



Ordförande har ordet

Hösten är här och ännu ett verksamhetsår börjar närma sig sitt slut. Innan året är över har vi fortfarande flera trevliga aktiviteter att se fram emot tillsammans.

För att föreningen ska kunna fortsätta utvecklas behöver vi fler engagerade personer. Styrelsen söker nya ledamöter, och kanske är det just du som vill vara med och påverka föreningens framtid. Vi behöver också hjälp vid våra olika aktiviteter. Ditt engagemang kan göra stor skillnad.

Jag vill därför uppmuntra dig att höra av dig till oss om du är nyfiken på att bidra.

Avslutningsvis vill jag rikta ett stort och varmt tack till den intressepolitiska gruppen för deras hårda arbete. Genom dialog med politiker inom kommun och region har de lyft viktiga frågor om rehabilitering och habilitering och gjort föreningens röst hörd.

Vidar Sandell

Aktiviteter



**Inspirationsmiljö Viken
fyller**

10 år

Kom och fira med oss!

Vi bjuder på bubbel, snacks och kaffe såklart.

Tid: Klockan 10.00-15.00, lördag 10 oktober.

Plats: Rosenbadsgatan 2.

Hoppas vi ses!



Scanna QR-koden eller gå in på
karlstad.se/smartasaker för mer
information.



KARLSTADS KOMMUN

Resurscentrum firar 10 år

Karlstads Kommuns Inspirationsmiljö i Viken (på resurscentrum) som fyller 10 år i år. Detta ska vi fira lördagen den 10 oktober, klockan 10.00-15.00. Alla som vill är välkomna att fira med oss, vi bjuder på kaffe, bubbel och tilltugg.



Internationella Reumatikerdagen den 12 oktober

Reumatikerföreningen uppmärksammar Internationella Reumatikerdagen den 12 oktober genom att finnas på plats i **Mitt i City kl. 11.00-17.00**.

Under dagen informerar vi om föreningens verksamhet och delar ut informationsmaterial. Besökare får även möjlighet att mäta sin handstyrka.

Vi kommer dessutom att visa olika hjälpmedel och produkter som kan underlätta vardagen för personer med reumatiska sjukdomar. Flera av dessa produkter finns att köpa i butikerna i Mitt i City.

Välkommen att besöka oss och ta del av information, tips och inspiration för en enklare vardag!

[Mitt i City Hemsida](#)



Inspirationsdag för en aktiv och självständig vardag

Välkommen till en inspirerande dag med fokus på en enklare, tryggare och mer innehållsrik vardag!

Dagen vänder sig både till dig som vill hitta nya möjligheter i din egen vardag och till dig som stöttar en anhörig eller närstående.

Träffa **Sofia Åhman**, känd från TV-programmet *Hemmagympa med Sofia*, och få inspiration kring rörelse, hälsa, matvanor och hur du kan hålla hjärnan aktiv genom livet.

På plats finns också föreningar och kommunens anhörigstöd. Du får möjlighet att prova aktiviteter, upptäcka smarta hjälpmedel och ta del av digitala lösningar som kan underlätta vardagen.

En dag för enklare dagar, helt enkelt!

 **Plats:** Sundsta-Älvkullegymnasiet, Sävegatan 7, Karlstad

 **Datum:** Onsdag 28 oktober 2026

 **Tid:** Kl. 13.00-18.00

-  Fri entré
-  Fri garderob
-  Ingen föranmälan krävs

 Fika finns att köpa på plats.

Varmt välkommen! 

Program för dagen

13.15 Invigning och styrkepass med Sofia Åhman

15.30 Balansträning med Sofia Åhman

16.30 Hjärngympa med Sofia Åhman

17.00 Kunskapskafé om kostens betydelse för hjärnhälsan med Ida Karlsson, dietist, Karlstads kommun

18.00 Avslutning

Under hela dagen kan du ta del av utställningar och prova-på-aktiviteter.

[Läs mer här](#)



🌿 Njuta på Sundsta Relaxen 🌿

Vissa dagar behöver du energi. Andra dagar vill du bara sänka tempot. Ibland längtar du efter att umgås, uppleva något nytt eller bara unna dig en stund där ingenting annat behöver få plats. Därför är ingen dag på NJUTA riktigt den andra lik.

Reumatikerföreningen Karlstad bjuder in till en avkopplande stund på Sundsta Relaxen.



Datum: 26 november



Tid: Kl. 16.30–21.00



Plats: Sundsta Badhus relaxen

Kom och njut av en lugn och skön kväll i en avkopplande miljö tillsammans med andra medlemmar. Ta chansen att varva ner, umgås och ge dig själv välförtjänt återhämtning.

- ✓ **Kostnadsfritt för medlemmar**
- ✓ **Max 30 deltagare**

Först till kvarn gäller då antalet platser är begränsat.

Anmälan sker till kansliet på tlf: 054-217474 senast 18 november.

Du betalar endast för det du vill äta eller dricka på badet, föreningen står för inträdet.

För att underlätta för serveringen på badet så kan vi förbeställa:

1. Varmrökt lax med rostade rotfrukter 158 kr
2. Cäsarsallad med kyckling och bacon 139 kr.

Uppge allergier vid anmälan.

Varmt välkommen till en kväll fylld av lugn, värme och gemenskap! 💙



Välkommen till lunchtrav på Färjestad!

Måndagen den **30 november** gör vi ett besök på Färjestads travbana för en trevlig lunchträff tillsammans.

Vi träffas cirka kl. **11.30** i restaurangen och kl. **12.20** börjar loppet. Det är **fri entré, fri parkering vid restaurangen** och **gratis program**.

Kostnad: Du betalar endast för det du själv beställer.

Anmäl dig senast den 25 november till kansliet på onsdagar mellan kl. 11.00 och 13.00, telefon **054-21 74 74**.

Margareth Hildén är ledare för träffen. Varmt välkommen!



🎄 Välkommen att anmäla dig till vår julfest! 🎄

Vi hälsar dig varmt välkommen till en härlig julfestbuffé **lördagen den 5 december kl. 13.30.**

Vi inleder eftermiddagen med **glögg och pepparkaka.**



Plats:

Claessons på Karolinen
Våxnäsgatan 10
653 40 Karlstad

Anmälan

Anmäl dig senast **18 november** till kansliet på telefon **054-21 74 74.**

- Uppge eventuella allergier vid anmälan.
- Anmälan är bindande.
- Vi ber alla att komma doftfria.

Kostnad

- **Medlem:** 375 kr
- **Ikke medlem:** 575 kr

Antalet platser är begränsat till **40 personer.**

Betalning

Swish: 123 524 4744
Plusgiro: 83 12 18-3

Varmt välkommen till en trevlig och stämningsfull julfest tillsammans med oss!

Information från Styrelsen

Kallelse till årsmöte 2027

Styrelsen för Reumatikerföreningen Karlstad kallar härmed medlemmarna till årsmöte.

Datum: Onsdag den 17 februari 2027

Tid: Kl. 18.00

Mer information om årsmötet, och plats kommer att presenteras i *föreningsnytt nr 1 2027*.

Varmt välkomna!

Styrelsen

Reumatikerföreningen Karlstad

Kondoleanser till föreningen

Föreningen tar emot och administrerar kondoleanser till minne av avlidna medlemmar.

Kontaktperson för kondoleanser är **Karin Berggren**, telefon 070 384 30 61

Kondoleansgåvor kan betalas via:

Plusgiro: 83 12 18-3
Swish: 123 524 47 44

Har du frågor om kondoleanser är du välkommen att kontakta oss.

Med vänliga hälsningar
Reumatikerföreningen Karlstad

Viktig information

Kom doftfria till våra arrangemang

Många av våra medlemmar är allergiska eller överkänsliga mot starka dofter.

Anmälan är bindande

Vid anmälan till våra arrangemang förbinder du dig att betala deltagaravgiften.

Betalning

- Plusgiro: **83 12 18-3**
- Swish: **123 524 47 44**

Kansliet

- Öppet varje onsdag kl. **11.00-14.00**

Telefontider

- Måndagar kl. **16.00-18.00**
- Onsdagar kl. **11.00-13.00**
- Telefon: **054-21 74 74**

Besöksadress Reumatikerföreningen Karlstad
Norra Kyrkogatan 4
652 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

Åldersgräns 18 år.

[Föreningens spelbutik](#)

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](#)