

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Promenaden	3
• Caféträff	3
• Neurodagen	4
• Caféträff	4
• Medlemsmöte	5
• Rapporter	5
• Hemester	6
• Ridterapi	6
• Träning	6
• Kontaktpersoner	6
• Ungdomsgrupp	7
• Bibliotekskvällar	7
• Kondoleanser	7
• Resurscentrum	7
• Filmtips	7
• Anslagstavlan	8
• Brev medlem	9
• Neuro-promenaden	10

Tips och idéer om utskick-
et kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Susanne Tågmark

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



Foto: Eva Eiler

**Vi ställer inte in - vi ställer om! Neuropromenaden har pga. Corona-
viruset tvingats bli digital och du genomför din promenad var och
hur du vill! Den hösttermin som hastigt startas redan nu i augusti
fortsätter sedan med caféträffar, Neurodagen och medlemsmöten.
Då Coronasituationen gör att Folkhälsoinstitutet även fortsättnings-
vis rekommenderar att vi ska hålla avstånd och hålla ut, så får vi se
hur vi kan genomföra våra aktiviteter. Vi planerar ändå för att få
våra aktiviteter till stånd, även om det blir på andra sätt än vanligt.
Vår höstresa har flyttats till nästa år och vi fortsätter att göra planer
för framtiden, samtidigt som vi är beredda att ändra dem om
det behövs.**

Våra aktiviteter sker i
samarbete med
studieförbundet



Hej igen i pandemins skugga!



Dags att störa i den ofrivilliga karantänen, men nu sätts vår uthållighet verkligen på prov. Det ettriga Covid-19-viruset visar tyvärr både skrämmande framfart och ödeläggelse. Tidigare erfarenheter av epidemier och farsoter tycks ha fallit i glömska i vår moderna tid.

Vi ser att jorden snurrar på, att årstiderna växlar, men upplever en ovisshet, som både överraskat och skrämmer de flesta av oss. Även en positiv livsinställning, kan naggas i kanten och vackla. Solen vandrar vidare, oberörd av skeendet på vår planet, i sin bana mot södra vändkretsen och vi går mot vinterhalvåret, som vanligt. Poetiskt uttryckt, kan man säga, ”att de långa skuggornas tid” är på gång”, eller ...?

Det känns mycket nedslående, att i dessa kristider, höra ”höga potentater” i både öst o väst, tala förklenande om pandemins vara eller inte vara. Är det bara makt och förnekelsens krafter, som driver dem, eller har både förstånd och förnuft tillbakabildats helt? Jag bara undrar. Människokroppen har, med tidernas växlingar, förändrats. Vissa ”delar” har rudimenterat/ tillbakabildats, då de inte längre varit nödvändiga. Hjärnan är känslig och kräver allsidigt underhåll!

–”Skrumphjärna” är ett mycket allvarligt tillstånd, särskilt märkbart om/när det drabbar ledande positioner i samhälle, eller kanske är de bara ”stygg på både in-og utsidan”, som de säger i Norge.

Kanske ett ämne, som tål, att studeras vidare!?

Vi försöker hålla vår verksamhet vid liv, men har ju hela pandemiutvecklingen, som en hämsko. Kruxet är att hålla entusiasmen – planera och söka bidrag m.m., så att vi kan göra något OM/ när restriktionerna tillåter.

Så länge vi kan träffas utomhus, är det enklare, men inomhus blir kinkigare. Möten per telefon eller dator är möjliga, men alla har inte utrustning eller möjlighet att tillgodogöra sig den tekniken. Mycket kan fixas digitalt och görs också, men kan aldrig fullt ut ersätta möten IRL. Empati utan kroppsspråk är som mat utan kryddning – nyansfattig!

Nu måste vi använda alla våra vokaler! Håll i, håll ut, håll av(stånd), men inte om! Öva på nya mantrat: ”Håll I,U, A, men *inte* O”!

”Om Gud vill och redskapen håller”, hörs och ses vi vidare.

Ta väl hand om Er alla! /Mvh. Gunilla SE/ ordf.!

Aktiviteter

NEURO

PROMENADEN

Tyvärr har vi nödgats inse att Neuropromenaden den 29 augusti inte är lämplig att genomföra, annat än digitalt. Under 9 dagar i slutet av augusti kan du därför genomföra din promenad när och var det passar! Du är mycket välkommen att utmana dina vänner och kollegor på en digital promenad!

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

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

Dag: lördag 22 augusti - söndag 30 augusti

Tid: när du vill/kan

Plats: var som helst



Du som vill kan ju fortfarande ta din promenad ute vid Kilnegården, även om det inte blir någon gemensam promenad!



Caféträff

Kan vi ha en caféträff i september så träffas vi nere vid kansliet och sitter ute vid fint väder eller sitter inne (med avstånd!) om vädret inte är så bra. Vi behöver dock veta hur många som kommer! Välkomna!

Dag: onsdag 2 september

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 1/9!



NEURO

DAGEN 2020

Karlstads kommun har tio utegym som alla invånare har fri tillgång till och vår intention gällande årets Neurodag är att anordna en förevisning av ett av dessa gym, ett gym som dessutom är helt tillgängligt. En oklar Coronasituation gör dock att planeringen blir mycket vag, men vi hoppas att kunna visa Wennbergsparkens utegym i sällskap med en fysioterapeut från Dagrehab i Haga. Aktiviteten är emellertid mycket väderberoende, då vi endast genomför den vid uppehållsväder i en inte alltför låg temperatur. Utomhusaktiviteter i oktober är alltid ett vågspele, men Coronasmittan gör att vi inte vågar planera för något annat. Vi hoppas i alla fall att kunna fullfölja vår plan för en begränsad skara personer.

Wennbergsparken

”Ett utegym i Viken med fokus på rörlighet och balans. Ett utegym som passar alla. Underlag stenmjöl och gummiastfalt. Driftas av Handikappföreningarna Karlstad.”

(karlstad.se)

Dag: Någon dag v. 39 eller v. 40
Tid: Får du veta vid anmälan! (dagtid)
Plats: Sjömansgatan nära Vikenkyrkan, Karlstad
Vi bjuder på en vattenflaska och en banan!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 11/9!



Caféträff

Vi träffas nere vid kansliet, så får vi se hur det blir - ute eller inne, här eller där? Vi beslutar gemensamt. Om det inte passar att sitta ute, sitter vi inne med avstånd!

Välkomna!

Dag: onsdag 7 oktober
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 6/10!

Medlemsmöte & Rapporter

Medlemsmöte: Ann berättar

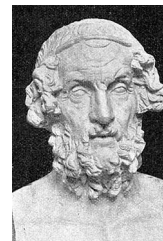
Favorit i repris! Än en gång berättar föreningens sekreterare Ann om några kulturella värmlandsprofiler. Denna gång om "Selma, Gustaf och de andra som skrev från Värmland". Mötet blir helt och hållet digitalt och du som är intresserad får en länk via Teams - ett program för att hålla möten via internet. Har du teams-appen kan du delta med hjälp av en smartphone, surfplatta eller dator. Vi får ju fortsätta att planera utifrån de direktiv som Folkhälsomyndigheten ger oss.

Dag: onsdag 14 oktober

Tid: kl. 17.30-19.30

Plats: Där du är ansluten

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 12/10!



Neuropromenaden 9 maj

Någon rapport från en Neuropromenad på Kilenegården blev det ju av naturliga Coronaskäl inte. Promenaden som senare flyttades fram till den 29 augusti flyttades sedan till att helt bli digital. Vi får återkomma med en promenad IRL ett annat år!

Susanne Tågmark



Caféträff 3 juni

Vårens avslutande caféträff kunde vi ha i ett soligt Stadsträdgården, där många passade på att njuta av vädret och växtprakten. Glasskiosken öppnade helt lämpligt samma dag, men vi bjöds på Toscakaka, som Monica hade bakat, så glassen fick vänta till en annan dag. När alla låtit sig väl smaka berättade Ann åter igen om det gamla Karlstad och om profiler som bott och verkat i staden under åren som gått.

Susanne Tågmark



Foto:
Susanne Tågmark

Våravslutning 10 juni

Än en gång kunde vi ha en våravslutning i Mariebergsskogen, där vi slapp regn och kunde njuta av en ljuvlig ljummen försommarekväll. Vi slapp myggor och kunde lyssna på en glad koltrast, som spelade samtidigt som vi grillade och hade frågesport. Vi hade också tur, denna vår, att grillplatsen vid Gammelgården inte var upptagen under just den tid som vi hade planerat att vara där. När vi kom dit var nämligen hela platsen full av människor, som hade spridit ut sig med Coronaavstånd och satt och åt, men de var precis på gång att bryta upp, turligt nog för oss.

Susanne Tågmark

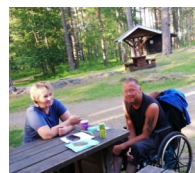


Foto: Eva Eiler

Hemester

Denna sommar har nog de flesta "Hemestrat", som det så fint heter, så här i Coronatider. Själv åkte jag ett par dagar till Sälen. Har aldrig sett så mycket folk på vandringsleden. Dela gärna med er om ni har någonting trevligt sommarminne, så kan vi lägga in det på hemsida eller Facebook - karlstad@neuro.se

Susanne Tågmark



Daliah Longrée

Foto:
Jan Alexandersson

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.

Ny kostnad 200 kr/person/tillfälle

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!

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!

Höstens badtider Rehab-bad :

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!



Oklart om det blir någon bibliotekskväll med Anna-Karin Palm!

Datum: Ht 2020 - Kontaktcenter Karlstad vet förhoppningsvis besked

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.



**Alla aktiviteter på Resurscentrum
är tills vidare inställda
på grund av rådande besöksförbud**

Du som inte lyssnade på Ida Berner, Skandinavians första person som blev stamcellstransplanterad för sin MS, när Neuro Uppsala-Knivsta bjöd in till teamsmöte får här ett annat tips. På SVT Play finns en dokumentär om en dansk kille som genomgår en sådan behandling: "[Daniels sista chans](#)". Daniel, som är 29 år gammal när han diagnosticeras med MS och som får erbjudandet att få en behandling som kan bromsa sjukdomen, men som också är förbunden med allvarliga risker.

Anslagstavlan

NEURO

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.

* Nu i Coronatider
arbetar vi hemifrån
måndagar och fre-
dagar, men du kan
ringa som vanligt!

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

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!



Prenumeration Bronsbingo - 200 KRONOR
PER MÅNAD (1 BINGOLOTTO/VECKA). Du får
ett presentkort på 100 kr på COOP - vid
bindningstid 8 veckor. Ring Folkspel på tel.
0771-440 440 el. gå in på bingolotto.se

Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 6 oktober - internationella CP-dagen
- 19 november - internationella toa-
lettdagen
- 3 december - internationella funk-
tionshinderdagen

Medlems-nytt per e-post?

Vill du få utskicket via datorn? Portokostna-
den ökar och vi tänker på miljön, men natur-
ligtvis kommer ni fortfarande att kunna få
Medlems-nytt via vanlig post om det är ett
alternativ som passar er bättre. Ni som där-
emot vill ha utskicket per e-post behöver
bara skicka in er e-postadress till [karlstad@
neuro.se](mailto: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 butiks kedjorna med upp till
50% rabatt. Du kan också ladda ned häftet
som en app: RC-appen. Köp sedan en aktive-
ringskod 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?

Nu så här i Coronatider gör vi inga hembesök,
som du förstår, men vi återkommer så snart
möjligheten ges.

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

Detta brev gick ut till alla som lämnat en e-postadress. Här kommer det igen, så att alla medlemmar får brevet!



Gå, rulla eller spring!

Varmt välkommen att delta i Neuropromenaden **22-30 augusti**. I år kan vi inte gå tillsammans i grupp, men vi kan fortfarande göra skillnad genom att delta på egen hand.

I Neuro Karlstad med omnejd gör vi det här:

- Gå in på www.neuropromenaden.se för att anmäla dig.

Så går det till:

- Anmäl dig och ge en gåva till forskningen på www.neuropromenaden.se
- Du deltar i promenaden genom att gå, rulla eller springa valfri sträcka. På egen hand eller tillsammans med någon.

Ditt deltagande gör skillnad!

Syftet med Neuropromenaden är att samla in pengar till neurologisk forskning och medvetandegöra att en halv miljon svenskar lever med neurologisk diagnos.

Varmt tack för ditt engagemang!

Hälsningar

Neuro Karlstad med omnejd

NEURO

PROMENADEN

22-30 augusti



Vi ställer inte in - vi ställer om!

Anmäl dig och ge en gåva till forskningen på

www.neuropromenaden.se

**Du deltar i promenaden genom att gå, rulla
eller springa valfri sträcka.**

På egen hand eller tillsammans med någon.