

## Nyhetsbrev fra NRF Rogaland mars 2026

I dette nyhetsbrevet får du bl.a. høre mer om diagnosekontakt Elisabeth Antone Olsen sitt besøk til Strand og Omegn Revmatikerforening, fylkesårsmøtet og tillitsvalgtkonferansen i NRF Rogaland 2026 og planlagte turer. Det er også informasjon om hvor du kan søke økonomisk støtte til turer og egenandeler hos behandlere. God lesning!

### Strand og Omegn Revmatikerforening

Treff om Osteoporose i Mølleparken på Tau 18.03.26 kl. 19.00. Temaet var: Osteoporose – kan det forebygges?

Skrevet av: Elisabeth Antone Olsen, fylkesdiagnosekontakt for osteoporose og sitter i landsdekkende diagnosegruppe for osteoporose.

Fikk en hyggelig invitasjon fra Alice Visser, leder i foreningen for Strand og Omegn Revmatikerforening på Tau/Jørpeland som gjorde at jeg tok turen til nydelige Mølleparken på Tau og deres fellesmøte med Strand Diabetikerforbund. Jeg fortalte om osteoporose og hvordan vi kan forebygge tilstanden og leve godt med den.



Mølleparken på Tau er et historisk industriområde knyttet til Tou Mølle, etablert i 1855, og det gav en historisk ramme rundt treffet.

Ca 20 engasjerte og lydhøre mennesker var tilstede og kom med veldig relevante spørsmål i forhold til Osteoporose både under og etter foredraget. Blant annet *"hvordan kan en vite at en har osteoporose/beinskjørhet, når en har falt? Det har aldri vært noen signaler i forkant, og heller ikke tema hos legen"* Hva kan være signaler på osteoporose" - ble det også spurt om.

Det som er kjent er at Osteoporose er en usynlig tilstand, som for det meste dessverre blir oppdaget ved brudd. Både kvinner og menn er i risiko for å få tilstanden ved reduksjon av hormoner (overgangsfasen) eller ved medisinbruk

som påvirker skjelettet. At vi har et værutsatt klima med lite sol og påfyll av D-vitaminer(solvitaminer) påvirker også opptak av næring i kroppen. Viktigheten av et godt kosthold og styrketrening ble også tema, og NRF's Diagnosegruppe for osteoporoses samarbeid med Danmarks Osteoporoseforening ble også nevnt.

Mange interessante refleksjoner rundt osteoporose kom opp og tips til hvordan vi selv kan forebygge tilstanden. Revmapodden ble nevnt som en viktig kanal for informasjon, og informasjon om nettsiden til Norsk Revmatikerforbund og hvordan NRF jobber både politisk og faglig for å få et bedre behandlingstilbud for osteoporose.

Etter en spennende samtale med deltakerne og leder for Strand og omegn Revmatiker forening, takket jeg for meg og tok turen tilbake til Stavanger.

### **Årsmøtet og tillitsvalgtkonferansen NRF Rogaland 13-15. mars 26**



75 år med NRF måtte selvfølgelig markeres med alle de flotte tillitsvalgte som deltok på fylkesårsmøtet og tillitsvalgkonferansen 2026! Hipp, hipp hurra for NRF!

Vi startet fredag med kontaktmøte for lokallag og fikk høre om alle de fine aktivitetene vi har rundt om i hele fylket. Inspirerende å høre om alt det en får til!

Lørdag startet med at generalsekretær Ingborg Dybvig snakket om NRF som organisasjon og prioriterte arbeidsområder for NRF i 2026. Viktige å kjenne organisasjonen og hva den prioriterer å jobbe med når en er tillitsvalgt. Tusen takk Ingborg for inspirerende foredrag.



Før vi startet årsmøte feiret vi NRF sin 75-årsdag med kake. Og samtidig hedret vi BURG med 30-årsjubileum og Sauda/Suldal Revmatikarlag med 25 års jubileum.

Årsmøtet ble gjennomført på en grei måte og følgende styre ble valgt:

**Leder:** Torill Østingsen, Sandnes og Jæren Revmatikerforening. (Ikke på valg)

**Nestleder:** Eva-Maria Gärtner, Stavanger Revmatikerforening. (Innstilt 2 år)

**Studieleder:** John Kenneth Kallevik, Tysvær Revmatikerforening. (Innstilt 1 år)

**Styremedlem:** Elin Svensen, kasserer, Stavanger Revmatikerforening. (Innstilt 2 år)

**Styremedlem BURG:** Velges av Burg Rogaland

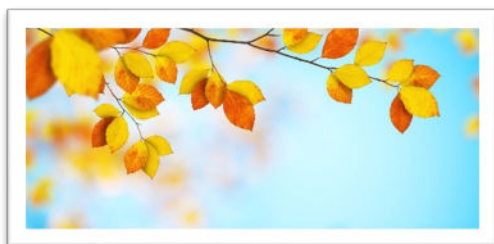
**1. Varamedlem:** Astrid Røstvig, Stavanger Revmatikerforening. (Innstilt 1 år)

**2. Varamedlem:** Heidi Stornes, Sandnes og Jæren Revmatikerforening. (Innstilt 1 år)

Søndag lærte vi mer om organisasjonsarbeid og kommunikasjon. Og gjennomgikk tillitsvalgskonferansen for å få innspill fra lokallagene.

## **Kommende turer i regi av NRF Rogaland**

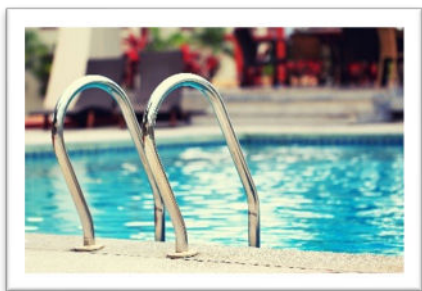
### ***Tur til Gullingen 28-30. august.***



Høsten er en fin tid å  
gå tur i naturen med  
fargerike trær og  
frisk luft

28-30. august arrangerer vi en fjelltur til Gullingen i Suldal kommune. Dette er en tilrettelagt tur der vi tar hensyn til funksjonsnivået til deltakerne. Fredag er det aktiviteter på grusbanen, lørdag er det yoga samt turer inndelt etter nivå og søndag er det yoga og hjem reise. På kveldene skal vi kose oss med spill og gode samtaler. To av diagnosekontaktene i fylket, Gunn Tove Eikeland og Gunvald Ytreland er reiseledere. Det blir sendt ut invitasjon med priser og informasjon om påmelding før sommeren.

### ***Helsecamp til Spania 26.september-3. oktober***



Priser pr person:

2 personer i dobbeltrom 16 250,-  
Tillegg enkeltrom 2750,-

På turen legger vi opp til 2 treningsøkter pr dag. Det blir trening i basseng i tillegg til annen trening, turer og sosialt samvær. Det jobbes med å ferdigstille programmet.

For mer informasjon om turen og påmelding gå inn på vår hjemmeside:

[Bli med oss på Helsecamp til Albir Spania 26.september – 3. oktober 2026 | Norsk Revmatikerforbund](#)

Reiseleder: Eli Apell, trenings og mosjonskontakt i fylket.

Vi håper du har lyst å være med oss på tur!



### **Søke økonomisk støtte i RM og B Holmens stiftelse**

Medlemmer i NRF mulighet til å søke støtte i RM og B Holmens stiftelse:

*«**RM og B Holmens stiftelse** er en stiftelse som gir økonomisk støtte til medlemmer i NRF. Medlemmer kan blant annet søke støtte til opphold i utlandet hvor intensjonen er helsefremmende, til egenandeler på gruppeturer i regi av NRF eller støtte til egenandeler etter behandling av fysioterapi eller lignede.»*

Det vil si at en har mulighet til å søke støtte dersom en ønsker å delta på Helsecampen vi arrangerer 26.september – 3. oktober.

Den som søker må være over 18 år og medlemskapet må være betalt minimum 1 år før det kan innvilges støtte.

**Frist for å søke er 1. april og 1. oktober.**

For mer informasjon om søknadsskjema og kriterier gå inn på NRF sine hjemmesider via linken under, helt nederst står RM og B Holmens legat. Trykk på plusstegnet ved siden av navnet til stiftelsen. Link til hjemmeside:

[Søk støtte | Norsk Revmatikerforbund](#)

### **Informasjon**

Fylkeskontoret er stengt:

- 30.mars - 5 april (påske)
- 20.-26.april (fylkesrådgiver avspaserer)

Fylkeskontorets åpninstider fram til 15. mai:

Tirsdager: 08.30 – 15.00

Onsdager: 08.30 – 15.00

Torsdager: 08.30 – 14.45



Vi ønsker alle en riktig god påske!



Mvh



Anne Lise Abeland  
Fylkesrådgiver Rogaland  
+47 47144635 | [rogaland@revmatiker.no](mailto:rogaland@revmatiker.no)  
[www.revmatiker.no](http://www.revmatiker.no) | [facebook](#) | [YouTube](#)