



Ordförande har ordet

När ni mottar det här föreningsbrevet så hoppas jag att sommaren har varit bra för er, det finns fortfarande många sommandagar kvar i augusti.

Vi har ett glädjande besked om rehabbadet på Sundstabadet där vi nu kan erbjuda en kvällstid på torsdagar med uppstart den 18 september.

Vi tillsammans med reumatikerdistriktet och övriga föreningar kommer att genomföra en föreläsning om artros 12 oktober och fira Reumatikerförbundets 80 års jubileum.

Funktionsrätt Värmland är i dialog med Region Värmland om rehabilitering och nära vård. All

rehabilitering i Värmland ingår inte inom samma enhet eller verksamhetsområde. Vi vill bevaka omställningen inom rehabiliteringen för oss reumatiker och omställningen till nära vård. Vi önskar att rehabiliteringen för våra medlemmar stärks och följer rekommendationerna från socialstyrelsen

Reumatikerförbunds förbundsstämma tog många kloka beslut i Södertälje i maj, mer information hittas under rubriken "Nyheter från Reumatikerförbundet"

Vi hoppas på en höst med många trevliga stunder tillsammans.

Vidar Sandell

Information till medlemmar

Information om öppettider på kansliet

Våra öppettider är varje onsdag kl. 11.00 - 14.00 med uppstart 20 augusti.
Telefontiden är kl. 11.00 - 13.00 tlf: 054-217474

Ni kan nå oss via e-post : karlstad@reumatiker.se

Vår hemsida är alltid uppdaterat: [Föreningshemsidan](#)

karlstads Reumatikerförenings: [Facebooksida](#)

Viktig information!

1. Kom doftfria till våra arrangemang många är allergiska.
2. Anmälan är bindande till våra arrangemang och betalning sker före aktivitetens uppstart.
3. Betalning sker via Postgiro eller via Swish.

Plusgirot.nr: 83 12 18 - 3

Swish.nr: 123 5244 744

E-postadress

kontakta oss om du byter epostadress eller kontakt uppgifter.

Medlemsvärvning och information om evenemang

Fest i väst

Lördagen den 23 augusti mellan klockan 14-17 arrangerar Hyresgästföreningen Våxnäs tillsammans med ABF och "Tillsammans i Karlstad" en dag full av aktiviteter för familjer, barn och vuxna. Vi kommer att finnas där och informera om vår verksamhet. Hoppas vi ses där.
Plats:Våxnäs centrum.

VÅXNÄS
23/8

FEST I VÄST

- EN DAG FÖR GEMENSKAP PÅ VÅXNÄS -

När?

Lördag den 23 augusti kl. 14.00-17.00

Vart?

**Området utanför
Fredricelundsskolan/VåxnäsCentrum**

För alla åldrar och helt kostnadsfritt

Välkommen till en eftermiddag fylld av gemenskap och roliga aktiviteter! Träffa lokala föreningar, prova på olika idrotter och ta del av allt som händer i området.

Västra Mötesplatsen - Brottsofferjouren - Svenska Kyrkan - Studieförbundet Vuxenskolan - Karlstads Stadsbibliotek - RSMH - Kalstasola - Karlstad Stiftelsehus - Kommunal - ICA Nära Kärnan - Karlstad Fotboll - RF-SISU - Fritidsbanken - Karlstad Modellflygklubb - Karate Föreningen - IF GÖTA - NBV - HSB - KBAB - Rädda Barnen - Ungdomar för Trygghet - Tjejjouren - Skateboardföreningen - Parkleken Karmen - Reumatikerförbundet - fler kan tillkomma



HUVUDARRANGÖRER



Hyresgästföreningen



TILLSAMMANS I KARLSTAD

Medlemsträffar



Lunctrav på Färjestad

Datum för lunchtraven till hösten är fredag 12 september sista anmälan är 10 september och måndag 27 oktober sista anmälan den 22 oktober.

Vi träffas cirka 11.30 uppe på restaurangen 12.20 startar loppet.

Fri entré, Fri drive in vid restaurangen och gratis program. Anmäl er till kansliet onsdagar kl. 11.00-13.00 tf 054-217474.

Margareth Hildén är ledare för träffarna.

Välkomna!



Räkfrossa

Föreningen kommer att anordna en räkfrossa lördagen den 6 september kl.14.00.

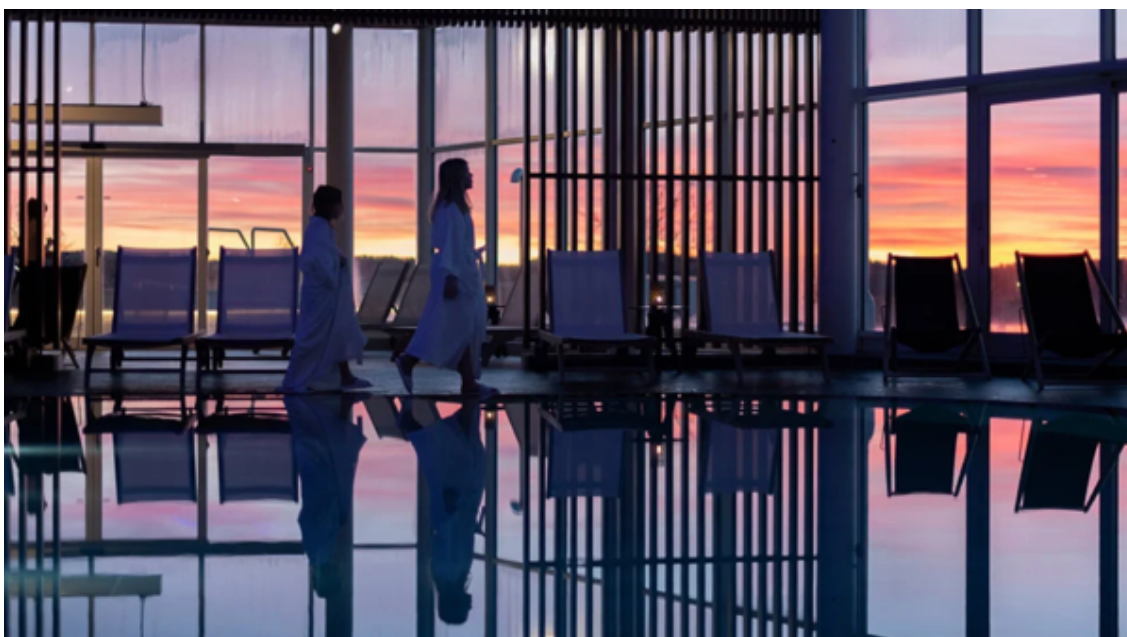
Vi träffas i Funktionsrätt Karlstads lokaler på Norra Kyrkogatan 4

Avgift 175 kr för medlem, max 30 personer.

Sista anmälningsdag onsdag den 27 augusti till kansliet på telefon 054-21 74 74

Anmälan är bindande, kom doftfria. Betalas efter anmälan. Plusgirot: 83 12 18 – 3 eller Swish:123 5244 744 Bindande anmälan!

Varmt välkomna!



Vi reser till Selma spa den 7 oktober

Föreningen bjuder in till ett heldags spa vid Selma spa i Sunne tisdag den 7 oktober i anledning att Reumatikerförbundet firar 80 år. Ge dig själv en paus från vardagen och landa i en miljö där du får slappna av i din egen takt. På Selma Spa väntar en dag fylld av lugn.

Vi reser från Norra Kyrkogatan 4, med buss kl.07.00, återresa från Selma spa kl.15.15 till Karlstad

Vi börjar med frukost 08.00-09.00, Spa 09.00-15.00, Lunch kl.12.00, Fika 14.30.

Sista anmälsdag onsdag dag 27 augusti till kansliet

OBS! Begränsat antal platser först till kvarnen gäller och anmälan är bindande.

Anmälningar endast via telefon och anmäl specialkost eventuellt allergier.

Kostnad: kr 300 för medlemmar

(Ordinarie pris med kr 1100 pr. deltagare) Betalas efter anmälan.

Plusgirot: 83 12 18 – 3 eller Swish: 123 5244 744

Bindande anmälan!

Välkommen att anmäla dig.

Träning och Må bra

Må bra dagar

Välkommen till Må Bra Dagar Hösten 2025.

Vi startar upp onsdag den 20-08-25.
Tid.13.15 – 15.00

Vi möts varje vecka för Paraffinbad,
hand och fotgympa.

Vatten och frukt serveras vid varje
tillfälle till en kostnad av 40 kr.

Ingen må bra dag vecka 44 höstlov.
Sista tillfället för terminen är 25
november

Betalas via.

Plusgirot: 83 12 18 – 3 eller

Swish: 123 5244 744

Träning på CSK

Vi erbjuder 10 gånger träning på
träningstorget på CSK tisdagar kl.17.30-
18.30.

Start den 16 september för er som har eget
träningsprogram.

Anmälan från 20 augusti på telefon.
Egenkostnad 300 kr. Betalas vid anmälan.

Betalas efter anmälan.

Plusgirot: 83 12 18 – 3 eller

Swish: 123 5244 744

Bindande anmälan!

Ledare: Karin Berggren

Välkomna

Yoga i Karlstad.

Blodcancerföreningen och Bröstcancerföreningen anordnar Yoga tillsammans med lärare från Yogaskolan där också medlemmar i reumatikerföreningen får delta i mån av plats. Yogan startar under vecka 37 och pågår i 8 veckor. Kostnad 800 kronor. Är du intresserad kontakta Christina Wahrolin på christina@blodcancerforbundet.se senast 31 augusti.

Rehabbadet



Rehabiliteringsbad på Sundstabadet hösten 2025.

Samverkan mellan Reumatikerföreningen Karlstad och Bröstcancerföreningen Värmland samt Funktionsrätt Värmland/Karlstads föreningar.

V.38 till V.48 (10 veckor)

Höstlovet V.44 stängt för oss.

Onsdag 17/9 - 26/11 tid: 14.15 - 15.15

Torsdag 18/9 - 27/11 tid: 20.15 - 21.15

Fredag 19/9 - 28/11 tid: 14.45 - 15.45

Anmälan **BÖRJAR** den 2 september

kl.11.00 - 14.00

(endast telefon gäller)

Telefon: 054 – 217474

Egen kostnad: Tio kort på badhuset för inträde.

Avgift till reumatikerföreningen för terminen är 350 kr.

Betalas efter anmälan.

Plusgirot: 83 12 18 – 3 eller

Swish: 123 5244 744

Bindande anmälan!

Erbjudande från Bröstcancerföreningen i Värmland.

Vattengympa i Deje. Bröstcancerföreningen Värmland anordnar vattengympa i Deje badhus där medlemmar av reumatikerföreningen kan få delta i mån av plats. Start: 9 september kl. 12:30-14:00 Avgift: 600 kr för 12 gånger. Anmälan till Marie på tel.: 073–9896639. Ring eller skriv sms.

Studiecirkel/kurs

Leva med hjärn- trötthet

STUDIECIRKEL – LEVA MED HJÄRNTRÖTTHET

Reumatikerföreningen Karlstad och ABF Värmland bjuder in till en studiecirkel om hjärntrötthet. Studiecirkeln riktar sig både till personer som lever med hjärntrötthet och till deras anhöriga. Varje träff innehåller ett tema med diskussionsfrågor anpassade för båda grupperna och en avslutande reflektion. Vi använder oss av ett studiematerial som är baserat på Lisa Nybergs bok *Leva med hjärntrötthet: Forskning · Berättelser · Tips & Strategier*

Mer information om boken och om Lisa finns på www.lisanyberg.se

Startdatum: 16 september

Tid: 16.30 – 18.30

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Sammankomster: 6

Ledare: Vidar Sandell

Ingen deltagaravgift

Anmälan till: Vidar Sandell 072-996 06 87

Då det saknas tillräcklig kunskap om hjärntrötthet bidrar det till att drabbade inte alltid möts av omgivningens förståelse eller får adekvat vård. Utöver att sprida kunskap om hjärntrötthet är syftet med studiecirkeln att inspirera deltagarna till egen reflektion samt inge hopp om att det går att må bättre. Trots allt.

Lisa Nyberg

Föreläsning

Jubileumsföreläsning

Reumatikerförbundet 80 år.

Öppen föreläsning för allmänheten om artros på den Internationella Reumatikerdagen 12 oktober.

Maria Andersson föreläsare är forskningschef på FoU Spenshult och har artros och artrit som forskningsfält. Hon har 25 år av artritforskning vid Fou Spenshult

-Framsteg, insikter och framtid.

Plats: Karlstads stadsbibliotek i Sessionssalen.

Datum: söndag 12 oktober kl.14.00

Övriga talare:

- Vidar Sandell ordförande Reumatikerföreningen Karlstad.
- Inga-Lill Röhr ordförande Reumatikerförbundet Värmland
- Helena Jonsson ABF Värmland

Arrangör: [Karlstads Reumatikerförening](#)

Medarrangörer: [Reumatikerförbundet](#), [Reumatikerförbundet Värmland](#), alla lokala reumatikerföreningar i Värmland och [ABF Värmland](#).

Varmt Välkomna!



Information om kommande aktiviteter under hösten

1. Medlemsträff i Krisberedskap november.
2. Föreläsning om Hjärntrötthet november
3. Julbord på Claessons andra den 29 november.

Mer informatin kommer i föreningsnytt nr 4.

Nyheter från Reumatikerförbundet

Nya prova-på-medlemspriserna från och med august

Från den 1 augusti kommer nya medlemmar att erbjudas stegvis rabatt. Rabatten baseras på ett värde av 21 kr/månaden. Det innebär att den som blir medlem i augusti betalar en medlemsavgift på 105 kronor som motsvarar de månader som är kvar på året. Och resten av året blir då medlemsavgiften

Sept: 84 kronor

Okt: 63 kronor

Nov: 42 kronor

Dec: 21 kronor Detta gäller även avgiften för familjemedlemskap.

Med förbundsstämman 2025 in i framtiden

Engagerad förbundsstämma för Reumatikerförbundet med fokus på jämlik vård och ekonomisk trygghet.

Reumatikerförbundets förbundsstämma 2025, som hölls i Södertälje den 23–25 maj, präglades av ett starkt engagemang för hälsa och privatekonomi. Stämman resulterade i viktiga uttalanden och pekar ut riktningen för förbundets arbete framåt, med ett tydligt fokus på att förbättra villkoren för personer med reumatiska sjukdomar.

[Läs mera här](#)

Reumatikerföreningen

Karlstad

Norra Kyrkogatan 4
652 24 Karlstad

Webbplats: karlstad.reumatiker.se

Telefon: 054-217474

E-post: karlstad@reumatiker.se



[Avregistrera](#) | [Så behandlar vi personuppgifter](#)