



Nyhetsbrev fra NRF Rogaland desember 2025

I dette nyhetsbrevet får du bli litt kjent med trenings- og mosjonskontakt i fylkeslaget, Eli Marie Apell. Stavanger Revmatikerforening har jevnlig strikkekafeer, noe for deg? Du får høre litt om diagnosekonferansene som var nå i høst og informasjon om diagnosetreff for leddgikt (reumatoid artritt) som vi planlegger 11. februar 2026. I tillegg arrangerer vi en aktivitetstur til Albir Spania 18.mai-1. juni 2026, vi håper du har lyst å være med.



Presentasjon av trening og mosjonskontakt i fylkeslaget, Eli Marie Apell



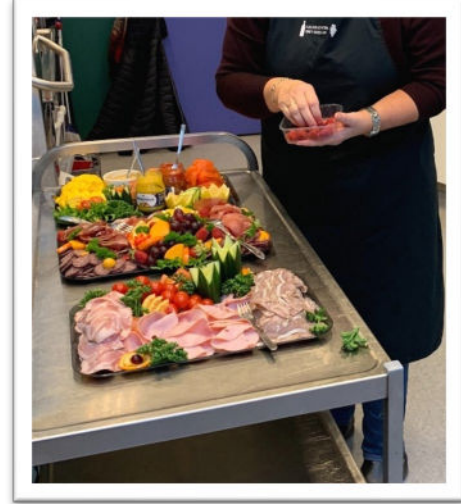
Hei,

Jeg heter Eli Marie Apell og er fylket sin trening- og mosjonskontakt. Jeg har vært revmatiker i over 23 år, og vet at trening er bra. Jeg har alltid likt meg i bassenget, går og svømmer med ujevne mellomrom når jeg ikke er trener i bassenget for Sandnes og Jæren Revmatikerforening. Jeg har vært trener i basseng nå sånn ca 6 år og synes det er så givende. I fylket har jeg vært i 3 år som trening og mosjonskontakt. Det å se og høre at medlemmene har bortimot en smertefri time og klarer å gjøre øvelser i bassenget som de ikke hadde trodd de skulle klare, gir meg masse motivasjon å drive med dette. Jeg brenner for at alle lag- og foreninger skal ha noe trening for sine medlemmer. Dessverre klarer vi ikke å nå alle medlemmene, men ønsker å få til noe for flere.

Å få utdannet instruktører er viktig både på land og i vann. Medlemmer ønsker seg flere og mer varierte treninger og det kan være en utfordring å få arealer og instruktører. Jeg oppfordrer medlemmer til å kontakte sin lokalforening, hvis de ønsker å bli instruktører. Det trengs alltid nye instruktører. Det er givende, lærerikt og gøy å være instruktør. Alle instruktører vil få opplæring.

mvh
Eli Marie Apell

Stavanger Revmatikerforening



Vi har strikkeklubb annenhver mandag i partallsuker, fra Kl 11-13.30 på Bekkefaret bydelshus. Oppstart etter nyttår er mandag 05.01.2026.

Dette er et arrangement som er åpent for alle og tilbudet er gratis.

Vi samles i møterommet på Bekkefaret bydelshus. Noen strikker og noen bare drøser, men vi koser oss sammen. Deler erfaring med strikkeoppskrifter og garntyper. Og ellers andre dagligdagse ting og tang. Mange gode historier blir delt rundt bordet ofte med en god latter som avslutning.

De som ønsker lunch har med matpakke, Stavanger Revmatiker forening serverer kaffe og te.

Hvis spørsmål ta kontakt med Ine Kleven på email; ine.kleven@hotmail.com

Alle er hjertelig velkomne. Håper vi ser flere og nye til strikke kafé i Bekkefaret Bydelshus mandag 05 Januar 2026.

Diagnosekonferanser høsten 2025

Lørdag 18. Oktober inviterte NRF Rogaland til lørdagskonferanse for diagnosene osteoporose og fibromyalgi på FI senteret i Sandnes.

TEMA: ta vare på kroppen med mat og bevegelse

47 deltakere møtte spent opp til konferanse.

De to første foredragene var felles for alle. Fysioterapeut Glen Jåsund fra Ganddal trening og terapiser startet med å si noe om fysisk aktivitet ved fibromyalgi og osteoporose. Han kom med gode konkrete tips til trening og aktiviteter. Etter han var det Line Nilsen-Nygaard, Stavanger kommune, som hadde et fint innlegg om kosthold.

Etter lunsj delte gruppen seg i to parallellsesjoner, en for osteoporose og en for fibromyalgi. Ane Djuv, leder osteoporose klinikken ved SUS, holdt et foredrag om osteoporose og for samme gruppe holdt Elisabeth Olsen, diagnose kontakt i fylke for osteoporose, et spennende innlegg om levende livskunst. Gry Anita Kleppe, nestleder og treningsansvarlig i Fibromyalgi Sør- Rogaland, holdt et interessant foredrag om fibromyalgi for den andre gruppen: hvordan leve med det.



Lørdag 8.november inviterte NRF Rogaland til lørdagskonferanse om bindevevssykdommer på Haugesund Sanitetsforenings Revmatismesykehus.

16 engasjerte deltakere deltok. Gunn Tove Eikeland, på bilde til venstre, ledet konferansen og ønsket alle velkommen



Lege og forsker ved HSR Hans Kristian Skaug hadde et innlegg om "Hvordan CAR-T virker, og hva man vet om bruk ved bindevevssykdommer". Han var god til å formidle og snakket slik at alle forsto. Også flere gode tilbakemeldinger til foredraget om pårørende av Ellen Johanne Svendsbø fra Høgskolen Vestland.

Begge arrangementene ble gjennomført på en fin måte. Tusen takk til komiteene som la ned en stor innsats i forkant. Og tusen takk til alle dere som kom på arrangementene og bidro med engasjement og gode spørsmål.

Temakveld for diagnosen Revmatoid Artritt 11. februar 2026

Onsdag 11. februar planlegger vi en temakveld om leddgikt (revmatoid artritt) på Folkets hus i Stavanger. Vi kommer tilbake til detaljer og informasjon i januar. Hold av datoen 😊

Aktivitetstur til Spania 18.mai-1.juni 2026



I løpet av de 14 dagene vi er på tur, blir det anledning til å bli med på en rekke ulike aktiviteter. Hver enkelt avgjør hvor mye de ønsker å være med på, og detaljert program med tidspunkt for hver aktivitet vil bli laget i god tid før avreise.

Eksempler på aktiviteter som vil tilbys på turen:

- Felles gåturer (både korte og lange)
- Utflukter
- Boccia
- Linedance
- Trening m/fysioterapeut
- Quiz og mye annet sosialt og kjekt

Alle aktiviteter ledes av personer som snakker norsk. Ved stor pågang er det første mann til mølla som gjelder.

Priser

Hotellrom 2 personer med frokost: 16 550,- pr person. Tillegg enkeltrom: 4950,- pr person. Tillegg deluxrom 2500,- pr person.

Frist for påmelding: 10. februar 2026

Spørsmål/bestilling

Tove B. Steen: Tlf. 971 52 796, E-post: tob-stee@online.no

Torill Sele: Tlf. 995 98 707, E-post: torill.sele@lyse.net

Link til invitasjon:

[Bli Med Til Albir Med NRF Rogaland 18 Mai 2026](#)

Vi håper du har lyst å bli med oss på tur.



Åpningstider fylkeskontoret

Fylkeskontoret holder julestengt uke 51,52 og uke 1 (15.desember - 5. januar)

Fra og med 6.januar er det normale åpningstider:

Mandag: stengt
Tirsdag: 08.30-15.00
Onsdag: 08.30-15.00
Torsdag: 08.30-14.45
Fredag: stengt



NRF Rogaland hadde styreseminar 15.-16. November. Her ble planer for neste år lagt.

Bak fra venstre:

Halvdan Strand, Ma Rita Rolfsdatter.

I midten:

Styreleder Torill Østingsen

Foran fra venstre:

Heidi Stornes, Elin Svensen,
fylkesrådgiver Anne Lise Abeland og
June Raugstad.

Ikke til stede:

Eva Maria Gärtner

Fylkesstyret ønsker alle en riktig god jul og et godt nytt år!

Mvh



Anne Lise Abeland
Fylkesrådgiver Rogaland
+47 47144635 | rogaland@revmatiker.no

www.revmatiker.no | [facebook](#) | [YouTube](#)