



Julebrev til
våre
medlemmer
i Oslo

NRF
OSLO FYLKESLAG

Høsten 2025 NRF Oslo - aktivitet, kunnskap og fellesskap

Høsten har vært full av liv, læring og engasjement i Norsk Revmatikerforbund Oslo Fylkeslag! Gjennom flere inspirerende arrangementer har vi vist at fellesskapet vårt står sterkt - både i og utenfor bassenget.

I oktober samlet vi medlemmer, tillitsvalgte og fagpersoner til et spennende diagnoseseminar på Frivillighetens hus. Med innlegg fra ledende forskere og leger fikk deltakerne faglig påfyll, ny kunnskap om egen helse og inspirasjon til å ta aktive grep i hverdagen.

Våre bassenginstruktører har også hatt en aktiv høst. Først deltok de på Inspirasjonskurs del 2, ledet av internasjonalt anerkjente Ilze Livincova. Deretter fulgte et viktig livredningskurs, ledet av Gunn og Gunnar Hvalstad fra Redde Liv, hvor instruktørene fikk friske opp sine ferdigheter i redning og sikkerhet i vann.

I slutten av oktober deltok vår delegasjon fra Oslo på NRF`s 31. ordinære landsmøte på Gardermoen - tre dager med engasjerte debatter, viktige vedtak og valg av nytt forbundsstyre.

Disse aktivitetene viser bredden og engasjementet i Oslo Fylkeslag - fra faglig utvikling og helsekompetanse til trygghet, trening og organisasjonsarbeid.

Tusen takk til alle frivillige, instruktører, medlemmer og tillitsvalgte som har bidratt denne høsten.

Sammen bygger vi et aktivt, inkluderende og levende NRF Oslo!

Diagnoseseminar 18.10.2025

NRF Oslo Fylkeslag arrangerte et engasjerende og lærerikt diagnoseseminar for medlemmer, tillitsvalgte og andre som lever med revmatiske sykdommer eller muskel- og skjelettplager. Seminaret bød på innlegg fra flere av landets fremste fagpersoner innen revmatologi og relaterte fagområder.

Professor Espen Haavarsholm fra Diakonhjemmet Sykehus åpnet programmet med en gjennomgang av utviklingen innen behandling og forskning på revmatoid artritt - fra tidligere tiders utfordringer til dagens mer målrettede og effektive behandlingsmetoder.

Professor Roald Omdal fra Stavanger universitetssjukehus fulgte opp med et foredrag om fatigue, hvor han understreket at utmattelse på ingen måte handler om latskap, men har biologiske årsaker som bør tas på alvor.

Revmatolog Håvard Fretheim fra Revmatismesykehuset på Lillehammer presenterte deretter spennende ny forskning på Car-T-behandling - en banebrytende metode som på sikt kan få betydning også for revmatiske sykdommer.

Ernæringsfysiolog Ellen Askmann, gav et mer praktisk og hverdagsnært perspektiv. Hun formidlet ekte matglede og hvordan riktig kosthold og gode matopplevelser kan bidra til både bedre helse og livskvalitet.

Det var svært god stemning gjennom hele dagen, og tilbakemeldingene fra deltakerne har vært overveldende positive. Mange fremhevet det høye faglige nivået og den åpne dialogen mellom fagpersoner og deltakere. Foredragsholderne selv trakk også frem hvor reflekterte og engasjerte spørsmålene fra salen var - noe som viser hvor viktig det er å ha tett kontakt mellom fagmiljøene for de som lever med revmatiske sykdommer til daglig.

Seminaret ble en inspirerende møteplass med høy faglig kvalitet, varme og fellesskap - og flere uttrykte allerede et ønske om å delta på neste diagnoseseminar.



Landsmøte 24-26 Oktober 2025

Norsk Revmatikerforbund avholdt sitt 31. ordinære landsmøte på Gardermoen 24.-26. oktober 2025. Over tre innholdsrike dager samlet delegater fra hele landet seg for å behandle vedtekter, handlingsplan og budsjett for kommende periode – samt velge nytt forbundsstyre.

Fra Oslo Fylkeslag deltok:

Marius Bjørbu (styremedlem 2 OFL), Bente Sandaker (leder i Groruddalen Revmatikerforening) og Krystyna Hviding (nestleder i OFL).

Landsmøtet ble preget av sterke meninger, engasjerte diskusjoner og enkelte kampvoteringer.

Valgkomiteens innstilling fikk ikke fullt gjennomslag, og sittende forbundsstyre fikk fornyet tillit.

For Oslo Fylkeslag var det ekstra gledelig at Marius Bjørbu fra Oslo Syd ble valgt inn som 3. varamedlem til forbundsstyret – etter forslag fra delegasjonen i Oslo ved Bente Sandaker. Dette sikrer at hovedstaden får en stemme i NRFs øverste organ, og styrker båndene mellom sentralt og lokalt nivå.

"Det var spennende å delta som førstegangsdelegat. Møtet var lærerikt, og jeg er takknemlig for å ha fått innsikt i hvordan organisasjonen arbeider på landsnivå", forteller Bente Sandaker, leder i Groruddalen Revmatikerforening. De to andre førstegangsdelegatene fra OFL-styret, Marius og Krystyna, deler hennes erfaring og entusiasme etter en inspirerende helg.

Landsmøtet ble arrangert på Thon Hotel Oslo Airport, med både faglig og sosialt program. Eimar Munthes minneforelesning åpnet møtet fredag, etterfulgt av tre dager med forhandlinger, vedtektsdiskusjoner og valg. Diagnosegruppene Sjøgrens, Systemisk sklerose, Fibromyalgi, Artrose, Lupus og Myositt deltok som observatører og bidro med viktige perspektiver.

Lørdagskvelden bød på en festmiddag med treretters meny, quiz og underholdning – en hyggelig avslutning som ga rom for nettverksbygging og gode samtaler på tvers av fylkeslagene.

En stor takk til våre delegater for deres engasjement, innsats og for å ha representert Oslo Fylkeslag på en så flott måte!



Representanter fra Oslo Syd Revmatikerforening, Groruddalen Revmatiker Forening og Oslo Nord-Vest Revmatikerforening representert.

SAMMEN ER VI STERKE 🤝

NRF
OSLO FYLKESLAG

Inspirasjonskurs i basseng

Lørdag 19. oktober samlet NRF Oslo Fylkeslag våre fantastiske bassenginstruktører til Inspirasjonskurs del 2 - en dag full av læring, energi og motivasjon. Kurset var en del av en pakke der del 1 ble gjennomført i mars. Kurset ga både faglig påfyll og inspirasjon til videre arbeid med bassengtrening for alle målgrupper, inkludert eldre og personer med revmatiske plager.

Ilze Livincova, internasjonalt erfaren Aqua Fitness-trener, ledet første del av kurset og delte kunnskap om nye treningsretninger, kombinasjon av kondisjon, styrke og Aqua Therapy, samt hvordan man bygger trygge og inspirerende timer.

Deltakerne fikk prøve seg på både HIIT & Harmony, en energisk og lekende økt i vannet, og Aqua Therapy, med fokus på pust, avspenning og bevegelse. Kurset avsluttet med praktiske øvelser med Aqua Band, erfaringsdeling og diskusjoner rundt instruktørrollen. Fylkesleder og idrettspedagog Eva-Lill Kamhaug holdt siste del av kurset, som er utarbeidet i NRF- for å sikre at de kvalitetskrav som stilles våre instruktører blir overholdt.

Kurset ble en inspirerende dag som styrket både faglig kompetanse og fellesskapet blant instruktørene.

Tusen takk til Ilze Livincova, Eva-Lill Kamhaug og alle våre engasjerte instruktører - vi gleder oss til å se dere skape magiske bassengtimer videre i Oslo!



Fylkesleder Eva-Lill Kamhaug er utdannet idrettspedagog og vet å gi medlemmene våre en real «svetteøkt» på Harbitz Torg.



Ønsker du å være med NRF å trene tilrettelagt i basseng i 2026? Sjekk ut aktivitetskalenderen til NRF OSLO på www.revmatiker.no

Livreddningskurs for instruktører

Lørdag 1. november gjennomførte NRF Oslo Fylkeslag et livreddningskurs for våre bassenginstruktører ved Kantareller Bo- og Behandlingscenter. Kurset er en viktig del av instruktørens årlige oppdatering av livreddningsprøven, og bidrar til trygghet og sikkerhet i bassengtimene våre.

Instruktørene Gunn og Gunnar Hvalstad fra Redde Liv ledet deltakerne gjennom praktiske øvelser, blant annet:

- Brystsvømming
- Ryggsvømming
- Ilandføring
- Dykke og hente opp fra bassengdybden

Deltakerne fikk både praktisk trening og gjennomgang av teori i bassengområdet. Kurset ble gjennomført med stor entusiasme, og alle instruktører fikk friske opp sine ferdigheter i livreddning - et viktig bidrag til trygge og gode bassengtimer for alle deltakere.



Gunn Hvalstad fra Redde Liv.

Engasjement på Stovner

Oslo, 16. oktober 2025 - Fullsatt sal på Stovner bibliotek da SV og Arbeiderpartiet arrangerte folkemøte om badepolitikk i Oslo. Norsk Revmatikerforbund (NRF) og representanter fra Groruddalen revmatikerforening deltok for å fremme behovet for varmtvannsbasseng og bedre tilgang til kommunale bad for personer med revmatiske sykdommer.

Gerd Jenny fra GRF holdt et sterkt innlegg og understreket at medlemmene har ventet i over 30 år på Stovner bad. - «Vi forventer å få timer i badet. I dag må våre medlemmer reise langt, krysse bomringen eller bruke offentlig transport for å delta på vanntrening», sa hun. Hun etterlyste også gjenåpning av varmtvannsbassenget på Ammerudhjemmet, som står ubrukt til tross for rehabilitering.

Møtet hadde innlegg fra byrådssekretær Roble Wais (Høyre), bystyremedlem Marte Scharning Lund (AP) og Sulaksana Sivapatham (SV). Temaene som engasjerte deltakerne mest var:

Svømmeferdigheter: Prioritering av timer for barn og unge, og tilbud til foreldre - spesielt innvandrerkvinner - for å sikre at barna lærer å svømme.

Pris og tilgjengelighet: Diskusjon om differensierte priser og familierabatter.

Tilgang til badene: Kommunale bad skal være folkebad, men ulike partier har ulike syn på hvor mye tid som skal gå til idrettsorganisasjoner versus enkeltpersoner.

Etter møtet fortsatte NRF-representantene dialogen med politikere for å sikre at revmatikere får tilgang til varmtvannsbasseng både på Stovner bad og i nye skole- og badeløsninger som Stig skole på Haugenstua.

Folkemøtet viste tydelig at revmatikere og andre brukere har stor interesse for badepolitikk, og at samarbeid med frivillige organisasjoner er avgjørende for å sikre svømmeopplæring, helsefremmende aktivitet og tilgjengelige varmtvannsbasseng i Oslo.



Fylkesveileder Gerd-Jenny sammen med et av våre engasjerte medlemmer. Bildet er tatt av leder i Groruddalen Revmatikerforening, Bente Sandaker.

SAMMEN ER VI STERKE 🤝

Medlemsstatus i Oslo

Vår organisasjon lever av engasjement og fellesskap, men medlemstallene våre synker, og NRF Oslo Fylkeslag trenger sårt flere medlemmer for å kunne tilby gode aktiviteter, kurs og støtte til personer med revmatisk sykdom og muskel- og skjelettplager.

Forskning viser at den tryggeste og mest effektive måten å få nye, langsiktige medlemmer på, er å spørre venner, kollegaer og bekjente. Et personlig spørsmål fra noen man stoler på, gjør at nye medlemmer føler seg velkommen og motivert til å bli en del av fellesskapet.

Som medlem får man ikke bare tilgang til kurs, seminarer og sosiale aktiviteter – man blir også en del av et støttende nettverk, der erfaringer deles og engasjement skaper resultater.

Vi oppfordrer derfor alle i NRF Oslo til å:

- Fortelle venner og bekjente om organisasjonen
- Invitere til våre arrangementer
- Dele egne erfaringer og hvorfor medlemskapet er viktig

Hver nye stemme og hvert nytt medlem gjør oss sterkere, mer synlige og i stand til å påvirke – både lokalt i Oslo og nasjonalt. Sammen kan vi skape et levende og inkluderende fellesskap som varer.

Spør en venn i dag - bli med og styrk fellesskapet!



BURG- barn og ungdom i Oslo

Burg Oslo har gjennom året hatt aktiviteter for medlemmer. Siste aktivitet i november var en tur til Norefjell. Her hadde vi et sosialt døgn, med gåtur, rebus, inngang i spa og middag. Det var fornøyde deltagere etter en helg på Norefjell Ski og spa.



STØTT OSS!

Støtt oss på Vipps til
712130.

Send SMS
NRF GAVE
til 2474 og gi 60 kroner.
Eller gi en gave [her](#).

Ønsker du å
støtte
BURG?
Husk å
øremerk
gaven 🇳🇴



Takk til alle som bidrar ❤️

I Oslo Fylkeslag har vi et levende og engasjert nettverk som gjør hverdagen bedre for medlemmene våre.

Våre tillitsvalgte, veiledere, likepersoner og diagnosekontakter legger ned enormt arbeid for å skape meningsfulle aktiviteter - fra bassengtrening og yoga til kafetreff, temamøter, gåturer og kulturarrangementer.

Det er deres engasjement, tid og omsorg som gjør at medlemmene våre kan møtes, dele erfaringer og få faglig påfyll. Gjennom deres innsats skapes et fellesskap hvor alle føler seg sett, hørt og inkludert.

Tusen takk til alle som bidrar - dere gjør Oslo Fylkeslag til et sted med aktivitet, glede og mening for alle våre medlemmer!



Velkommen 2026

Årsmøtet 2026 er satt til mandag 16.03.2026. Informasjon om årsmøtet vil komme på www.revmatiker.no i januar.

Følgende verv skal velges:

- Fylkesleder
- Kasserer
- Studieleder
- Vara 1
- Vara 2

Siste frist for å sende saker og kandidater til valgkomite er 16.02.2026

Trenger du hjelp til dette send en mail til oslo@revmatiker.no

Valgkomite :

- Sølvi Anine Sør Dahl (Oslo Nord-Vest Revmatikerforening)
- Sofia Bäcklund (Groruddalen Revmatikerforening)
- Ute Ergul (Oslo Syd Revmatikerforening)
- Ingebjørg Nordby (Sjøgrensforeningen Oslo og omegn)



Gi en gave til Oslo Fylkeslag

Følg oss på Facebook



facebook

Gi oss din grasrot

A winter-themed poster for NRF Oslo Fylkeslag. The background is a snowy night scene with a snowman wearing a red hat and scarf, a street lamp, and falling snow. The text 'Vi ønsker oss din grasrotandel til jul' is written in white. The NRF logo is in the bottom right corner.

Vi ønsker oss din
grasrotandel til jul

NRF

Vil du støtte oss med din grasrotandel?
Norsk Revmatikerforbund
Oslo Fylkeslag
Org.nr: 984494696



Org.nr: 984494606

Verv en venn





GOD JUL

til alle medlemmer

✦ i NRF OSLO ✦