

The background of the entire image is a bright, sunny outdoor scene. In the foreground, there are various wildflowers, including white daisies with yellow centers and purple bell-shaped flowers. The middle ground shows a calm body of water, likely a fjord or a lake, with distant, hazy hills on the horizon. The sky is a clear, vibrant blue, and the sun is visible in the top left corner, creating a lens flare effect. The overall mood is peaceful and summery.

NRF
OSLO FYLKESLAG

Sommerbrev 2026

Våren 2026

Våren 2026 har vært en travel tid for NRF Oslo Fylkeslag. Våre lokallag startet året med å fylle opp hele 300 plasser på de populære bassengtreningene. Nytt i år var også Qigong, et spennende aktivitetstilbud gjennom Oslo Syd Revmatikerforening.

Det har vært avholdt årsmøter, og det er valgt nye styrer i alle lokallagene og i fylkesstyret. Det er flott å se at så mange møter opp på årsmøtene. Her har alle medlemmer muligheten til å påvirke. I Groruddalen Revmatikerforening møtte hele 36 medlemmer opp, det gleder oss å se det store engasjementet.

Våren har også bydd på mange spennende arrangementer rundt om i Oslo, blant annet foredrag om kvinnehelse og ernæring, diagnosetreff, kafétreff, mestringskurset Sykt Aktiv og rusleturer i byen vår.

Samhold, fellesskap og samarbeid har preget denne våren, i dette brevet kan du lese litt om det som har skjedd våren 2026.

Vi vil rette en stor takk til alle som deltar og bidrar til at NRF Oslo er et godt sted å være – både som medlem og tillitsvalgt.



Bilder lånt av gåturgruppa

Nytt fylkesstyre 2026

NRF Oslo fylkeslag avholdt sitt årsmøte 16. mars 2026 på Majorstua senior arena. Arrangementet samlet delegater og observatører til en hyggelig og innholdsrik kveld med både faglige og sosiale innslag. Årsmøtet ble ledet av styremedlem i forbundsstyret dirigent Eva Rønningen, som også holdt en hilsen om NRF og organisasjonens 75-årsjubileum. Møtet fulgte ordinær agenda med behandling av årsberetning, regnskap og planer for det kommende året.

Fylkesstyret

Fylkesleder Eva-Lill Kamhaug ble gjenvalgt for en ny 2 års periode. Det samme ble studieleder Berit A. Hanssen og kasserer Anne-Lene Markeng.

Styret ble i tillegg supplert med to nye varamedlemmer, velkommen skal de være.

Det nye styret ser slik ut:

- Leder: Eva-Lill Kamhaug (Oslo Nord-Vest)
- Nestleder: Krystyna Hviiding (Oslo Nord-Vest)
- Studieleder: Berit A. Hanssen (Oslo Nord-Vest)
- Kasserer: Anne-Lene Markeng (Groruddalen)
- Styremedlem: Marianne Haupberg (Oslo Syd)
- Styremedlem: Monica Pedersen (Oslo Syd)
- BURG-representant: Henrikke Marie Bülow-Kristiansen
- Varamedlem 1 : Ragnhild Dahle (Oslo Syd)
- Varamedlem 2 : Ritsa Storeng

Etter den formelle delen ble det servert jubileumskake. Jubileumskaken var gitt av forbundsstyret i anledning NRFs 75-årsjubileum, og bidro til en hyggelig sosial avslutning på møtet. Deltakerne fikk anledning til å prate sammen og styrke fellesskapet i organisasjonen.

NRF Oslo fylkeslag ser frem til et nytt år med videre aktivitet og samarbeid.



Vellykket artrosetreff

Norsk Revmatikerforbund Oslo Fylkeslag arrangerte et vellykket artrosetreff på Majorstuen seniorarena den 08.04.26. Kvelden samlet mange engasjerte medlemmer til et lærerikt foredrag og praktiske øvelser.

Fysioterapeut og professor May Arna Risberg holdt et inspirerende foredrag om artrose, en sykdom som rammer rundt 400 000 nordmenn. Hun forklarte at artrose påvirker hele kroppen, og avlivet flere vanlige myter – blant annet at sykdommen bare rammer eldre eller at man bør unngå aktivitet.

Risberg understreket at selv om artrose ikke kan kureres, kan de fleste leve godt med sykdommen gjennom riktig oppfølging, trening og egeninnsats. Bare rundt 15 prosent av pasientene trenger operasjon.

Hun presenterte også AktivA – Aktiv med artrose, et behandlings- og oppfølgingsprogram som tilbyr trening, veiledning og kunnskapsbasert informasjon. Erfaringene viser at mange opplever mindre smerter og bedre funksjon.

Et viktig budskap var at regelmessig aktivitet, særlig styrketrening, kan redusere smerter, styrke muskulaturen og gi økt livskvalitet.

Etter foredraget ledet Eva-Lill Kamhaug en praktisk treningsøkt med strikk, og alle deltakerne fikk med seg treningsstrikk hjem. Deltakerne fikk også tips om nyttige ressurser, blant annet AktivA og relevante podkaster.

Artrosetreffet ga deltakerne både ny kunnskap, konkrete verktøy og motivasjon til å leve aktivt med artrose.



Et fellesskap som inspirerer

Tirsdag 22. april samlet 18 tillitsvalgte og frivillige i NRF Oslo seg til en inspirerende kveld på Majorstua Senior Arena. Samlingen var preget av engasjement, erfaringsdeling og gode samtaler på tvers av lokallagene.

Fylkesleder Eva-Lill Kamhaug ønsket velkommen og presenterte blant annet en ny arbeidsgruppe som skal se på bassengtilbudene i Oslo – et eksempel på hvordan lokallagene samarbeider for å utvikle medlemstilbudene.

Generalsekretær Ingeborg Dybvik snakket om rollen som tillitsvalgt og viktigheten av både å ta vare på det som fungerer godt og samtidig fornye organisasjonen for fremtiden.

Styremedlem Marianne Haupberg satte medlemmene i sentrum og understreket at tillitsvalgte og frivillige skal skape aktiviteter som gir verdi i hverdagen. Gjennom gruppediskusjoner kom det frem mange gode forslag til hvordan NRF Oslo kan bli enda mer relevant og tilgjengelig.

Fylkesveileder Ragnhild Dahle delte en personlig historie om betydningen av likepersonsarbeid. Hun minnet om at ett godt møte kan gjøre en stor forskjell, særlig for mennesker som nylig har fått en diagnose.

Samlingen ga deltakerne ny kunnskap, inspirasjon og motivasjon til å fortsette arbeidet for medlemmene. Fellesskapet, dialogen og engasjementet viste tydelig hvilken forskjell frivillige og tillitsvalgte kan gjøre.

Vil du engasjere deg?

Ønsker du å bli frivillig eller tillitsvalgt i NRF Oslo, kan du kontakte fylkesrådgiver på oslo@revmatiker.no eller ditt lokale lag. Oversikt over lokallag finner du på revmatiker.no.



Ny fylkesveileder i NRF Oslo

Ragnhild Dahle er utpekt av fylkesstyret som ny fylkesveileder i NRF Oslo. Med lang erfaring som medlem, likeperson og brukerrepresentant brenner hun for å styrke likepersonsarbeidet og bidra til at flere opplever mestring i hverdagen.

I rollen skal hun veilede, støtte og bidra til opplæring av likepersoner i fylkes- og lokallag. Ragnhild er opptatt av at ingen skal stå alene med sykdom, og mener at gode møter mellom mennesker kan gjøre en stor forskjell. Hun ønsker å videreutvikle likepersonsarbeidet, skape trygge rammer for frivillige og bidra til at flere får støtte, kunnskap og håp gjennom Norsk Revmatikerforbund.

Les mer om likepersonsarbeidet i NRF her

[Likepersonsarbeid | Norsk Revmatikerforbund](#)



Sykt Aktiv kurs

Helgen 24.–26. april arrangerte NRF Oslo fylkeslag mestringskurset **Sykt Aktiv** – et friskfokusert kurs for personer som lever med revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettplager.

Gjennom kurshelgen fikk deltakerne verktøy for å skape en mer aktiv og balansert hverdag, med fokus på mestring, energibalanse, motivasjon og målsetting. Målet er ikke å presse kroppen, men å finne gode løsninger som gjør det lettere å leve godt med sykdom.

Mange fremhevet også verdien av fellesskapet og det å møte andre med lignende erfaringer. Det som gjør **Sykt Aktiv** unikt, er at kurset ledes av frivillige frisklivsagenter som selv lever med revmatisk sykdom eller muskel- og skjelettplager. Med egne erfaringer skaper de et trygt og inkluderende miljø der deltakerne blir møtt med forståelse, støtte og håp.

Kurset er en viktig del av NRFs arbeid for mestring, livskvalitet og fellesskap. Når mennesker deler erfaringer og støtter hverandre, blir veien videre litt lettere. En stor takk til våre kursledere og alle deltakerne som bidro til en varm, inspirerende og lærerik kurshelg.

Ønsker du å delta neste gang?

Send en e-post til oslo@revmatiker.no for å sette deg på venteliste til kommende Sykt Aktiv-kurs.



Arbeidsgruppe for bassengtilbud i Oslo

Etter et ledermøtet , der representanter fra alle lokalforeningene i Oslo deltar, ble det besluttet å opprette en arbeidsgruppe som skal arbeide med bassengtilbudet for våre medlemmer i Oslo.

Arbeidsgruppen består av to representanter fra hvert lokallag og én representant fra fylkesstyret. Arbeidet koordineres av fylkesrådgiver.

Gruppens mandat er å kartlegge dagens bassengtilbud og vurdere dette opp mot medlemmenes ønsker og behov. Som en del av arbeidet ble det sendt ut en spørreundersøkelse til alle medlemmer i Oslo. Responsen har vært svært god. Over **235 medlemmer** har allerede svart, og **27 %** oppgir at bassengtrening er helt avgjørende for deres helse og funksjon. Det viser hvor viktig dette tilbudet er.

I dag deltar rundt **300 personer** i bassengtrening gjennom NRF Oslo hvert halvår, samtidig som lokallagene opplever et stort press på tilgang til basseng.

Arbeidsgruppen skal legge frem sine anbefalinger for fylkesstyret til høsten. Målet er å stå sterkere samlet for å sikre et bedre og mer forutsigbart bassengtilbud for våre over **1 700 medlemmer** i Oslo.





Følg oss på Facebook



facebook

Verv en venn

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.

Vi oppfordrer derfor alle i NRF Oslo til å:

- Fortelle venner og bekjente om organisasjonen
- Invitere til våre åpne 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



Vi ønsker alle våre medlemmer fortsatt fin sommer!

Vi gleder oss til å se dere til høsten.



Følg med på vår
aktivitetskalender og bli med!