

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• Årsmöte	3
• Caféträff	3
• Ungdomsgrupp	4
• Medlemsmöte	4
• Caféträff	5
• Promenaden	5
• Rapporter	6
• Stroke-riktlinjer	6
• Tips	6
• Ridterapi	7
• Träning	7
• Kontaktpersoner	7
• Rapport	7
• Bibliotekskvällar	8
• Kondoleanser	8
• Resurscentrum	8
• Anslagstavlan	9

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Jeanette Dahlström
Eva Eiler
Susanne Tågmark

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



Foto: Susanne Tågmark

Ljuset kommer, dagarna blir längre och vårens första Medlems-nytt är här! Vi följer, inledningsvis, upp vår resa till Hagfors, med att titta på filmen "Monica Z" på mars månads caféträff. Därefter följer det årsmöte, som vi redan har flaggat för. Nästa caféträff handlar om Hammarö och vi får besök från Hammarö hembygdsförening. Våra planer på att ordna en ungdomsgrupp börjar också ta fastare former. Medlemsmötet i april blir en träff om profiler från Karlstad och Värmland och i maj har vi en träff om Vintersol med Britta Sallnäs, som arbetat där i många år. Slutligen har vi äntligen möjlighet att anordna en egen Neuropromenad! Vi samlas ute vid Kilenegården på Hammarö, där vi går vår promenad.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej på er alla igen!



God fortsättning på det nya året och det nya decenniet, som vi nyss påbörjat! Alla har vi förväntningar och förhoppningar på den tid, som vi har framför oss, eller hur? Några oskrivna blad väntar oss alla.

Jag har inlett året, med att testa Regionens sjukvård. Växeln har ändrat hälsningsfraserna och valmöjligheterna är flera. Nya loggor möter på skyltar, papper och personalkläder. För övrigt är det mesta sig likt från gamla Lands-tingstiden. Upplevelserna av vården är, som alltid växlande, men jag fastnar åter i vikten av bemötandet från *all* personal.

- Jag ligger på min brits, har smärtor, mår pyton och är kopplad med diverse slangar och sladdar för övervakning. Plötsligt tornar sig en personal upp med bister min och händerna i sidorna, blänger på mig och runt i rummet utan att hälsa, utbrister "men det här rummet behövs ju för *sjuka* patienter!", vänder på klacken och svischar iväg! Jag bara "krymper", där jag låg, fick dåligt samvete för att uppta en plats, medan den gamla "översköterskan" inom mig revolterade. Så himla onödigt!! Hoppas att denna person nästa gång kan hindra sina tankar, att bara ramla ur munnen, men jag är tyvärr tveksam. Jag tycker, att skuldbelägga personer i beroendeställning är helt oacceptabelt!

Hur gick det sen? Jo, efter en dryg vecka var "onödan" bekräftad, behandling insatt och jag är hemförlovad.

Nu har jag gormat färdigt! Vi står inför en ny termin i vårt föreningsliv. Mycket fortsätter i gamla inkörda hjulspår, men misströsta inte – vi är förändringsbenägna, bara vi får inspiration från er, så sätt igång att påverka oss! Det är er uppgift, bara så ni vet!

Vi har bestämt oss, att uppmärksamma och delta i årets **Neuropromenad**. Den vill uppmärksamma våra gruppers sjukdomar och skador, möjligheter och omöjligheter!

Den **9 maj på Kilnegården, Hammarö**. Svårast blir nog, att göra avtal med värdgudarna, så att de gynnar oss. Vi hoppas att ni vill bidra med er närvaro då också..

Om du tänker positivt varje dag, arbetar hårt, strävar efter att bli den bästa versionen av dig själv, omger dig med inspirerande människor och aldrig ger upp, finns det inga gränser för hur utbränd du kan bli. Tänkvärt eller hur?

Slutar med dessa ord och ber er reflektera lite, om ni får "stunner" över.

Vi hörs och ses! / Gunilla SE/ordf.

Aktiviteter

Caféträff med film - Monica Z

För alla er som var med på resan till Monica Zetterlundmuseet och för alla er andra som är intresserade, visar vi filmen om Monica på vår caféträff. "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. Huvudrollen som Monica spelas av Edda Magnason." Edda som också fick en guldbagge för sin rolltolkning.

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

Vi bjuder på kaffe eller te, men önskas något särskilt som tilltugg får du införskaffa det på egen hand!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 2/3!



Årsmöte

Det har flaggats för - och kallats till - årsmöte den 11 mars, som tidigare håller vi till på Ruds servicehus. Verksamhetsberättelse, den ekonomiska redovisningen, verksamhetsplan och budget får du på plats eller hämtar på hemsidan på neuro.se/karlstad när handlingarna är klara. Som vanligt bjuds även på lite förtäring!

Dag: onsdag 11 mars
Tid: kl. 17.30 - 20.00
Plats: Ruds servicehus, Vänortsgatan 7, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 3/3!



Caféträff om Hammarö

Vi får besök av Gunnar Törnqvist, ordförande för Hammarö Hembygdsförening, som kommer och berättar om hur livet uppstod på Hammarö, vad folk levde på och hur det var förr när ingen bro fanns, jämfört med idag.

Dag: onsdag 1 april
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Östra Torgg. 16, Karlstad

Vi bjuder på kaffe eller te, men önskas något särskilt som tilltugg får du införskaffa det på egen hand!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 30/3!





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). Cecilia skickade oss en lista på ämnen som kan bli aktuella, t.ex.:

- Sex och samlevnad
- Hur skaffar och behåller man vänner?
- Hur får man ett bra självförtroende? Vad ÄR ett bra självförtroende
- Lifehacks för att kunna bo själv i någon form framöver, självständighet
- Aktiviteter: Filmkvällar, matlagning, spelkvällar, övriga utflykter
- Fokus på psykisk hälsa - Vad får dig att må bra?
- Hur man får föräldrar att släppa lite på kontrollen
- Vems skull gör jag allt för, min egen eller för min omgivnings?
- Tabufrågor såsom alkoholvanor eller sex, hur man ska få ett eget privatliv
- Personlig integritetsövning, hur ökar jag den utan att stänga människor ute?
- Lär dig säga nej
- Hur spenderar du din fritid? Skulle du vilja ändra på något?
- Hur man ställer krav på sin omgivning utan att bli otrevlig? Våga säg ifrån om någon beter sig dåligt.

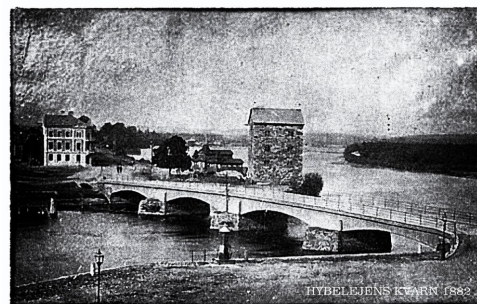
Kanske har du några andra frågor, som du vill ta upp?

Medlemsmöte: "Ann berättar"

Vi får åter igen nöjet att lyssna på vår sekreterare Ann Augustsson, när hon berättar om Hubelejen, Boltzius, Sola i Karlstad, Elefanta och andra kända karlstadsprofiler, samt om original, som hade anknytning till vår stad.

Vi bjuder på något ätbart - kaffe/te och en smörgås.

Dag: onsdag 29 april
Tid: kl. 17.30-20.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad



Hybelejens kvarn.

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 27/4!

Caféträff

Vi passar på att fånga Britta Sallnäs nu när hon är hemma i Sverige och hon kommer till oss och pratar om rehabiliteringsanläggningen Vintersol och om när hon arbetade där. Kom och lyssna!

Dag: onsdag 6 maj
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Vi bjuder på kaffe eller te, men önskas något särskilt som tilltugg får du införskaffa det på egen hand!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 4/5!



NEURO

PROMENADEN

I år deltar vår förening i Neuropromenaden, som kommer att gå av stapeln lördag den 9 maj. Neuropromenaden startade 2015 som ett initiativ från Neuro Göteborg. Intresset bland Neuros föreningar blev stort och förra året genomfördes nio promenader runt om i landet. I år väntas ännu fler föreningar arrangera en 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. 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.

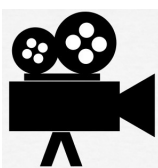
Dag: lördag 9 maj
Tid: kl. 10.00 - 14.00
Plats: Kilnegården, Hammarö
(661 43 Hammarö)

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



Rapporter



Medlemsmöte: Filmkväll med Micke - 20 november

Micke hade tagit med sig två filmer till filmkvällen, Cyklar med Galenskaparna och Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann med Robert Gustavsson. Vi som var med på mötet enades om att se "Hundraåringen", vilken blev mycket uppskattad och lockade till många skratt. Fika, popcorn och lite annat gott serverades också, så vi hade återigen en mycket trevlig stund tillsammans

Eva Eiler



Foto: Eva Eiler

Adventsfika - 4 december

Som traditionen bjuder så firades adventsfika med kaffe, hembakta lussekatter, pepparkakor, clementiner och skumtomtar som hör julen till hos oss den 4 december 2019. Även vår vice ordförande Gunilla J hade bakat en mycket god glutenfri kaka som hon bjöd på. Trevligt var det också att få träffa och hälsa några nya medlemmar välkomna till vår förening.

Eva Eiler



Foto: Eva Eiler

Jultallrik - 11 december

Så var det åter dags att prova julens goda mat från Tingvallagymnasiets restaurangelever. I år blev maten ännu mer omtyckt än 2018, vilket många deltagare uttryckte till oss på kansliet. Vi fick också prova lyckan i ett litet "paketlotteri" och så hade vi försäljning av Sverigelotter samt Bingolottos uppsettlotter och julkalendrar. Eftersom den här aktiviteten var föreningens sista för året 2019 avslutade vi med att önska alla God Jul och Gott Nytt År innan vi mätta och nöjda åkte hem.

Eva Eiler

Reviderade stroke-riktlinjer ger 24-timmarsfönster för trombekтоми (neuro.se)

Socialstyrelsen har genomfört en översyn av de nationella riktlinjerna för vård vid stroke. Syftet är att säkerställa att riktlinjerna är aktuella och bygger på bästa tillgängliga kunskap. Översynen har lett till några nya rekommendationer.

-Kontinuerlig uppföljning och trombekтоми upp till 24 timmar vid viss typ av stroke är de största nyheterna, säger Roger Lindahl i Neuro, som ingått i prioriteringsarbetet.

TIPS!

På Neuro Länsförbunds hemsida finns nyheter och samhällsinformation gällande länets alla kommuner, inklusive alla de kommuner som ingår i vår lokalförening, t.ex. hur och var man söker bostadsanpassning, färdtjänst, bilstöd m.m.

neuro.se

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. Blir det för kallt blir det dock inget, då verksamheten sker utomhus och inte i något ridhus.

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).

Livskraft ingår numera i gymkedjan [Nordic Wellness](#) tel. 010-1555322.

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

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

Centralsjukhuset måndagar, start 3/2 - kl. 17-18 och 18-19

 söndagar, start 9/2 - kl. 17-18 och 18-19

Anmälan har redan varit, men platser kan finnas kvar!

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 bassängräningen med individuell anpassat träningsprogram i sjukhusbassängen på fredagar kl. 11.45.



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.



Den 5 februari hade vi caféträff på Swenströmskas stenuksbageri och avsmakade alla diverse godsaker som bakas på bageriet. Tid fanns också för att avhandla de ämnen som kom upp i samtalen runt borden.

Susanne Tågmark



Foto: Eva Eiler



Ett urplock ur
vårens biblio-
tekskvällar -
tisdagar kl.
19.10

Det fullständiga programmet kommer i marsnumret av Kultur i Bibliotekshuset!

10/3 Emma Kronborg: Vem var Hildegard av Bingen? Arenan Entré 50 kr

Hildegard av Bingen levde i Tyskland under 1100-talet och var abbedissa, teolog, mystiker, författare och kompositör. En inflytelserik kvinna som redan för 900 år sedan skrev om utbrändhet, mindfulness, psykoterapi och feminism.

31/3 Saga Becker: Våra tungor smakar våld - Gröna mattan - Gratis

Saga Becker är Guldbaggebelönad skådespelare, författare och transaktivist. Den här boken tar sikte på hjärtat och speglar i stora delar en självupplevd verklighet.

7/4 Marit Kapla – Osebol - Arenan - Gratis

En opretentiös kärleksförklaring till glesbygden och dess röster. Osebol är en by vid Klarälven i norra Värmland. I boken möter läsaren så gott som alla byns invånare, intervjuade av Marit Kapla som själv är uppvuxen där. Vinnare av Augustpriset 2019 - Årets skönlitterära bok.



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
program!

Träffpunkt Resurscentrum

Du vet väl om att du kan
äta och fika här:
Öppet för lunch 12.00-13.30 varje dag.
Öppet i caféet 09.30-16.30 varje dag.
En lunch kostar 64 kr (54 kr om du är pensionär).

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

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.

Nästa utskick
beräknas ske maj.
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!



Du bjuds på ett Dubbellottspaket (värde 200 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.

- 29 februari - sällsynta diagnoser
- 14 mars - fokus på narkolepsi
- 11 april - parkinsonsdagen
- 6 maj - inkontinensdagen
- 12 maj - strokedagen

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! De nya häftena hämtades 6 februari!

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

NEURO

PROMENADEN

Välkommen att delta och samla
in pengar till forskningen
lördagen 9 maj kl. 10.00-14.00
Kilenegården, Hammarö



Foto: Jeanette Dahlström