



## Verksamhetsplan 2025

### Föreningens ändamål är att

- Främja och tillvarata blodcancersjuka/blodsjukas intressen inom föreningens verksamhetsområde
- Att företräda och tillvarata medlemmarnas intressen inför regionen, myndigheter och organisationer
- Sprida upplysning och förståelse för våra problem
- Erbjuder ett medlemskap med stöd och gemenskap
- Föreningens verksamhetsområde är Värmland och vårt arbete bygger på ideella insatser från både förtroendevalda och medlemmar

Inom blodcancer/blodsjukas område finns en mängd olika diagnoser.

### Vad är medlemmarnas behov?

- Umgås med andra i liknande situationer
- Träffas och prata om våra olika diagnoser
- Lära sig mer
- Samtalsstöd
- Information
- Stödperson
- Delta i patient- och närståendebildning

## **Påverkan**

- Kontakt med hematolog/onkologi
- Kontakt med Region Värmland, Funktionsrätt Värmland och Regionalt Cancercentrum (RCC)

## **Aktiviteter våren 2025**

Egenvård/må bra som stöder våra mål och behov.

Om ingen annan lokal anges så är vi i Funktionsrätt Värmlands lokaler på [Södra Kyrkogatan 11, Karlstad](#).

Anmälan till [christina@blodcancerforbundet.se](mailto:christina@blodcancerforbundet.se) om inget annat anges.

### Meditation

Vår medlem Karin guidar oss i meditationen

Måndag 3 februari kl 13.00-14.00

Måndag 7 april kl 13.00-14.00

*Ingen avgift!*

Gärna anmälan

### Vill du lära dig hur man loggar in på 1177 m m?

Jenny guidar oss

Torsdagen den 13 februari kl 15.00-16.30

*Ingen avgift!*

Meddela gärna, framförallt för kaffets skull!

### Yoga

Kurs1: Onsdag 12 februari kl 11.00-12.00, åtta tillfällen

Kurs2: Torsdag 13 februari kl 13.00-14.00, åtta tillfällen

Lokal: Yogaskolan, [Västra Kanalgratan 3, Karlstad](#)

Avgift: 500 kr

Anmälan snarast möjligt!

### Årsmöte

Tisdag 11 mars kl 17.30

Se separat inbjudan/kallelse.

### Paraffinbad samt fot- och handgympa

Onsdag 19 mars kl 13.15-14.30

Onsdag 2 april kl 13.15-14.30

Lokal: [Norra Kyrkogatan 4, Karlstad](#)

Det är Reumatikerföreningen Karlstad som anordnar dessa måbra-dagar.

Avgiften är 40 kr men Blodcancerföreningen bjuder dig som medlem på detta.

Anmäl dig gärna.

### Meditationskonsert

Torsdag 24 april kl 12

Lokal: Wermland Opera, Stora scenen, [Malmtorgsgatan 2, Karlstad](#)

Alla som behöver lugn och ro är välkomna på denna meditativa lunchkonsert i Wermland Operas vackra salong, att sitta ner i dämpad belysning och lyssna till en knapp timmes avkopplande musik. I en helt kravlös miljö spelar musiker ur Wermland Operas orkester stämningsfulla och vackra musikstycken av olika tonsättare.

Missa inte detta tillfälle, både att få lyssna på underbar musik och för de som önskar blir det även en visning av teaterhuset och dess historia.

Ingen avgift för dig som är medlem i Blodcancerföreningen Värmland!

Anmälan senast 11 april.

### Café-träff i Arvika

Tisdag 13 maj kl. 14.00

Plats: [Nordells Konditori och Café](#) vid torget i Arvika

Kom och go'fika och umgås!

Gärna anmälan, men annars bara kom.

### Under planering

Café-träff i Karlstad samt Sunne/Torsby

Besök hos:

Aqua Dental

Naturrum, Mariebergsskogen

Blodomloppet 28 augusti

Träff för nya medlemmar

Sundsta Bad & Relax

### Tips från medlemmar

Finnskogtoppens Spa&Valvaere söndag-tisdag i höst

Stick-café i september

DEon bildproduktion visar filmer om t ex Rackstad

Utflykt till Mårbacka

Utflykt till Rackstads-museet

Utflykt till Alsters Herrgård

Info från Försäkringskassan

Info från Fonus – testamente, framtidsfullmakt

I samarbete med

