



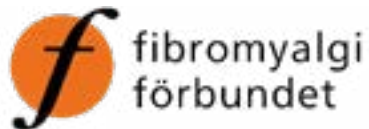
# FJÄRILEN

**VARBERGS FIBROMYALGIFÖRENING**

**Program**

**2020**

Medlem i



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

2019 var året då föreningen firade 25 år, nu har vi siktat inställt på 25 nya år. Patientorganisationer är så viktiga, du kan behöva träffa andra i samma situation, bara få prata lite eller varför inte få skratta en stund.

Ni kommer att märka att vi har med hela årets program, detta för den höga kostnad det blir att skicka ut två blad per år. Det underlättar även för styrelsen att planera hela året. Hör gärna av er vad ni tycker. Tror att alla aktiviteter i år har kommit på förslag av er medlemmar, så fortsatt att ge oss förslag som vi eventuellt kan förverkliga.

Om ni har en Gmail adress på er smartphone kan ni skicka adressen till varberg@fibromyalgi.se så lägger jag in den i föreningens Google kalender. Då får ni föreningens aktiviteter i er egen kalender, ni kan sätta på påminnelse så att ni inte glömmer av att komma på träffar och annat. Skulle vi behöva ställa in någon aktivitet någon gång kommer även detta upp i er kalender.

Glöm inte att betala in er medlemsavgift för 2020 ni är VIKTIGA för vårt arbete men även för Fibromyalgiförbundets arbete. Utan er ingen förening eller Förbund som jobbar mot politiker, läkare Försäkringskassan bara för att nämna något.

Har du lite ork, tid och intresse tar vi gärna emot fler till styrelsen, intresserad kontakta någon i styrelsen eller skriv till varberg@fibromyalgi.se. Då vi inte fick till en valberedning vid förra årsmötet får styrelsen ta hand om det själva, ingen riktigt bra situation med ett måste. Varmt välkomna att höra efter hur vi jobbar.

*Varmt välkomna till ett år med  
Varbergs Fibromyalgiförening*

*Hälsar  
Marie-Louise Olsson*

*Allting är möjligt  
tills det är bevisat  
som omöjligt - och till  
och med då är det  
omöjliga kanske bara  
omöjligt än så länge*



## DETTA HÄNDE I FÖRENINGEN UNDER HÖSTEN!

**Sittdans** var starten på höstens program, tyvärr var vi väldigt få som deltog.

Vi fick sittandes jobba med kroppen på ett mycket skönt och skonsamt sätt.



**Föreläsning med**

**Jojje Jönsson och Lars Classon,**

blev tyvärr inte som utlovat, då Jojje på grund av sjukdom var tvungen att ställa in. Lars tog hela uppgiften på sig själv och bjöd på en underbart trevlig föreläsning. Många igenkänningar och skratt blev det under kvällen.



**Modestugan i Åsa** föregicks av en träff i Falkenberg där Yvonne från Stilln pratade om färgernas värld.

Innan vi åkte till Modestugan passade vi på att äta lunch på anrika Väröbacka Gästgivargård. Väl framme i Åsa bjöds vi på modevisning och en stunds egen tid att shoppa. 20 % bjöds vi också på denna dag.



**Namibia**

**Ingmar Skogar** har blivit ett återkommande inslag i föreningens verksamhet. Ingmar har under sina resor fotograferat som han senare gör till ett bildspel. Imponerande, färgsprakande och mycket intressant. Denna gång ett bildspel om "Namibia-vattenhål i öknen". Ingmar guidar oss igenom bildspelet på ett mycket lättförståeligt och proffsigt sätt.



## Sedvanliga Julfesten

Avslutade Jubileumsåret.

Landgång, tårta, julklapp och lotteri stod för kvällens program. Underhöll gjorde trubaduren Johnny Johansson med lite blandad musik, lite jultoner blandat med andra melodier.



## Onsdagsgruppen

Du missar väl inte att besöka onsdagsgruppen som gör mycket trevliga saker. Ett mycket trevligt inslag denna höst var när det tillverkades drömfångare.

**Start: den 15 januari kl. 14.00**  
**Studieförbundet Vuxenskolan**



**ALLA AKTIVITETER ÄR I**



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

FJÄRILEN 2020

## PROGRAM 2020

Om inget annat anges är våra träffar på

**Studieförbundet vuxenskolan**

**Klockan 17.00**

**Anmälan: görs till [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116**

**Öppet hus 30 januari klockan 15-18**

Har du som ny medlem inte träffat oss ännu är du välkommen till Studieförbundet Vuxenskolan på Östra Långgatan i Varberg den 30 januari.

Är du medlem sedan länge är du lika välkommen in på en kopp kaffe med dopp

Är du i behov av våra broschyrer om fibromyalgi är du välkommen in och hämta.

**Alla hälsas Välkomna mellan 15-18**

**10 februari Örter och Medicinalväxter**

Ann Charlotte Björesund från Helhälsa arbetar som alternativ medicinsk terapeut. Hon kommer att berätta om örter och medicinalväxter som har en läkande kraft och du får tips på hur du använder dem i din vardag och i ditt husapotek.

**OBS: tid 17.30**

**2 mars Årsmöte**

Välkommen till föreningens årsmöte, sedvanliga årsmötets handlingar. Varje medlem, som erlagt av årsmötet fastställd medlemsavgift för innevarande år har rätt att väcka motioner till årsmötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast **fem veckor** före mötet.

**Anmälan: [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116**

FJÄRILEN 2020

## 31 mars Asia Spa Varberg

Se mer under Distriktets information.

### 6 april Makeup för oss i mogen ålder

Lizeth Berntsson kommer att kolla av vad gruppen vill lära sig, berättar om produkterna som ska användas samt tekniker och tips.

Lizeth kommer att lägga makeup på en person, som en demo. Därefter får alla deltagarna lägga sin egen makeup med Lizeth som rådgivare samt hjälp om det behöver.

Skulle vi bli upp till 12 personer så går vi ihop två och två, den ena lägger sin makeup och den andra gör lite anteckningar eller sitter med och lyssnar, är rådgivare och lär sig på så vis och sedan byter man.

**Anmälan: [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116**

**Våra män i föreningen är välkomna att tillsammans ta en kopp kaffe under tiden vi får råd om makeup.**

**Är du man med fibromyalgi och inte träffat andra män i föreningen stort välkommen till dig.**

### 8 april Årsmöte Fibromyalgidistrikt Halland

Håller årsmöte på Studieförbundet Vuxenskolan i Falkenberg klockan 18. Alla medlemmar är hjärtligt Välkomna

Varje medlem, som erlagt av årsmötet fastställd medlemsavgift för innevarande år har rätt att väcka motioner till årsmötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast **fem veckor** före mötet.

**Plats: Studieförbundet Vuxenskolan Möllegatan 11 Falkenberg**

**Tid: 18.00**

**Välkomna hälsar Fibromyalgidistrikt Halland**

FJÄRILEN 2020

## 12 maj Internationella Fibromyalgidagen Lunch

Vi träffas vid Parasollen Getterön

**Tid: kl. 13:00**

**Anmälan: [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116**

### 7 september Grillning

Vi träffas vid Naturum och grillar det vi själva har tagit med, vi tänder grillarna

**Naturum Getterön**

**klockan 18:00**

### 5 oktober Släktforskning

Är du intresserad av dina rötter och vill veta mer om dina förfäder? Då är denna kväll en bra början. Gunnar Bengtsson ger oss en försmak av vad vi kan göra och kanske hitta i kyrkböckerna

### 2 november Testa på Mediyoga på Enebacken i Tvååker

Vanja kommer att börja med att prata lite om MediYoga och sedan går vi över till praktiska övningar, antingen sittande på stol eller på golvet. Efter blir det en avslappning med gongspel.

MediYoga är en lätt yogaform som alla kan göra, antingen sittande på golvet eller på stol. Flera olika studier är gjorda på olika sjukhus och man har tydligt sett hur positivt det är för läkningen av olika sjukdomar.

Upphovsmannen är Göran Boll som förenklat kundaliniyogaövningar till denna form.

**Tid: 16.00 Obs tid och att vi träffas på Enebacken i Tvååker**

FJÄRILEN 2020



## ASIA SPA i Varberg 31 mars

### Heldagspaket "Bara Vara heldag med lunch"

**Tillgång** till Asia Spa 08.00-20.00 - Japansk tvagning, bastuoas, varma källor, vitalitypoolTM och relaxavdelning. Peacock House med bland annat gym, ljusterapurum, mörkerrum och tempelrum. Asia Spas egna hår- och kroppsvårdsprodukter finns vid tvagningsplatserna.

**Vi bjuds** på frukt, vatten och te!

**Fritt** deltagande på de schemalagda aktivitetspassen.

**Lunch**, serveras i restaurangen, kl. 12,30.

Sallad, hembakat bröd, varmrätt, bordsvatten och kaffe.

**Observera att eventuella matallergier, vegetarian eller dylikt måste meddelas hotellet senast 14 dagar före ankomst!**

Asia Spa-kit -Yukata (badkappa) och tofflor att ta med hem efter din vistelse.

Glöm inte badkläder och träningskläder gym och aktiviteter.

Tänk på att ha torra bad- eller underkläder vid behandling.

**Behandlingar ingår ej, dessa bokar och betalar ni själva.**

**Pris: 825 kronor**

**Medlemmar betalar 325 kronor**

**Anmälan: [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116**

**SISTA dagen för anmälan 10 mars 2020 OBS! anmälan är bindande.**

**Sista dagen för betalning till BG 756-6268 är den 24 mars 2020**

## Våra resor är i samarbete med Asige Busstrafik



## RESA TILL HABO OCH TÄNDSTICKSMUSEET I JÖNKÖPING 16 MAJ

Vi åker från

Varberg Gamla idrottshallen Danska vägen	07.00
Falkenberg Lidl	07.30
Halmstad Arena	08.00

Sedan åker vi till Göstas i Smålandsstenar och får morgonfika. Nästa stopp blir Habo gamla kyrka där vi får en guidad visning av kyrkan. Lunchen intar vi i Jönköping innan vi besöker tändsticksmuseet. Eftermiddagskaffe blir det innan vi ger oss av hemåt och beräknar att vara i Halmstad ca 18.30.

Dag: 16 maj

Pris: 840 kr **medlem 440 kronor**

I resan ingår Bussresa, fm kaffe, lunch, em kaffe, entré samt lokalguide

**Välkommen att åka med oss och Asige Busstrafik**

**Sista anmälningsdag är: 6 maj till [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116**

**Sista dagen för betalning till BG 756-6268 är den 13 maj 2019**

## SKALDJURS RESA TRUBADUREN 22 AUG

### Vi åker från:

Halmstad Arena	15.00
Falkenberg Lidl	16.00
Varberg Gamla idrottshallen Danska vägen	16.30

Sedan fortsätter vi upp till Göteborg och Packhuskajen där vi kl. 18.00 skall gå på skärgårdsbåten M/S Trubaduren.

Vi får en helkväll i skärgården där vi kan njuta av en stor skaldjursbuffé med underhållning (**dryck tillkommer**).

Ca 23.00 lägger båten till igen och vi tar oss tillbaka till Halland.

Dag: 22 augusti

Pris: 1 160 kronor **medlem 660 kronor**

**Anmälan: [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116**

**SISTA dagen för anmälan 19 juli 2020 OBS! anmälan är bindande.**

Sista dagen för betalning till BG 756–6268 är den 15 augusti 2020

## JUL PÅ LISEBERG 6 DECEMBER

### Vi åker från

Halmstad Arena	13.30
Falkenberg Lidl	14.00
Varberg Gamla idrottshallen Danska vägen	14.30
18.30 Ca hemresa	

Ingår i resan: **Buss och inträde**

**Pris 350 kr medlem 200 kronor**

**Anmälan: [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116**

**SISTA dagen för anmälan 27 november OBS! anmälan är bindande.**

Sista dagen för betalning till BG 756–6268 är den 30 november

FJÄRILEN 2020

## MÅ BRA HELG 3-4 oktober

Följ med till Katrinebergs folkhögskola och en helg med medlemmar från hela Halland.

Vi kommer att få något för både kropp och själ.

Programmet är inte helt klart, fullständigt program får den som anmäler sig. nedan ser ni något som är planerat.

***Kropp och Stil.***

***Postural träning,***

***Målning med Sonja, testa på att måla, är väldigt avkopplande inga krav på att det ska bli något.***

***Syra grönsaker workshop med Eivor Savie***

***Är du intresserad, kolla upp med oss längre fram vad priset blir. Vi kommer att söka bidrag för att hålla nere priserna så mycket som möjligt.***

***Anmälan: [varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se) eller Inga-Lill 0733-940116***

***SISTA dagen för anmälan 9 oktober OBS! anmälan är bindande.***

Sista dagen för betalning till BG 756–6268 är den 15 oktober



FJÄRILEN 2020



Glöm inte att ändra din  
adress om du flyttat till  
[varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se)

## Styrelsen fram till årsmötet

**Ordförande:** Marie-Louise Olsson 0708-661130  
[varberg@fibromyalgi.se](mailto:varberg@fibromyalgi.se)

**Vice Ordförande:** Inga-Lill Karlsson  
0733-940116

**Kassör:** Marianne Björnegård 0340-622158  
[mbjornegard@yahoo.se](mailto:mbjornegard@yahoo.se)

**Sekreterare:** Annica Helin [annicahelin@hotmail.se](mailto:annicahelin@hotmail.se)

**Ledamöter:** Kristina Svensson  
Göran Olsson

**OBS: Tänk på att spara programmet  
det gäller hela 2020**

Ett stort tack till de företag som  
sponsrar föreningen.

Varbergs  
Sparbank



ICA  
KVANTUM