



Ordförande har ordet

Våren står för dörren och vi går mot ljusare dagar och varmare väder. Det har varit en aktiv period för oss i styrelsen, med förhandlingar om ett IOP-avtal med Vård- och omsorgsförvaltningen i kommunen. Vi har också genomfört årsmötet och tackat av Anette Linder och Margaretha Kindfur för deras fina engagemang i föreningsstyrelsen. Samtidigt ser jag ett tydligt behov av att utveckla vårt arbete med friskvård inom föreningen. Temaåret är rehabilitering, och vi vill gärna ta fram fler aktiviteter inom friskvård för att stödja ett aktivt och hållbart liv för dig som medlem. Har du idéer eller önskemål? Hör gärna av dig till oss i styrelsen – dina tankar hjälper oss att

forma ett innehåll som gör skillnad i vardagen. Ha en underbar vår.

Vidar Sandell

Temaåret rehabilitering



Reumatikerförbundet har temaår rehabilitering

Reumatikerförbundet lanserar nu en ny sida som samlar den viktigaste kunskapen om rehabilitering för personer med reumatiska sjukdomar. Här hittar du tydliga definitioner, genomgångar av olika rehabiliteringsinsatser, aktuella kunskapsunderlag och våra rekommendationer för en mer likvärdig och samordnad rehabilitering i hela landet. Föreningen vill också följa upp temaet genom året.

Följ länken: [Tema rehabilitering](#)

Föreningen har ingått ett IOP-avtal.

Föreningen har ingått ett IOP-avtal med Vård- och omsorgsförvaltningen i Karlstad kommun.

Karlstads kommun använder [Idéburet offentligt partnerskap](#) (IOP) för att samverka med ideella föreningar och organisationer i arbetet med att lösa samhällsutmaningar, exempelvis inom social omsorg och hälsa.

Avtalet gäller för perioden 2026–2027 och vi är mycket glada över att få vara en del av detta samarbete.



Rapport från årsmöte

Årsmötet genomfördes med Christina Warholin som mötesordförande och Lena Hübinette som sekreterare. Vibeke Torseth föreningens fadder från Reumatikerdistriktet Värmland besökte oss.

Totalt deltog 23 röstberättigade vid årsmötet.

Årsmötet behandlade sedvanliga årsmöteshandlingar samt val av styrelse. Vidar Sandell fick förnyat förtroende och valdes till ordförande för ytterligare två år. Vi avtackade Anette Linder och Margaretha Kindfur för den tid de har haft i styrelsen.

En motion behandlades, inskickad från föreningen till distriktsstyrelsen i Reumatikerdistriktet Värmland den 19.01.2026.

Styrelsen yrkade att årsmötet skulle stödja motionen, då Reumatikerdistriktet driver påverkansarbete i frågor som rör rehabilitering och habilitering. Förslag till beslut (yrkanden):

-Att årsmötet i Reumatikerdistriktet Värmland godkänner motionen i sin helhet.

-Att distriktsstyrelsen får i uppdrag att arbeta för att ta fram ett förslag om att bygga ett nytt rehabiliteringscenter, med möjlighet till bassängträning och tillgång till fysioterapeuter inom slutenvården i Region Värmland.

Årsmötet yrkade bifall och ställde sig bakom motionen.

Det var ett trevligt och fint årsmöte.

[Länk till årsmöte redovisningar](#)

Må bra dagar

Vi träffas varje onsdag kl. 13.15 – 15.00 på Norra Kyrkogatan 4. Varje vecka erbjuder vi paraffinbad samt hand- och fotgympa. Vatten och frukt serveras vid varje tillfälle till en kostnad av 40 kr. Terminens sista träff är den 20 maj.

Betala via plusgiro 83 12 18 – 3 eller Swish 123 5244 744.

Kid Andersson är ledare för träffarna.

Välkomna!



Lunchtravet på Färjestad

Måndag 13 april sista anmälan den 8 april. Vi träffas cirka 11.30 uppe på restaurangen 12.20 startar loppet. Fri entré, Fri drive in vid restaurangen och gratis program. Kostnad: Självkostnad Anmäl er till kansliet onsdagar kl. 11.00-13.00 tlf: 054-217474.

Margareth Hildén är ledare för träffarna.

Medlemsträff tema hjälpmedel

Välkommen till en medlemsträff om hjälpmedel tisdagen den 21 april. Vi får besök av Ulrika Andersson, legitimerad fysioterapeut med tio års erfarenhet inom kommunal hemsjukvård. Ulrika har särskilt fokus på rehabilitering och förskrivning av hjälpmedel och driver hjälpmedelsföretaget Karlstadhjälpmedel.

Vi bjuder på enkel fika.

Datum: tisdagen den 21 april (**sista anmälningssdag 15 april – anmäl dig till kansliet**)

Telefon: 054-217474

Tid: kl. 17.00–19.00.

Plats: Wilmer Norra kyrkogatan 4, Funktionsrätt Karlstads lokaler

Begränsat antal platser – max 35.

[Karlstadhjälpmedels hemsida](#)



Friskvårdsdag för seniorer på Skutberget

Välkommen till en friskvårdsdag för seniorer på Skutberget i Karlstad. Under dagen bjuds det på ett fullspäckat program med aktiviteter som styrka, yoga och dans. Det finns även korvgrillning, fika och provsmakning samt inspirationsmiljöer med smarta saker och digitala lösningar. Du kan också ta del av underhållning, träffa utställare och passa på att nyttja service och erbjudanden på plats.

Reumatikerföreningen vill finnas på plats mellan kl. 10.00-15.00.

Dag: tisdagen 19 maj

Tid: kl. 10.00-15.00

Plats: Skutberget, Karlstad

Några av aktiviteterna:

- Styrka, yoga och dans
- Korvgrillning, fika och provsmakning
- Inspirationsmiljöer med smarta saker och digitala lösningar
- Underhållning och utställare
- Rollatorservice

Vill du ta bussen? Du kan resa med Stadsbusslinje 1 till Skutberget.



Grillning i Mariebergsskogen

Välkommen till vår våravslutning med grillning och gemenskap.

Vi ses lördag den 30 maj kl. 14.00.

Vi hoppas på fint väder – ta gärna med en vän.

Det blir ett fint tillfälle att mötas i vacker omgivning i Mariebergsskogen.

Anmälan senast 20 maj till vårt kansli på telefontiden kl. 11.00–13.00.

Varmt välkomna!

OBS! Vid regn träffas vi på N:a kyrkogatan 4.

Tips om aktiviteter från Karlstad kommun

**Gratis &
drop in!** 
**Veckorna
19-22**



Utemotion!



**Karlstad friskvårdscentral erbjuder
gratis utemotion i Mariebergsskogen**

**Måndagar klockan 14.30, vi möts vid huvudentrén.
Start måndagen den 4 maj.**

Ledare: Hälsokonsulent Åsa Österberg

**Härlig och skön träning som passar alla -
speciellt för dig som vill komma i gång!**

Tillsammans i gruppen tränar vi allsidigt med styrka, kondition, balans och rörlighet – där alla jobbar utifrån sina egna förutsättningar. Ibland använder vi enkla redskap och naturen i vår träning. Ta på dig kläder efter väder, sköna skor och häng på, ingen föranmälan krävs!

Varmt välkommen!

Vill du veta mer: Kontakta oss på Karlstad friskvårdscentral på telefon: 010- 476 47 64 eller se vår hemsida www.friskvarden.org och den lokala information som gäller för Karlstad.



På vår hemsida meddelar vi om något pass behöver ställas in

Tematräffar

För en aktiv och självständig vardag

Vill du eller någon i din närhet få inspiration och tips på smarta saker som kan skapa en mer självständig vardag? Under året kommer ett antal tematräffar och evenemang hållas med fokus på smarta lösningar som kan förenkla och berika din vardag.

Tematräffar

På våra tematräffar kan du få inspiration och tips om smarta saker som kan göra din vardag mer aktiv och självständig. Varje träff har olika teman och erbjuder tips, idéer och praktisk hjälp för dig att ta del av.

Strumpåtagning

24 augusti

Hörsel

6 maj och 5 oktober

Tips och trix för din smarttelefon (Android)

11 mars och 9 september

Träning

25 maj och 23 november

Syn

23 mars och 9 november

Tips och trix för din smarttelefon (iPhone)

8 juni och 9 december

Läkemedel

8 april och 23 september

Plats: Kolvgatan 7
Tid: 10.00–12.00

Evenemang

Under året har vi även några större evenemang där du får chansen att ta del av flera smarta saker som kan underlätta din vardag. Du kan även spana in vår inspirationsmiljö som firar 10 år.

Vill du veta mer?

Skanna QR-koden eller gå in på karlstad.se/tematrafvar för mer information, datum och anmälan.



KARLSTADS KOMMUN

Tematräffar för en aktiv och självständig vardag

På tematräffarna lyfts olika teman, till exempel syn, hörsel, läkemedel, träning, strumpåtagning och tips och trix för smarttelefon både för Android och iPhone. Varje träff erbjuder konkreta tips, idéer och möjlighet att få praktisk hjälp. Arrangör: Karlstad kommun.

[Tematräffar Karlstad kommun hemsida](https://karlstad.se/tematrafvar)

Vernissage

för en aktiv och självständig vardag

23-24
april

Vill du eller någon i din närhet få inspiration och tips på smarta saker som kan skapa en mer självständig vardag? Varmt välkommen på vernissage i Våxnäs!



Plats

Kolvgatan 7



Datum

23-24 april



Tid

10.00-17.00

Tematräffar och evenemang

Under året har vi flera tematräffar och evenemang där du får chansen att ta del av flera smarta saker som kan underlätta din vardag.

Skanna QR-koden eller gå in på karlstad.se/tematraffar för mer information, datum och anmälan.

Tips!



KARLSTADS KOMMUN



Stepping on ska få färre på fall

Karlstads kommun erbjuder kursen Stepping on som främst riktar sig till äldre som har varit med om en fallolycka, eller som känner oro för att ramla. Genom att flera yrkesgrupper samarbetar skapas bättre förutsättningar för att förebygga fall och stärka tryggheten i vardagen.

Kursen har inspirerats av ett fallpreventionsprogram och studier från universitetet i Sydney. Under åtta veckor får deltagarna kunskap om allt från hur kost och läkemedel kan påverka balansen – till praktisk träning tillsammans med fysioterapeut för att bygga upp styrka i viktiga muskelgrupper.

Olika professioner för att ge samlad kunskap

För att fånga in alla faktorer som kan påverka balansen medverkar olika professioner vid olika kurstillfällen. Vid den första träffen fick deltagarna bland annat träffa rehabundersköterskan Malin, fysioterapeuten Joseph och rehandsassistenten Kristijan.

– Studier visar att programmet ger 31 procent mindre risk att ramla. Det är ju jättemycket, berättar Malin entusiastiskt.

Hon fortsätter:

– Här kan deltagarna till exempel få tips om hur de kan ta sig upp efter ett fall. Under kursen får de också prova att lägga sig ner och ta sig upp igen, med personal på plats som stöttar och ser till att det känns tryggt.

Positiv respons och stort intresse

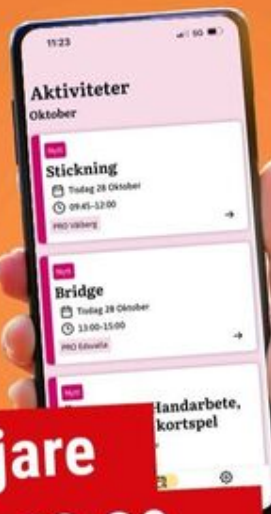
– Detta är ett viktigt förebyggande projekt för att förlänga den självständiga tiden. Vi har fått in jättemånga anmälningar och vi hoppas på ännu fler, säger Linda.

Mer information och kontakt via vof.steppingon@karlstad.se

eller ring 054-540 61 34



GRATIS!
För dig som är medlem i
någon av ABFs medlems-
eller
samverkansorganisationer



Mobilcirkel - nybörjare **Start torsdag 23/4 kl. 13.30**

Lär dig mer om din smartphone! **Iphone/Android**

Här får du lära känna din telefons funktioner bättre och hur du använder telefonen i vardagen, till exempel: Bank-ID, e-post och andra digitala tjänster. Deltagarna bestämmer innehållet tillsammans med ledaren Emma Lindström.

Vi ses 4 gånger med start torsdag 23 april, kl. 13.30-15.45

Till cirkeln behöver ni ha med er mobiltelefon.

LOKAL: ABF Värmland, Gräsdalsgatan 15, Karlstad



Anmälan: via qr-koden eller www.abf.se/varmland
Vid frågor: helena.jonasson@abf.se eller 070-053 97 65



GRATIS FÖR
MEDLEMMAR I VÅRA
MEDLEMS-
ORGANISATIONER!

Måndag 18/5 kl. 10.00-12.30

Lär dig mer om parkeringsappar

Lär dig ladda ner, använda och känna dig trygg med parkeringsappar i din vardag. Vi går igenom tillsammans så att du kan parkera enklare och mer självständigt.



Scanna QR-koden med
din mobil för anmälan

Måndag 18/5 kl. 13.30-16.00

Vem i hela världen kan man lita på?

Känner du dig ibland osäker på vad du kan lita på online? Du är inte ensam. Välkommen att stärka din förmåga att förstå, granska och lita på rätt information.



Scanna QR-koden med
din mobil för anmälan

Anmäl dig till den kurs du är intresserad av. Begränsat antal platser, max 12 deltagare per kurs.
Anmälan online eller direkt till din ABF-kontakt.

Gratis för medlemmar i våra medlemsorganisationer. Vi bjuder på kaffe.

Vi ses hos ABF Värmland, Gräsdalsgatan 15 KARLSTAD
Fri parkering utanför och buss nr 4 stannar i närheten

ABF Värmlands växel 010-709 97 50

ABF Värmland har verksamhet i hela Värmland där vi erbjuder studiecirklar, kurser, föreläsningar samt olika kulturarrangemang. Hos oss möts människor för att dela erfarenheter och idéer, inspirera varandra och lära sig tillsammans. Vi finns här för dig om det är så att du vill lära dig något nytt eller representerar en förening som vill utvecklas!

[ABF Värmland kurser](#)

Nya extra telefontider för föreningen.

Vi har nu extra telefontid på måndagar kl. 16.00–18.00. Du når oss på 072-996 06 87.

-



Kondoleanser till föreningen

Föreningen tar emot och administrerar kondoleanser. Kontaktperson för kondoleanser är Karin Berggren, tel. 070-384 30 61.

Betalning sker via Plusgiro eller Swish.

Plusgiro nr: 83 12 18 - 3

Swish nr: 123 5244 744

Kontakta oss om du har frågor kring kondoleanser.

Viktig information:

1. Kom doftfria till våra arrangemang många är allergiska.
2. Anmälan är bindande till våra arrangemang.
3. Betalning sker via Plusgirot eller via Swish.

Plusgirot.nr: 83 12 18 - 3

Swish.nr: 123 5244 744

Kansliet öppet varje onsdag kl.11.00 - 14.00

Telefontid onsdagar kl. 11.00-13:00 tf:054-21 74 74

Adress: Norra Kyrkogatan 4, 654 24 Karlstad

Hemsida: [Karlstad Reumatikerförening](#)



Stötta vår Reumatikerförening

- Mängder av vinstchanser varje vecka!
- Lotter hem direkt i brevlådan, utan kostnad eller välj digital lott
- Allt överskott går till Reumatikerföreningen Karlstad
- Du kan även gå med i Joyna - ett nytt spel

Åldersgräns 18 år.

[Vår butik på Folkspel](#)

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](#)