buss fra Rørvik som også plukket opp deltagere underveis så vi var til sammen 30 stk med bussen. Der fikk vi oppleve dager med trivsel, hygge og sosialt samvær samt interessante foredrag. Det var trim og trening for de som ville det.

Morgengymnastikk i bassenget. (32grader) med instruktør. Felles gåtur med guide. Trimrom og velværebasseng til fri bruk fikk vi også bruke.

Det var også mulighet til spabehandlinger





Mange benyttet også de mange oppmerkede flotte turløypene rundt område

*Mange flotte turløyper i området rundt Savalen innbyr til fine turer.*

Årets foredrag ble holdt av Susanne Fremmingsmoen som hadde foredrag om fysisk aktivitet og Kjerstin Fjeldstad som holdt foredrag om revmatiker og arbeidsliv, rettigheter og plikter. Vi ble også invitert til kaffe og kake i lavvoen med bål og levende musikk. Det var dans i Dans i kobbersalen hver kveld. Vi hadde også "Syng med oss kveld" – ønskekonsert m/kjente sanger. De som ville fikk kurs i linedance med instruktører fra Tynset Linedance. Vi fikk også være med på et verdensrekordforsøk og det gikk utpå å strikke verdens lengste nisseskjerf. Det lå garn og strikkepinner i resepsjonen så vi hadde mang en time foran peisen med strikking og sosialt samvær



*Agnes Holm Holand (t.v) og Ruth Enstad strikker nisseskjurf.*

En tur til Røros fikk vi også bli med på



*På tur til Røros, fra v.: Vigdis Sandnesaunet, Anny Brit Myhre, og Rita Bondø.*

Maten var nydelig

Det er ikke hver dag man får sette seg til bords 3 ganger om dagen å kose seg med så mange retter

Flott tur vi kommer gjerne dit igjen.

Med Hilsen Nærøy og Vikna Revmatikerforening.