

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Vikten av träning	3
• Caféträff	3
• Digital föreläsning	3
• Neuro-promenaden	4
• Fysisk promenad	4
• Vårutflykter	4
• Caféträff	5
• Våravslutning	5
• Neuro läns.	5
• Vårkonsert	6
• Ridterapi	6
• Träning	6
• Kontaktpersoner	6
• Ungdomsgrupp	7
• Vandringsleder	7
• Kondoleanser	7
• Resurscentrum	7
• Anslagstavlan	8

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

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler

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! Ja, aktiviteterna blir som ni förstår digitala alternativt utomhus! Vi börjar med ett medlemsmöte om vikten av rörelse med fysioterapeut Ia Kaugesaar, följt av en caféträff med diakon Kathy Blomqvist. Vi bjuds sedan på en digital föreläsning om neuropatisk smärta, som en inledning på veckan med Neuropromenaden 8-16 maj, även i år ett digitalt arrangemang! Redan den 30 april öppnar dock anmälan till promenaden och den 12 maj tar vi en gemensam fysisk promenad för dig som vill. Våra planerade utflykter i vår ligger som ni förstår på is, men vi kommer ändå ha såväl en caféträff, som en avslutning i juni, då dessa aktiviteter är utomhus och man kan hålla lämpligt avstånd!

Våra aktiviteter sker i
samarbete med
studieförbundet



Hallå där ute, är ni kvar?



Nu har vi passerat vårdagjämningen, ett ord fyllt med förhoppningar om ljusare tider. Den känslan försvann snabbt, när sommartiden inträdde – som att dans vals, ett steg tillbaka. Jo, jag borde veta, men det är väl att betrakta som någon form av vårkänsla, så blir det lättare! För många spirrar det i de gröna fingrarna, medan andra förbannar denna tid. De ser istället den flyende skid- och scootersäsongen. Allt har sin tid. Vi har våra årstidsväxlingar, även om klimatet ser ut att förändras, vilket på sikt är en skrämmande utveckling.

Coronatäcket ligger kvar över oss och fördunklar tillvaron, till den grad att vi knappt orkar bry oss längre. Farligt, farligt!! Nu har vi tränat i ett helt år med att ducka för smittan, det är bara att fortsätta att du-dy-ducka och hålla avstånd! (- Undrar om man kan få s.k. gamnacke av dessa övningar och vad FK i så fall säger?) Några har redan fått sina vaccinationer, men tillgången på vaccin är ojämn, både kvalitet och kvantitet, så vi fortsätter vår väntan –suck! Har ni hört den förut? – Jo, kunde just tro det.! Medan vi väntar hinner ännu fler mutationer att bildas och ännu flera bli smittade, även barn och ungdomar!?

Försöker man se framåt, kommer tankarna om de spår, som Covid19 kommer att lämna efter sig. De lär bli både fysiska, psykiska, sociala och ekonomiska följder. Kommer världen bli sig lik igen? Kanske, kanske inte. Vi får hoppas på det bästa, det blir lättast så.

Föreningslivet då? Det fortsätter, mest på distans nu för tiden, därtill är vi ju ”nödd och tvungna”, som ni vet. Den digitala världen både skrämmer och räddar vår verksamhet. Vi är helt beroende av den och vi gör så gott vi kan. Turligt nog är både Susanne och Eva på vårt kansli inte ”feschliga”, utan ordnar våra möten digitalt och vi hänger på så gott vi kan. Snart kan vi börja med mer uteliv igen och ses på riktigt – det ska bli skönt!

Årsmötet gjordes digitalt och förflöt utan missöden – bra jobbat! Det blev inga stora förändringar i styrelsen, så ni får vackert stå ut med mig ett tag till. Kanske vi ses snart, då våren och sommaren nu knackar på och vaccinationerna fortskrider!

Mys och må! / Gunilla SE/ordf.

Neuropromenaden 8 - 16 maj

Ni som inte kan anmäla er via neuropromenaden.se kan kontakta oss på kansliet så hjälper vi er!

Likaså ni som inte har Swish kan kontakta oss på 054-18 92 54

Aktiviteter

Medlemsmöte om vikten av rörelse

I dessa tider där de flesta av oss måste stanna hemma och inte kan träffa någon är det ändå viktigt att vi rör på oss. Vi har därför bjudit in fysioterapeut Ia Kaugesaar, som kanske kan ge oss tips om träning utomhus, som t.ex. i utegymmet, eller om andra lämpliga aktiviteter nu när våren närmar sig.

Dag: onsdag 28 april
Tid: kl. 17.30 - 19.30
Plats: Digitalt - där en uppkoppling finns!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 26/4!



Bild: pixabay.com

Caféträff

Vi har än en gång glädjen att få välkomna diakon Kathy Blomqvist till vår caféträff. Vi flyttade träffen till maj med förhoppningen att vi kan sitta ute i solen och dricka en kopp kaffe.

Dag: onsdag 5 maj
Tid: kl. 14.00 - 16.00
Plats: Innergården vid kansliet, Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 3/5!



Bild: pixabay.com

Digital föreläsning om neuropatisk smärta

Neuro startar veckan med Neuropromenaden genom att bjuda in till en lärorik digital föreläsning om en forskningsstudie kring neuropatisk smärta. Ett symptom som är vanligt vid diagnosen polyneuropati, men det förekommer även vid flera neurologiska diagnoser som exempelvis MS.

Talar gör **Magnus Thordstein**, universitetssjukhus-överläkare och forskare (docent, bitr. lektor) inom Klinisk neurofysiologi vid Universitetssjukhuset i Linköping, där han bland annat studerar neuropatisk smärta.

När: Fredag 7 maj 2021 publiceras den inspelade föreläsningen.
Du kan sedan se den när det passar dig.

Var: Vi återkommer med länk för att se föreläsningen här: neuro.se/smarta2021

Har du frågor om neuropatisk smärta kan du mejla dem redan nu till konferens@neuro.se

Läs mer på <https://neuro.se/artiklar/aktiviteter/digital-foerelaesning-om-neuropatisk-smaerta/>

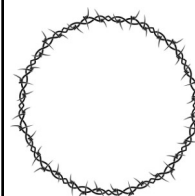


Bild: pixabay.com



Bild: neuro.se

Neuropromenaden 8-16 maj

Välkommen att delta i Neuropromenaden! Neuropromenaden är ett motionsarrangemang där alla kan delta på sina egna villkor. Syftet är att samla in pengar till neurologisk forskning och medvetandegöra att en halv miljon svenskar lever med neurologisk diagnos.

På grund av den rådande coronapandemin är även detta års Neuropromenad digital. Det betyder att du anmäler dig och sedan deltar på egen hand. Du deltar i promenaden när och var det passar dig.

Nytt i år är att under årets Neuropromenad får föreningar och företag möjlighet att bilda lag. Varje lag är med och tävlar om vilket lag som kan samla in mest pengar till forskning och engagera flest deltagare. När du anmäler dig till Neuropromenaden kan du välja vilket lag du vill bidra till. För att bidra till ett lag behöver du ge minst 10 kr till neurologisk forskning.

Vårt lag heter Neuro Karlstad med omnejd, så kom gärna med i vårt lag!

Du anmäler dig via: www.neuropromenaden.se och anmälan öppnar 30 april!



Bild: pixabay.com

Fysisk Neuropromenad

Är ni intresserade av att träffas för en gemensam fysisk promenad, med lämpligt Coronaavstånd, så ses vi utanför kansliet och tar en promenad.

Dag: onsdag 12 maj

Tid: kl. 14.00 - 15.00

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 10/5!

De planerade utflykterna till skärgårdsmuseet på Hammarö samt till akvedukten i Håverud i vår och till Varberg/Falkenberg (Ullared) i september, pausas på grund av den fortsatta pandemisituationen. Eventuellt kan vi genomföra en spontan, enklare utflykt till skärgårdsmuseet med egna bilar, om museet kan öppna, vilket inte är självklart i skrivande stund. Vi håller naturligtvis lämpligt Coronaavstånd och sitter utomhus i så fall!

Håll utkik på hemsida och Facebook eller slå en signal om du vill veta om det blir någon utflykt i vår, likaså om det blir någon höstresa!

Caféträff juni

Vårens sista caféträff tänkte vi ha i Stadsträdgården, som ifjol. Vi hoppas därför på bra väder - en förutsättning - och vi bjuder på kaffe och något tilltugg. Välkommen!

Dag: onsdag 2 juni

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Samling vid entrén på hörnet mot Trafikverket, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 31/5!

Våravslutning i Mariebergsskogen

Vi planerar 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 9 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.

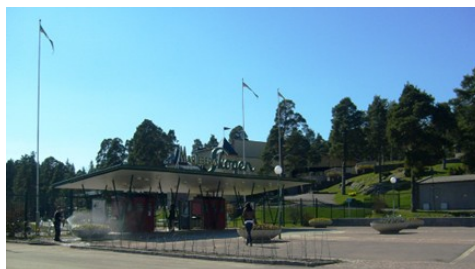


Foto: Micael Karlsson

Besök gärna Länsförbundets hemsida

Hemsidan (under neuro.se) ger en samlad och aktuell information från Region Värmland, och samtliga kommuner i länet för människor med funktionsnedsättning, deras anhöriga och närstående. Exempelvis ansökan om stödinsatser såsom hjälpmedel, anhörigstöd, färdtjänst, parkeringstillstånd, bostadsanpassning samt information från försäkringskassan i frågor som berör bostadstillägg och vårdbidrag mm.

Den erbjuder också information om hälso- och idrottsaktiviteter i länet. Exempelvis Parasport Värmland, Karlstads segelsällskaps parasegling och Karlstads Curlingklubbs rullstolscurling. Där finns även uppdaterad information om Funktionsrätt Värmland, Region Värmland och de anslutna lokalföreningarnas aktiviteter, samt viss medierapportering.

Information från webbansvarig Micael Karlsson



Bild: pixabay.com

Vårkonsert på Valborgsmässoafton

Neuro Uppsala-Knivsta i samarbete med Studieförbundet har bjudit in musikerna Christoffer och Cornelia som spelar och sjunger för oss i folkviseton. Nyckelharpa och andra instrument ackompanjerar sången. Gör gärna i ordning någonting gott innan och var med och njut av musiken och fika tillsammans!

Tid: Fredag 30 april kl. 17.45 - 20.00

Plats: Vi träffas online i Teams. [Länk till vårkonserten.](#)

Alla medlemmar i Neuro är varmt välkomna att vara med!



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. Ridterapi hos ridterapeut Daliah Longrée på lördagarna ligger dock nere - kontakta Daliah och hör när det börjar! 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!

Vårens 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. Dessa grupper är dock inställda, liksom bassängträningen 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, Hammarö eller 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 - ligger för närvarande på is! Känns det ändå 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 slutna 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!



Vandringsleder i Karlstads kommun

Vill än en gång tipsa om att Karlstads kommun har ett antal vandringsleder som är tillgänglighetsanpassade:

• Göteborgsudden • Herrön • Kroppkärrssjön och Kroppkärrsleden • Mariebergs strandängar • Segerstads skärgård • Västra Långholmen

Göteborgsudden är en av få obebyggda Väneruddar med klippstränder och utsikt mot Vänerskärgården. Här finns bänkar, stockbord och en grillplats. Hela området är tillgänglighetsanpassat. karlstad.se



KARLSTADS KOMMUN

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

Restaurangen är för närvarande stängd, på grund av coronapandemin, men lunch för avhämtning säljs varje dag klockan 12.00-13.00.

"Du beställer, betalar och hämtar maten vid ingången från uteplatsen på framsidan av huset, mot Rosenbadsgatan."

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

[Här finns menyerna!](#)

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.

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

Nästa utskick
beräknas ske i bör-
jan av september.
Hör av dig till vårt
kansli om du vill få
något infört!

Glad vår och som-
mar på er alla!
Passa på och njut
av sommarledig-
heten och det,
förhoppningsvis,
fina vädret och
ladda batterierna!



Medlemsavgift

Huvudmedlem

2021

360:-

- med eller utan neurologisk sjukdom/skada
får tidningen "Reflex" - alt. kan betalas med autogiro 30:-/mån
- Närståendemedlem
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

180:-

Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Prenumeration Bronsbingo - 200 KRONOR
PER MÅNAD (1 BINGOLOTT/VECKA). Ring
Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in
på bingolotto.se

Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 6 maj - inkontinensdagen
- 11 maj - Strokedagen
- 30 maj - MS-dagen
- 21 juni - ALS-dagen

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, 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.

RESTAURANGCHANSEN

2021/2022 - nu

är de nya
häftena här!



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 aktive-
ringskod av din förening. Varje köpt kod går
att aktivera på två telefoner samtidigt!

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Nu så här i Coronatider gör vi inga fysiska
hembesök, som du förstår, men vi återkom-
mer så snart möjligheten ges. Vi kan dock
träffas digitalt om intresset finns. Hör bara av
dig till kansliet, så gör vi upp en tid!

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