

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Promenaden	3
• Caféträff	3
• Våravslutning	4
• Riskgrupper	4
• Förbundskansli	4
• Coronatider	5
• Rapporter	6-7
• Ridterapi	7
• Träning	7
• Kontaktpersoner	7
• Ungdomsgrupp	8
• Bibliotekskvällar	8
• Kondoleanser	8
• Resurscentrum	8
• Anslagstavlan	9
• Neuro- promenaden	10

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Jeanette Dahlström
Eva Eiler
Micael Karlsson

Vill du annonsera i Neuro Karlstad med omnejds medlemsblad hör av dig till vårt kansli:
054-18 92 54



Foto: Eva Eiler

Vårsolen skiner och grönskan spirar, men som ni vet har saker och ting blivit lite förändrade, så här i "Coronatider". Vi vet ännu inte med säkerhet vilka av våra aktiviteter, som kommer att kunna genomföras. Vår intention hade varit att anordna en Neuropromenad på Kilnegården i maj, så blir nu inte fallet utan planen är att flytta promenaden till augusti. Våra andra aktiviteter nu i vår - juni månads caféträff och våravslutningen - är ju utomhusaktiviteter, så kanske kan vi genomföra dem, men än vet vi ju inget om hur det blir framöver. Vår resa till Varberg-Falkenberg (Ullared) flyttas till 2021, då situationen förhoppningsvis ser bättre ut.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej på er alla!



Får jag störa i karantänen? Vädergudar och metrologer kämpar om årstiden! Blev vi snuvade på vintern eller inte? Kylan och snötäcket var skralt nära Vänern, medan ni andra fått desto mera. Undrar just, om naturen fått nödvändig viloperiod? Det visar sig nog.

Coronavirus härjar och skapar så stor oro, att vanliga virus och bakterier nästan inte ens nämns längre. Mycket desinformation som sprids skapar förvirring och skräck. Det är allvarligt, men vi kan bara följa de rekommendationer, som folkhälsomyndigheterna ger och inte utsätta oss för onödiga risker. Att undvika panik är viktigt, men ack så svårt. Ett önsketänkande är, att vissa uttalanden/grodor av förstå-sig-på:are aldrig borde ha fått "ramla" ut ur munnen utan censur! De bara förstör! Det var länge sen, som vi senast drabbades av en pandemi och dess enorma följder för hela världen, nästan ofattbart! Inte underligt att det skapas många kvasiteorier om orsaken. Det lär ta lång tid innan världen återhämtar sig efter alla olika påföljder krisen för med sig. Vi måste leva förnuftigt och får hoppas på det bästa för alla.

För vårt arbete i föreningen innebär det, att vi måste ställa in många träffar, då de flesta av oss tillhör riskgrupperna. Tråkigt förstås, men vi jobbar på ändå och ni kan alltid nå Susanne och Eva på kansliet. Senaste styrelsemötet tvingades vi utföra via gruppsamtal per telefon. Vissa var nog skeptiska, men hör och häpna – det gick över förväntan bra! Ibland behövs en knuff, för att pröva något nytt. Avsaknandet av den gemensamma fikastunden var kanske mest märkbar.

Vi hade tur i oturen! I grevens tid hann vi genomföra vårt årsmöte, innan beslutet om pandemin och alla dess påföljder sattes i funktion. Med endast några timmars varsel blev den bokade lokalen avstängd! Vi tvingades byta lokal och nådde bara de medlemmar, som föranmält sig, Kanske missade vi ev. spontanbesökare, men vi hade inget val. Årsmötet genomfördes galant, smörgåstårtan smakade bra och underhållningen var njutbar. Jag fick fortsatt förtroende som ordförande, så ni får bara stå ut igen! Covid-19 viruset lägger sordin på tillvaron, men försök ändå njuta lite av vår och sommarljuset. Vissa vanliga förtretligheter, som pollen, mygg och solsveda, får vi bortse ifrån, så blir det säkert bra.

Var extra rädda om er, så ses vi så småningom!

Mvh. Gunilla/ordf.

Aktiviteter

NEURO

PROMENADEN

I år deltar vår förening i Neuropromenaden, som skulle ha gått av stapeln lördag den 9 maj, men som ni förstår är datumet framflyttat p.g.a. Coronaviruset. Vi siktar därför på 29 augusti istället, om möjligt! Vi flyttar på allt och kör även den digitala promenaden som planeras den 29 augusti. Den digitala promenaden kommer vara öppen för alla att använda och är ett bra alternativ för den som inte kan delta på plats vid Kilnegården.

Syftet med Neuropromenaden är att samla in pengar till forskning och medvetandegöra att en halv miljon svenskar lever med en neurologisk diagnos. Det är ett enkelt och trevligt arrangemang där deltagaren uppmanas att gå, rulla eller springa cirka två kilometer och ge en rekommenderad gåva på 100 kr/vuxen person till forskning om neurologi.

Anmälan sker via www.neuropromenaden.se. Sidan är under konstruktion och öppnar för anmälan inom en inte alltför avlägsen framtid. Det går också bra att anmäla sig direkt på plats och betala med Swish.

Alla intäkter under dagen går till forskningen och kan Swishas direkt till 90 100 75.

Dag: lördag 29 augusti
Tid: kl. 10.00 - 14.00
Plats: Kilnegården, Hammarö

Kilnegården är en pärla i Hammarö kommun. Här finns vacker natur med massor av motionsspår och vandringsleder, motionshall och kaffeservering finns det också.

hammaro.se



Caféträff

Kan vi ha en caféträff i juni, så träffas vi i Stadsträdgården vid fint väder och köper fika till självkostnadspris. Vad Folkhälsomyndigheten säger vid det tillfället, är ju svårt att sia om nu.

Dag: onsdag 3 juni
Tid: kl. 14.00-16.00
**Plats: Stadsträdgården - ingång på hörnet mot trafikverket alt.
Norra Kyrkog. 4, Karlstad**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 1/6!





Våravslutning

Kanske har sommaren kommit och förändrat förutsättningarna för Coronaviruset? Det är ju i alla fall vad man tror när detta skrivs. I så fall planerar vi för en våravslutning i Mariebergsskogen, med korvgrillning och frågesport! De som vill gå tillsammans samlas vid huvudentrén och avslutar sedan vid Gammelgården. Ni som vill kan åka direkt dit, men tala om hur ni gör, så att vi inte väntar vid huvudentrén! Välkomna att njuta - i det förhoppningsvis - fina vädret!

Dag: onsdagen den 10 juni

Tid: kl. 17.30–20.00

Plats: Lingvägen, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.
e-post karlstad@neuro.se senast 8/6.



Foto: Micael Karlsson



Neuroordförande välkomnar

Socialstyrelsens riskgruppsidentifiering

Nu har Socialstyrelsen bland annat definierat neuromuskulära diagnoser, som till exempel ALS och dessutom MS och Parkinson som diagnoser, där man kan befara allvarlig sjukdomsutveckling, och därför behöver särskilt skyddas mot smittrisk. Dessutom skriver man om anhörigas/närståendes situation:

”Person som bor tillsammans med någon som har förhöjd risk enligt listan ovan, bör i syfte att skydda den som löper störst risk att drabbas av ett särskilt allvarligt sjukdomsförlopp vid insjuknande i covid-19 ur ett smittskyddsperspektiv, tillfälligt avstå arbete utanför hemmet om arbetssituationen är sådan att Folkhälsomyndighetens råd för smittskydd inte kan följas.”

- Det känns otroligt skönt att äntligen få en genomlysning av vilka riskgrupperna är, när det gäller att riskera allvarlig sjukdomsutveckling vid Covid-19, säger Lise Lidbäck, förbundsordförande i Neuro. neuro.se

Neuros förbundskansli arbetar på som vanligt. Alla möten sker via onlineprogrammet Teams, eftersom nästan alla av förbundets medarbetare jobbar hemifrån för att undvika att utsättas coronaviruset. Det handlar om facklig samverkan, arbetsmöten med kongressförberedande frågor, möten med externa parter som till exempel myndigheter och företag, ledningsgruppsmöten och personalmöten. Varje vardagsmorgon möts också medarbetarna till ett onlinefika för att följa upp vars och ens situation. neuro.se

Vi efterlyste rapporter från våra medlemmar om livet så här i Coronatider:

"Jag har börjat att rita igen älskar att sitta ute och skissa av naturen. Sen handarbetar jag mycke virkar o stickar när jag inte kan vara ute."

"Visst finns det en oro, jag vill så gärna åka och träna på gym men känner lite oro inför det. Försöker att aktivera mig."

"Jag är närmare 100 än 50 år. Jag känner att det är än viktigare att sköta kroppen och om möjligt "bygga" muskler, eller åtminstone inte tappa för mycket. KMTI får vara ett tag. Ledsagaren hjälper mig med stretching inomhus. Med hjälp av gummiband stärker jag armarna. Det viktigaste är nog att rulla rullstolen så mycket som möjligt. I går blev jag alldeles slut och somnade med en gång mitt på dagen. Så har jag inte alls så mycket möten som tidigare. Det blir mer telefonsamtal o internet i stället."

"Jag sitter här i "husarrest" i Los Cristianos på Tenerife sen snart 2 veckor tillbaka. För oss betyder det att vi bara får gå till närmaste affär för att köpa mat, i mitt fall går jag till bensinmacken här intill för att köpa dagstidningen. Vill följa med vad som händer lokalt på "min" ö. På TV matas man med om allt som händer på spanska fastlandet och även här på öarna och ute i världen. Antalet insjuknade i Covid 19 ökar fortfarande här på öarna, antalet döda likaså, men också de som tillfrisknat. Polis och militär bevakar så att vi alla följer de restriktioner som fastställts av myndigheterna centralt för landet. De som har hund får också tillåtelse att rasta hunden. Olika klipp på nätet visar fantastiska påhitt, en man som klätt ut sig till hund, en annan som gick ut med en höna i koppel. Påhitten är många för att kunna ta sig en extra tur ut på promenad.

Taxi får bara köra en passagerare åt gången. Bilförare kollas om vad de har för ärende och bara en person får åka i varje bil. Överträder man detta kan det ge böter och börjar man bråka så kan det t.o.m. bli fängelse. Kanske är det rätt att vara så restriktiva, kanske inte. Facit har vi först när detta är historia.

Själv har jag fått omboka min resa hem två gånger, nu kanske jag kommer hem 1 maj?? Om inte det flyget också ställs in.

Har börjat vänja mig vid min ofrivilliga husarrest. Bor bra mitt i byn, min kära hyresvärdinna kommer då och då med lunchmat, pratar lite med mina trevliga italienska grannar och försöker hålla mig igång. Promenader i trappan, på taket och i lägenheten för att lite hålla konditionen igång. Kör gympaprogram, som jag hittar på nätet. Så det går faktiskt ingen nöd på mig så länge jag kan hålla mig frisk.

Ett mycket trevligt inslag varje kväll kl.19.00 är då vi alla runtomkring går ut på våra balkonger och applåderar för att hedra all personal på sjukhus och vårdinrättningar, som gör ett fantastiskt och uppoffrande jobb."



Rapporter



Foto: Susanne Tågmark

Monica Zetterlundmuseet – 22 februari

En av vinterns blåsigaste dagar gav vi oss av mot Hagfors. Vi klarade oss från fallande träd och kom fram utan större problem. Vi fick en mycket trevlig och kunnig guide, som visade oss utställningen och fixade kaffe åt dem som inte kunde hålla sig till lunchen. När vi skulle åka från museet stötte vi dock på problem i form av en strejkande lyft på bussen, vilket gjorde att vi blev kraftigt försenade till lunchen på Hotell Monica. Ordförande Gunilla SE skulle inte ens ha kommit dit om det inte hade varit för vår trevliga guide, som skjutsade dit henne i sin bil. När vi hade ätit lastade alla som kunde åka i bussen in sig i den och så ställde vi kosan åter mot Karlstad. Tyvärr fick 3 personer sitta och vänta på en färdtjänst för att kunna komma hem och var inte hemma förrän kl. 17.15.

Susanne Tågmark



Caféträff med film – Monica Z - 4 mars

Det blev en mycket trevlig tillställning för oss som deltog, att tillsammans se på filmen om Monica Zetterlund. "Filmen skildrar en period under 1960-talet i musikern Monica Zetterlunds händelserika artistliv och behandlar hennes stormiga kärleks- och familjeliv, från telefonist i Hagfors till jazzsångerska i New York."

Kaffe, te och lite tilltugg bjöd föreningen på men vi blev också glatt överraskade när en av våra medlemmar samtidigt bjöd på en hembakt kaka. – Tack Dragica!

Eva Eiler



Årsmöte - 11 mars

Så var det återigen dags för vårt årsmöte på Ruds servicehus – trodde vi ja, men nej vi fick samma dag som årsmötet skulle hållas veta att kommunen, p.g.a. Corona viruset och omsorg om sina äldre på boendet, hade stängt helt för besök. Som tur var fanns lokalerna på Norra Kyrkogatan 4 lediga så efter många telefonsamtal till medlemmar och underhållare så beslutades att hålla årsmötet där.

Efter årsmötesförhandlingarna bjöds på god smörgåstårta och mycket uppskattad underhållning av Bertil & Bertil d.v.s. Bertil Eng och Bertil Andersson.

Eva Eiler



Caféträff om Hammarö - 1 april

Tyvärr blev vår caféträff om Hammarö inställd, då vår föreläsare hamnade gipsad på sjukhus - obs inget aprilskämt! Förhoppningsvis kanske vi kan återkomma längre fram med denna programpunkt!

Medlemsmöte - Ann berättar - 29 april

Vårt första webmöte via Zoom (videokonferensprogram) blev mycket lyckat. Ann berättade om kända profiler från förr och visade bilder på det gamla Karlstad. Det hela gav mersmak och nu när vi vet hur man gör, kan det bli fler webmöten.

Susanne & Eva



Är du intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom och vi har under många år kunnat erbjuda våra medlemmar att ta del av denna verksamhet. Så också nu då det åter erbjuds ridterapi hos ridterapeut Daliah Longrée på lördagarna. Tanken var att det skulle komma igång efter påsk, det är ju utomhus och med avstånd!

Du kan kontakta Daliah genom att **ringa eller SMS:a till 076-5766484 eller skicka e-post till karlstad.fysioterapi@gmail.com** om du vill vara med på detta eller annan träning. Läs mer nedan om annan träning!



Daliah Longrée

Foto:

Jan Alexandersson

Träning

Egenträning på f.d. Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. företrädesvis. På tisdag, onsdag & torsdag f.m. är det även gruppträning (core, yoga & funktionell träning) - inställt! Livskraft ingår numera i gymkedjan [Nordic Wellness](#) tel. 010-1555322.

Rullstolsgymnastiken på [KMTI](#) ligger nere. Oklart om den tas upp igen!

Vårens badtider Rehab-bad (3/2 - 4/5):

Alla grupper är inställda nu i Coronatider! Kolla reumatikerföreningens hemsida om vad som händer framöver! karlstad.reumatiker.se

Daliah Longrée anordnar även gruppträning för koordination, balans och styrka. Gruppen utförs inom ramen för landstingets högkostnadsskydd och äger rum på tisdagseftermiddagar kl. 15.30, på Actic city mittemot biblioteket i Karlstad. Dessutom finns det lediga platser i bassängträningen med individuell anpassat träningsprogram i sjukhusbassängen på fredagar kl. 11.45, men även dessa grupper är inställda!



Vi efterlyser än en gång kontaktmän till föreningen!

Vi behöver, som vi tidigare har poängterat, kontaktpersoner ute i alla kommuner, som ingår i vår lokalförening, personer som har öron och ögon öppna för våra frågor och vi saknar fortfarande ett par. Du som finns i Filipstad och Kil hör av dig och kontakta oss, för nu är det bara hos er vi saknar kontaktpersoner. **Vill du göra en god gärning? Hör av dig!** Du kan ringa eller mejla: tel 054-18 92 54 alt. karlstad@neuro.se, eller ring ordf. Gunilla på tel. 070-371 10 13.





Nu är vi på gång!

Planerna att starta en ungdomsgrupp börjar - glädjande nog - nu ta form. Känns det intressant - hör av dig på 054-18 92 54 alt. karlstad@neuro.se till kansliet, så kan vi förmedla en kontakt med Cecilia Berg. Hon har startat en sluten Facebook-grupp, som nu heter "Neuroförbundets ungdomsgrupp för Karlstad med omnejd" (kan förändras i framtiden). Några träffar IRL, dvs i verkliga livet, ligger nog en bit framåt, så här i Coronatider. Tack och lov att man kan umgås på nätet ändå, utan att tänka på smittorisker!



Ett urplock ur vårens biblioteksvällar - tisdagar kl. 19.10

Biblioteksväll med Anna-Karin Palm **INSTÄLLT** - NYTT DATUM HÖSTEN 2020

Datum: Ht 2020
Tid: kl. 19:10 - 20:30
Plats: Gröna mattan, Karlstads stadsbibliotek

Jag vill sätta världen i rörelse: En biografi över Selma Lagerlöf. Folkkär och världsberömd, framgångsrik och hyllad. Men bakom den etablerade bilden av Nobelpristagaren fanns en sökande, tänkande, älskande människa med stort frihetsbegär och djärva visioner. Anna-Karin Palm berättar om vänskaper och kvinnokamp och tidens frågor och sammanhang. Lagerlöf var en kvinna som banade nya vägar, både i livet och litteraturen.

Entré: 100 kronor



Kondoleanser

Ring endera direkt till Neuro Karlstad med omnejd på 054-18 92 54 och betala in valfritt belopp (min 100 kr) på Bg 5559-8213, så sänder vi en minnesadress till den avlidnes bår. Vi tar inga administrationsavgifter, utan beloppet går oavkortat till Neuro Karlstad med omnejds verksamhet.

Du kan också lämna minnesgåvor genom www.neurogavan.se/gava/minnesgava/, men då går pengarna till Riksförbundet i Stockholm.



KARLSTADS KOMMUN

Här finns också en länk till hela Resurscentrums

Träffpunkt Resurscentrum

Alla aktiviteter är tillsvidare inställda på grund av rådande besöksförbud.

Info. ges av Lennart Johansson 054-540 54 88 alt. Carin Wallman 054-540 55 14

Caféverksamhet kommer att hållas på torsdagseftermiddagarna, vidare finns möjlighet att låna side-by-side-cykel och att träna på gym.

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

Anslagstavlan



KANSLIET

är bemannat mån.
- fre. med tel. tid
mån & fre. kl. 10-
12, tis. kl. 13-16
samt ons. & tors.
kl. 10-12 och kl. 13-
15. Du kan dock
ringa hela dagarna.
När ingen är inne
kan du lämna ett
meddelande på
telefonsvararen.
Du kan också ringa
till Hkpf Karlstad
på tel. 054-18 66
00.

Nästa utskick
beräknas ske sept.
Hör av dig till vårt
kansli om du vill få
något infört!

Vill du annonsera i
Neuro Karlstad
m.o:s medlemsblad
hör av dig till vårt
kansli: 054-18 92 54

Nu kan du även nå
oss på mobilnr 073-
847 76 82 när vi är
på resa eller på ut-
flykt. Du kan även
skicka SMS, men vi
svarar inte dagligen
på mobilen än så
länge, utan hänvisar
till vårt fasta nr 054-
18 92 54.

Medlemsavgift

Huvudmedlem

2020

360:-

- med eller utan neurologisk sjukdom/skada
får tidningen "Reflex" - alt. kan betalas med autogiro 30:-/mån
- Närståendemedlem
180:-
- får inte tidningen "Reflex"
- man behöver inte bo i samma hushåll för att
anses som närstående MEN man måste ha en
huvudmedlem som man knyter sitt medlemskap till

Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Vi bjuder dig på 6 Bingolotter (värde 300 kr) när du tecknar en prenumeration på en Bingolott/vecka i minst 12 spelomgångar. Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in på bingolotto.se

Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 12 maj - internationella Strokedagen
- 12 maj - internationella ME/CFS-dagen (kroniskt trötthetssyndrom)
- 30 maj - internationella MS-dagen
- 21 juni - internationella ALS-dagen

Medlems-nytt per e-post?

Vill du få utskicket via datorn? Portokostnaden ökar och vi tänker på miljön, men naturligtvis kommer ni fortfarande att kunna få Medlems-nytt via vanlig post om det är ett alternativ som passar er bättre. Ni som däremot vill ha utskicket per e-post behöver bara skicka in er e-postadress till karlstad@neuro.se, så ordnar vi det.

En aktuell e-postadress behövs också för att kunna ta del av de nyhetsbrev som Riks skickar ut, liksom andra utskick från oss i lokalföreningen.

RESTAURANG- CHANSEN

2020/2021

Ring 054-18 92 54 alt.
skicka e-post på
karlstad@neuro.se, så lägger vi undan!



Restaurangchansen är ett häfte bestående av unika erbjudanden i form av köp 2 betala för 1. Detta innebär att den som använder kupongerna i häftet kan äta för ½ priset. I varje häfte finner man erbjudanden i form av allt från frukostbuffé, dagens lunch, a la carte, fast food, café m.m. Häftet innehåller även erbjudanden för shopping, aktiviteter, tjänster m.m. från flertalet av de mest kända företagen och butikskedjorna med upp till 50% rabatt. Du kan också ladda ned häftet som en app: RC-appen. Köp sedan en aktiveringskod av din förening. Varje köpt kod går att aktivera på två telefoner samtidigt!

Vi har några häften kvar!!

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Även under 2020 finns möjligheten kvar att få besök - i första hand för våra medlemmar boende i Karlstad.

Vi tar med fikabröd och ett glatt humör!

Låter detta som något för dig? Ring i så fall till oss på tel. 054-18 92 54 och anmäl ditt intresse!

Hälsn. Susanne och Eva på kansliet.

Gå in och se vad som sker på vår Facebook-sida och gilla gärna sidan!



Neuroförbundet Karlstad med omnejd, N:a Kyrkog. 4, 652 24 KARLSTAD
tel.: 054-18 92 54 mobil: 073- 847 76 82
e-post: karlstad@neuro.se bg 5559-8213 Swish 123 534 50 95

NEURO

PROMENADEN

Välkommen att delta och samla
in pengar till forskningen

lördagen 29 augusti

kl. 10.00-14.00

Kilenegården, Hammarö



Foto: Jeanette Dahlström