



Hej alla medlemmar! Jag hoppas att ni har haft en fin sommar och kunnat njuta av ledighet tillsammans med vänner och familj. Inför hösten har vi ett fint utbud av aktiviteter med fokus på friskvård och egen träning. Har ni önskemål eller idéer kring aktiviteter är ni varmt välkomna att höra av er till oss. Under hösten kommer vi även att besöka olika mötesplatser runt om i kommunen – vi återkommer med mer information. Reumatikerförbundet lyfter vikten av rehabilitering och habilitering under valåret och har en egen sida om [tema rehabilitering](#). Nästa år planerar vi en hälsovecka på Sättra Brunn i Sala, och vi hoppas att det finns intresse för en rehabvecka bland er medlemmar. Vi ser fram emot att träffa er under hösten – ta hand om er!

Ordförande Vidar Sandell

Kansliet

Information om öppettider på kansliet och telefontider:

Telefontid måndagar är kl. 17.00 - 19.00 tlf: 054-217474

Telefontid onsdagar är kl. 11.00 - 13.00 tlf: 054-217474

Våra öppettider kansliet är varje onsdag kl. 11.00 - 14.00.

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

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

Karlstads Reumatikerförbunds: [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 Plustgirot eller via Swish.

Plustgirot.nr: 83 12 18 - 3

Swish.nr: 123 5244 744

E-postadress

kontakta oss om du byter e-postadress eller kontakt uppgifter.



Kondoleanser till föreningen

Föreningen tar emot och administrerar Kondoleanser.

Kontaktperson är Karin Berggren

tel. **070-384 30 61.**

Betalning via Plusgiro nr: 83 12 18 - 3

Swish nr: 123 5244 744

Kontakta oss om du har frågor.

Evenemang

VÅXNÄS
22
AUGUSTI

FEST I VÄST

Lördag 22 augusti

Kl. 14.00–17.00

**Våxnäs utanför Fredricelundskolan, bredvid
– Våxnäs Centrum.**

*Välkommen till en eftermiddag på Våxnäs
– fylld med gemenskap & glädje.*

**Prova på aktiviteter – Politikertorg – Fiskdamm –
Tävlingar – Pyssel – Kaffe – Demokratisnack –
HLR – Minilopp – En tipspromenad – Scen
– Parkleken Karmens Loppis.**

Årets medarrangörer:

IF GÖTA - Dyslexiförbundet - Rädda Barnen - SKPF - Tjejjouren - Xnäs Bowling
- Stiftelsen Karlstadshus - BUFFF - KBAB - HSB - Reumatikerförbundet -
Svenska Kyrkan - Skaparverkstan & Bokbussen - Studieförbundet -
Fritidsbanken - Röda Korset - Studieförbundet Bilda - ICA Kärnan - Västra
Mötesplatsen - Karateföreningen - Ungdomar för trygghet - Parkleken Karmen
- Guldjobb - Socialdemokraterna - Miljöpartiet - Vänsterpartiet -
Moderaterna - Liberalerna - Sjukvårdspartiet - Neuro Karlstad
(Fler utställare kan tillkomma)

Huvudarrangörer:



TILLSAMMANS I KARLSTAD



Hyresgästföreningen

Friskvård



Vattengympa på Sundstabadet hösten 2026.

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

V.34 till V.43 (10 veckor)

Uppstart onsdag: 19 augusti - 21 oktober kl 14:15 - 15:15

Uppstart torsdag: 20 augusti - 22 oktober kl 19:15 - 20:00

Uppstart fredag: 21 augusti - 23 oktober kl 14:45 - 15:45

Anmälan BÖRJAR den måndag 10 och tisdag 11 augusti kl.11.00 - 14.00

(endast telefon gäller)

Telefon: 054 – 217474

Egen kostnad: Tio kort till badhuset för inträde.

Avgift till reumatikerföreningen för terminen är 400 kr betalas efter anmälan.

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

Bindande anmälan!



VÄLKOMNA TILL EN YOGAKURS UNDER 10 VECKOR

Med kroppsrörelser tränar vi styrka, smidighet, balans och fokusering. Rörelserna påverkar inte bara muskler och leder utan även andningen, matsmältningen och andra inre organ.

Alla övningar görs i koordination med andningen.

Meditationen är en del av yoga.

Alla kan utöva yoga och det finns inga villkor för att börja med yoga.

Alla kan utöva yoga oberoende av ålder och hälsotillstånd.

Yogan anpassas så långt det är möjligt till den enskilda människan.

Blodcancerföreningen Värmland erbjuder i samarbete med Bröstcancerföreningen Värmland och Karlstads Reumatikerförening möjlighet att få delta i yogakurs under hösten med start vecka 38 (torsdag 17/9 och vecka 40 onsdag 30/9)

Pågår under 10 veckor men vill du komma och prova, så är du välkommen!

Du har alltså två olika möjligheter

Onsdagar kl 11.00 – 12.00

Torsdagar kl 13.00 – 14.00

Lokal: Västra Kanalgatan 3, Karlstad

Anmälan: snarast till christina@blodcancerforbundet.se

Swish: 123-6910624

Bankgiro: 5858-9763

Avgift: 600 kr (vid betalning ange yoga)

Må bra dagar

Välkommen till Må Bra Dagar Hösten 2026

Vi startar upp onsdag den 19-08-26.

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.

Träning på CSK

Vi erbjuder 10 gånger träning på träningsstorget på CSK tisdagar kl.17.00-18.00 med uppstart den 1 september.

Det är viktigt att ni har eget träningsprogram. Anmälan från 19 augusti på telefon.

Egenkostnad 300 kr. Betalas vid anmälan.

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

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

Bindande anmälan!

Medlemsträff



Räkfrossa

Föreningen kommer att anordna en räkfrossa
lördagen den 19 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 9 september
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

Varmt välkomna!

Information om kommande aktiviteter

- 7 oktober: Ordförandeträff med Reumatikerdistriktet Värmland.
- 12 oktober: Internationella Reumatikerdagen – Vi kommer finnas på Mitt i City
- 28 oktober: Inspirationsdag för en aktiv och självständig vardag.
- Oktober/november: Besök i relaxavdelningen på Sundsta.
- 28 november: Julbord för er medlemmar
- Lunchtrav Färjestad 30 november

Tips från Reumatikerförbundet om träning och annat

Träna med Hanna på gymmet, Introduktion till gymmet - vad gör man där och hur?

Här kommer Hanna att ge dig en bred introduktion till att träna på gym. Du får vägledning i hur olika maskiner fungerar och hur de kan vara till hjälp för dig - och inte minst våga ta dig till ett gym.

[Länk till tips om träning på gymmet](#)

Handträning med Malin

Malin Regardt är en **legitimerad arbetsterapeut och forskare** inom reumatologi. Hon visar i den här filmen handträning för att hjälpa personer med reumatiska sjukdomar att **behålla styrka, rörlighet och fungerande händer i vardagen**.

[Länkt till handträningsprogram](#)

Fotträning med Åsa

Åsa Lindkvist är Reumatikerförbundets egna friskvårdskonsult. Hon har sin bakgrund som **fysioterapeut** och kommer att arbeta hela 2026 med föreningar runt om i landet med utbildning, stöttning och rekrytering av friskvårdsledare. Allt för att alla med en reumatisk sjukdom ska komma i rörelse

[Länk till Fotträningsprogram](#)

Rehabilitering



Stepping On

Vi hälsar dig varmt välkommen till **Stepping On** i samverkan med Karlstad Kommun – ett inspirerande program för dig som vill känna dig tryggare i vardagen och minska risken för fall. En grupp planeras i januari 2027. Kursledare: Kristijan

Under sju träffar får du:

- Kunskap om hur du kan förebygga fall
- Enkla och effektiva övningar för styrka och balans
- Praktiska tips för en säkrare vardag
- Möjlighet att träffa andra och utbyta erfarenheter

Programmet leds i samverkan med kunniga ledare och bygger på både forskning och erfarenhet.

 **För vem?**

Dig som är 65+ och vill stärka din säkerhet, rörlighet och självständighet i vardagen – särskilt värdefullt för dig med reumatisk sjukdom.

Antalet platser är begränsat – först till kvarn gäller!

Vi ser fram emot att träffa dig i en varm och inkluderande gemenskap ❤️



Vi planerar en hälsovecka under vecka 35 2027 tillsammans med Sättra Brunns vänförening

Nu vill vi undersöka om det finns intresse bland er medlemmar. För att kunna delta behöver du kunna ta hand om dig själv under vistelsen.

Max 16 deltagare.

När: (Vecka 35) Måndag 30 augusti till 3 september 2027

Heldagsprogrammet, både utomhus och inomhus, innehåller vattengymnastik, gruppträning, föreläsningar och gruppdiskussioner, Qigong, mindfulness och KBT. Vi tar också upp teman som smärta, stress och sömn. Reumatolog medverkar och ledare är legitimerad läkare, legitimerade fysioterapeuter samt andra specialister.

Programmet är byggt med variationer mellan en rad olika aktiviteter inkl avspänning, mental hälsa och KBT, föreläsningar (reumatologi, kost, sömn, stress, smärta osv) gruppdiskussioner, övningar med variation så dagarna blir väl omväxlande. Det är heldagsprogram med en del mindre pauser. Oftast någon frivillig kvällsaktivitet.

Vi har jobbat med uttagning efter principerna:

- Först till kvarn – dvs konsekutivt förutsatt att man uppfyller kriterierna.
- Diagnos - reumatisk inflammatorisk sjukdom. Vi vänder oss till de med **reumatisk inflammatorisk diagnos**.
- Ålder: 20 år och uppåt
- Man måste kunna klara sig helt självständigt
- Kunna förflytta sig 400 meter eller mer självständigt

- Motivera varför man vill delta

Kostnad: 10 050 kr för 5 dagar (reskostnad inte inkluderat). I priset ingår helpension med eget rum samt hela dagsprogrammet under 5 dagar. *Föreningen vill söka bidrag för gruppen via Reumatikerförbundet för uppehåll och resekostnader.*

Skicka intresse anmälan till vår e-post: karlstad@reumatiker.se



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. stodlinjen.se

[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](#)