

REUMATIKERBLADET

Tidningen utgiven av Reumatikerförningen Karlstad

Nr 2 2023

Innehåll:

Årsmöte 2024

Lunchtrav

Studiebesök

Medlemsträffar

Rehabbadet

Kurser

Jubileum

Räkfrossa

Må bra dagar

Julfest

Gulli Olsson-Solbergafond

Lion bar



**Vår vision är ett bra liv för alla reumatiker och
lösningen på reumatismens gåta**

Ordförande har ordet

Vi har hållit i och vi har hållit ut, nu skall vi hålla ihop!

Jag hoppas ni alla haft en fantastisk sommar. Vi blickar nu framöver mot höstens många aktiviteter. Rehabbadet startar upp igen i september och våra må bra dagar med paraffinbad och träning för händer och fötter.

Föreningen i samverkan med HSO Karlstad deltar också i de olika brukardialogarna inom Karlstad kommun. Där vi har möjlighet att påverka inom frågor som är viktiga för oss. Hör gärna av dig om du har frågor du vill ställa till kommunen.

Vi hoppas också att artrosskolarna kommer i gång igen inom Karlstad. Reumatikerdistriktet Värmland som ansvarar för skolorna jobbar för att hitta informatörer till verksamheten. Känner du att detta kan vara något du vill kunna anta dig, så kontakta oss i föreningen.

Under våren har vi haft olika aktiviteter, som ex. Må Bra Dagar varje vecka, Studiebesök på Resurscentrum, Lions Bar 2 tillfällen, Vårfest, Våruset, sommarresa till Arvika i samverkan med Kristinehamns föreningen. Styrelsen har haft planering- och utbildningsdag.

Rehabbadet har varit i gång under våren på CSK och Sundsta. I ett projekt som Reumatiker föreningen Karlstad har lett, har nya badledare och hjälpledare utbildats. De har genomgått HLR och utbildning på hjärtstartare. Projektet är ett samarbete med Region Värmland, HSO Karlstad, ABF, Reumatikerdistriktet Värmland och Funktionsrätt Värmland.

Styrelsen har också börjat planera 50 års jubileet som kommer att hållas i 2 mars 2024.

Hör gärna av dig om du tycker att en speciell aktivitet eller studiecirkel kan vara intressant. Vi behöver vara fler för att utveckla vår förening, träffas för att kunna diskutera vård och omsorg, tillsammans ventilera frågor och utbyta erfarenhet. Vi vill verkligen vara en vital förening och erbjuda såväl aktuell information som intressanta aktiviteter.

Låt oss vara en livaktig förening!

Årsmötet 2023

Årsmötet hölls den 15 februari i Funktionsrättslokalerna. Ett 30 tal medlemmar var närvarande.

Örjan Arwidsson ordförande i HSO Karlstad satt som ordförande.

Styrelsen utökades från 7 till 9 personer.

Ny kassör och 2 nya ledamöter valdes.

Styrelsen fick i uppdrag av årsmötet att söka efter ny valberedning. Vi behöver hjälp av er medlemmar med detta uppdrag.

Barbro Hansson och Ingegerd Wikström blev utsedda som hedersmedlemmar.

Kallelse till Årsmöte 15 februari 2024

Tid och plats kommer i Reumatikerbladet nr.1 2024.

Jubileum

Föreningen fyller 50 år och vi kommer fira lördagen **den 2 mars 2024**.

Vi återkommer med mer information, **men planera in den här dagen redan nu!**

Föreningen kommer starta upp en jubileumsinsamling till förmån för reumatikerfonden från hösten fram till mars 2024. Kolla hemsidan för mer information.

Lunchtrav på Färjestad

Fredag den 25 augusti och måndag 2 oktober träffas vi på Färjestad och käkar lunch och spelar på hästar. Travet börjar 12:20 och restaurangen öppnar 11:30.

Vi träffas uppe i restaurangen. Det serveras lunchbuffé inklusive salladsbord, måltidsdryck, kaffe och kaka, till självkostnadspris.

Gratis entré, fri drive in och gratis program.

Anmäl deltagande senast 16 augusti för travet fredag den 25 augusti.

Och för måndag den 2 oktober anmäl senast 27 september på telefon 054-21 74 74 mellan 12:00 och 14:30.

Välkomna

Studiebesök Må Bra Dag till PL:hjälpmedels butik

Onsdag den 6 september tar vi en tur till Karlskoga och PL:s Hjälpmedelsbutik. I butiken finns skor, strumpor, permobil mm. som underlättar vardagen för oss.

Vi samlas kl.10:00 utanför kansliet på Södra Kyrkogatan 11 för samåkning.

Anmäl senast 23 augusti på telefon 054-21 74 74, mellan 12:00 och 14:30.

Max antal 20 stycken.

Må bra dag Hösten 2023

Hand & Fotgympa och Paraffinbad startar onsdagen den 13 september kl.13.00 i

Mällrothsalen på Södra Kyrkogatan 11.

Gör din anmälan via kansliet på telefontiden onsdagar mellan kl.12.00 -14.30.

Vi får bli max 15 personer inklusive ledare.

Avgift är 30 kr per tillfälle. Dryck eller frukt kommer att finnas och vid varje tillfälle informerar vi om olika reumatiska diagnoser. På hemsidan hittar du mer information om de olika teman.

Termin avgift 300 kr för 12 gånger. Anmälan är bindande.

Kom doftfria till våra träffar.

VI-dagen Mariebergsskogen

Lördagen den 16 september så anordnar HSO en dag för alla medlemmar i HSO:s medlems föreningar. Dagen startar kl.14:30 och håller på till kl.18:00. Det bjuds på underhållning, förtäring mm.

Anmäl senast den 23 augusti till kansliet

Medlemsträff med Räkfrossa

Föreningen kommer att anordna en Räkfrossa lördagen den 23 september kl.14.00.

Vi träffas i HSO:s lokaler på Norra Kyrkogatan 4

Avgift 100 kr för medlem, max 30 platser.

Sista anmälningsdag onsdag den 13 september till kansliet på telefon 054-21 74 74

Varmt välkomna!

Lion Bar

Vi träffas på Lion Bar torsdagar den 28 september, 26 oktober och 30 november kl.17:00.

Vi äter och dricker till självkostnadspris.

Ingen föransökan behövs.

Välkomna!

Spa dag på Selma i Sunne den 5 oktober

Vi åker till Selma spa för att njuta av lunchbuffé och spa.

Vi börjar med lunch kl.12:00 och därefter går vi till spaet, där vi är mellan kl.13:00 och kl.15:00.

Medlem betalar 250 kr

Max antal 20 stycken

Sista anmälningsdag 20 september till kansliet på telefon: 054-21 74 74 mellan 12:00 och 14:30.

Vi samlas kl.11:00 utanför kansliet på Södra Kyrkogatan 11 för samåkning.

Reumatikerdagen 12 oktober

Vi kommer att ses ute på Bergvik. Vill du som medlem vara med och hjälpa till under dagen är du välkommen att höra av dig till kansliet.

Julfest

Vi bjuder in till en Julfestbuffé lördag den 2 december kl.14.00.

Plats: Claessons Karolinen

Anmälan senast 25 oktober till kansliet på telefon 054-21 74 74. Uppge allergier vid anmälan och anmälan är bindande.

Kom doftfria.

Avgift 350 kr för medlem och icke medlem 550 kr.

Kurser och utbildningar i samverkan med ABF

Är du intresserad av att gå kurs, hör av dig till kansliet och anmäl intresse.

Aktuella kurser under hösten skickas ut via mejl till er medlemmar och läggs även ut på hemsidan.

Badledar utbildning

Är du intresserad av att bli badledare, är du välkommen att höra av dig till Kansliet på telefon nr: 054–217474 eller till Karin Berggren mobil: 070–3843061.

Studiebesök Resurscentrum

Vi kommer att göra ett studiebesök på resurscentrum. Där arbetsterapeut visar oss vilka hjälpmedel som finns. Efter besöket finns möjlighet att koka lunch.

Datum: tisdag 17 oktober

Tid: 10:00 – 12:00

Max antal i gruppen: 10 stycken

Anmälan görs till kansliet senast 11 oktober, på telefon 054-21 74 74

Sångcirkel

Vi sjunger tillsammans.

Till dig som tycker om att sjunga och spela och vill träffa likasinnade, erbjuder ABF Värmland och Reumatikerföreningen Karlstad en studiecirkel, där vi sjunger tillsammans i en liten grupp. Vi fokuserar på sångglädje blandat med sångteknik.

För mer info se hemsidan

Gulli Olsson Solbergafond

Gulli Olsson Solbergafonds ändamål är att ge bidrag till medlemmars rehabilitering och till hjälpmedel. Ansökan till Gulli Olsson Solbergafond skall vara inlämnad senast 1 mars 2024.

Du som sökte 2020 eller tidigare har möjlighet att söka igen. Du måste ha varit medlem i Reumatikerföreningen Karlstad i minst 3 år. Ansökningsblanketter finns på

Reumatikerföreningens kansli.

Aktiviteter

Har du några förslag på vad du vill göra. Hör gärna av dig till oss, så kollar vi om det går att genomföra.

Vill du vara med och utveckla föreningen, till exempel hjälpa till vid aktiviteter och event som volontär.

Medlemsförmån Massage

Handlagets massage & hälsa erbjuder följande rabatt på behandlingar av massage samt möjligheten att ligga i infraröd bastu i 30 minuter eller varför inte ta 30 minuter av varje.

Du kan få lite olika behandlingar av massage och vi pratar igenom vad det är just du behöver när du kommer så att du får en så bra och avslappnande behandling som möjligt.

60 min massage 620kr (100 kr i rabatt)

30 min massage 400kr (50 kr i rabatt)

30 min infraröd bastu 220 kr

30 min massage & 30 min IR bastu 620 (180 kr rabatt)

Erbjudandet gäller dagtid fram till 15:00 på vardagar, Öppet onsdagar 11:00 – 15:00 och fredagar 9:00 – 15:00. Tiderna varierar lite på grund av utbildning.

Kontakta mig på 070-7427 356, samtal eller via sms. Kan jag inte svara så lämna meddelande så återkommer jag inom kort. Det går också bra att mejla mig katarina@handlagetsmassage.se Uppge vilket förbund du tillhör.

OBS!

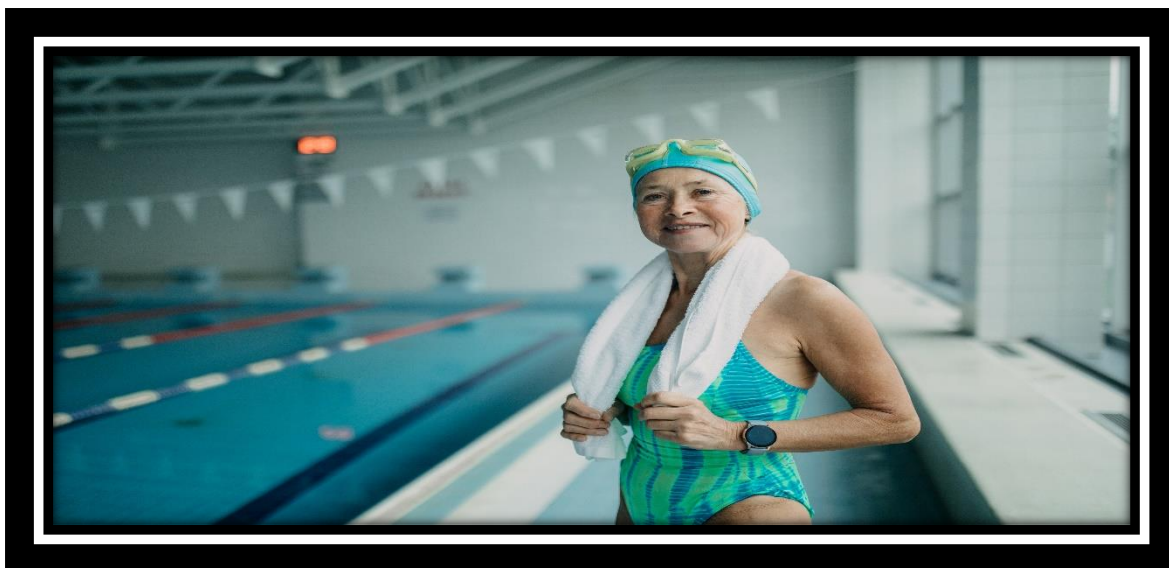
Det är ca 150 medlemmar vi inte når via E-post.

Vi uppmanar dig att anmäla din E-postadress så vi kan nå dig med våra utskick.

Kontakta medlemsregister ansvarig via E-post.

kari.didriksen@reumatiker.se

Rehabbadet Hösten 2023



SUNDSTA badhus

V.37 till V.49, 12 veckor

Höstlov v.44 är stängt för oss.

Tisdagar från 12/9 – 5/12 2023 Tid: 14.15 - 15.15

CSK Rehabbadet

V.37 till V.48, 12 veckor

Måndagar från 11/9 – 27/11 2023

Tid: 17.00 - 18.00 Tid: 18.00 - 19.00 Tid: 19.00 - 20.00

Kostnad för 1 termin är 350 kr.

Betalas efter anmälan, som endast sker via telefon. Bankgiro eller Swish.

Anmälan BÖRJAR (endast telefon gäller)

Telefon: 054 - 217474

Tisdag 22 augusti mellan kl. 10.00 - 14.00

Efter detta datum, gäller vår telefontid som är:

Onsdagar kl.12.00 - 14.30

Informationsträff i Karlstad



Behöver du en semester i solen? Som medlem på Reumatikerförbundet erbjuder vi handikappanpassat lägenhetshotell till specialpris. På vårt rehabcenter utanför Malaga kan den som vill samtidigt träna upp sin funktion och styrka.

Slappa en vecka i solen på stranden eller kör rehabilitering intensivt med flera pass om dagen... eller något mitt emellan. Du får rabatt på både boende och rehab. Läs mer om ditt erbjudande

Informationsträff i Karlstad 19 september kl.18-20 på Växnäsgatan 10

Jolanda Madia, vår affärsområdeschef på Scandinavian Rehab Center (SRC), berättar:

- vad rehabilitering i varmt klimat är
- hur det kan hjälpa dig
- hur ditt erbjudande ser ut
- vem som kan få ekonomiskt bidrag till rehab
- hur du ansöker beroende på var i landet du bor

Anmäl kansliet senast 30 augusti

Träffen avslutas med en kortare information från Särnmark Assistans.

Varmt och soligt välkommen!

//Vännerna på Reumatikerförbundet och SRC



Kansliets öppettider:

Du kan boka ett besök via telefon eller e-post vid behov. Kontakten kan ske på telefon: 054-21 74 74 onsdagar mellan klockan 12.00-14.30 eller e-post: karlstad@reumatiker.se

Deltagaravgifter betalas in på pg 83 12 18-3 eller via Swish 1 235 244 744 före aktiviteten. Anmälan är bindande.

Reumatikerförbundet

Org.nr 87 32 00-8845

Adress

Södra Kyrkogatan 11

652 24 Karlstad

Telefon

054 - 21 74 74

Hemsida

www.reumatikerforbundet.se

E-post

karlstad@reumatiker.se

Plusgiro

83 12 18-3

Swish

1 235 244 744

Vi samarbetar med ABF, HSO-Karlstad, Reumatikerdistriktet Värmland, Region Värmland och Karlstad kommun



Reumatiker
distriktet
Värmland

