

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Filmkväll	3
• Adventscafé	3
• Jultallrik	3
• Utflykt Filipstad	4
• Caféträff	4
• Nytt om MS	4
• Rapporter	5-7
• Kondoleanser	8
• Nya tider	8
• Resurscentrum	8
• Ridterapi	9
• Träning	9
• Kontaktpersoner	9
• Anslagstavlan	10

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler



Foto Eva Eiler

Första halvan av november har varit särskilt grå i år - hittills 7 soltimmar jämfört med 28, som det normalt brukar vara! Ett ljus i mörkret är dock att FrykCenter firar 40 år med pompa och ståt. Grattis önskar vi till den pigga 40-åringen! Du kan läsa mer om FrykCenter här i bladet. Advent närmar sig också med stormsteg och vi bjuder även i år in till vårt traditionella adventsfika. Den som vill få ännu mer julkänsla är välkommen att äta en jultallrik tillsammans med oss. Efter alla helger inleder vi sedan året med en utflykt till Filipstad, där vi besöker Wasabröd och Henickehammars herrgård, där vi äter lunch innan vi vänder hemåt.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet





Hej igen alla läsare!

Normaltiden är här igen och mörkret sluter in oss i sin famn. Kanske välbehövligt för både naturen och oss själva efter den sommar vi fick uppleva. Senaste dagarna har mest bestått av olika nyanser av grått, en färgskala vi mest förknippar med leda och tristess. Ibland kan det vara vilsamt för både kropp o själ.

Häromdagen hade vi en fysioterapeut/sjukgymnast på vår caféträff, som talade om nödvändigheten av träning och att hålla kroppen igång. Det var befriande att höra, att all träning, som blir av, är bra träning. En lisa för själen då samvetet gnager och latmasken har övertaget.

Hon rekommenderade enkel grundträning 5 dagar/v á 30 min (kan fördelas på flera korta pass efter ork) + två pass á 30 min med pulshöjande aktiviteter låter ju överkomligt, eller hur? Det kan enkelt göras hemma och kostar inga pengar, men kan kanske vara roligare i grupp, där man samtidigt får träna småmusklerna/skratta o tåla! Valet står väl oftast mellan att utmana latmasken eller att lirka med den tappade sugen.

Många trender, tips och idéer har passerat under årens lopp.

Minns ni morgongymnastiken på radion? -Inte? -Troligen är ni för unga, men det lät ungefär så här:–”Åh, så lyfter vi, ett- två, ett- två, ett- två, oh vila, sen tar vi andra ögonlocket, - ett-två” o.s.v. eller den här: -drabbas du av anfall av träningslust, sätt dig då stilla i ett hörn och vänta tills anfallet gått över! Ett otal undanflykter har alltid funnits och nya lär produceras. Vänta bara!

Verksamheten i föreningen strävar på med styrelse- och medlemmöten, caféträffar m.m. Vi bevakar och påverkar våra medlemmars intressen i kommunens olika förvaltningar, sprida kunskap och skapa förståelse för funktionsnedsattas särskilda behov. Inte minst viktigt är att synas och höras ute i ”verkligheten”, så att tillgänglighet i alla dess former blir anpassad till alla. Det, som är bra för oss, underlättar för alla! Självklarheter, men ack så svårt att genomföra. Om den insikten blir norm, kanske våra barnbarn eller barnbarnsbarn får uppleva.

Nu är det mörksvart ute och Julen står snart vid dörren och knackar på. Åren känns kortare och kortare – vart tar tiden vägen? Berätta gärna för mig! Ta väl hand om er och hoppas att vi ses och hörs snart! Slutar med en önskan om en God Jul och ett Gott Nytt År!

(Hoppas jag inte bara upprepat mig.)

/Mvh Gunilla SE

Aktiviteter

Filmkväll

Höstmörkret inbjuder som vanligt till filmmys och du är nu välkommen att se några filmer om det gamla Karlstad och Värmland tillsammans med oss.

Dag: onsdagen 28 november
Tid: kl. 17.30-ca 21.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad
Kostnad: 30 kr för film och fika

Du som vill se mer av dessa filmer kan låna dem på biblioteket.



Adventscafé

Tiden går och det är redan advent! Som tidigare år bjuder vi in till lite fika med hembakade lussekatter och lite annat gott. Vi har även med adventskalendrar och uppesittarlotter för den som är intresserad.

Dag: onsdagen 5 december
Tid: kl. 14.00-16.00
Kostnad: Föreningen bjuder alla medlemmar som kommer!



Jultallrik

Välkommen att äta lite julmat tillsammans med oss! I år provar vi restaurangskolans julmat som variation och vi koncentrerar oss på det kalla köket:

Vi får en jultallrik med två sorters sill, ägghalvor med räkor, varmrökt lax, gravad lax, jultskinka, rostbiff, rökt korv, fårfiol, rödbetsallad, hovmästarsås och mimosasallad.

Vi får även smör, bröd och dryck samt en dessert i form av en saffranspannacotta tillsammans med kaffe på maten.

Dag: onsdagen 12 december
Tid: kl. 17.30-21.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad
Kostnad: Medlem 100 kr Icke medlem 150 kr

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 6 december med betalning till bg 5559-8213.



KARLSTADS KOMMUN



Utflykt till Filipstad

Nu efter alla helger inbjuder vi till en avkopplande utflykt till Filipstad för att besöka Wasabröd och äta på Henniehammars herrgård. Vi åker med den helt anpassade buss som vi tidigare har använt.

I Filipstad har det bakats knäckebröd sedan 1931 och historien om detta kan vi ta del av i knäckebrödmuséet. I fabriksbutiken kan man även handla knäckebröd och Barilla pastaprodukter. Henniehammars herrgård erbjuder en avkopplande miljö mitt i värmländska bergslagen och vi serveras fläskfilé med stekt potatis, rosépepparsås samt smörstekta primörer. Sallad & bröd, bordsdryck, kaffe och småkakor ingår också.

Dag: lördagen 26 januari

Tid: Avresa kl. 9.30 och återkommer ca 16.00

Plats: Åker fr. Drottning Kristinas väg 7, Karlstad

**Kostnad: 400 kr/pers varav föreningen subventionerar kostnaden
Medlem 300 kr/pers
Icke-medlem 400 kr/pers**

Anmälan med betalning till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast fredag 18 januari till bg 5559-8213

Läs mer på wasabrod.se och henniehammar.se

Caféträff 6 februari

Programmet för årets första caféträff är i nuläget inte spikat, men något blir det alltid, om inte annat så en fika och en trevlig pratstund. Samma tid och plats som vanligt!

kl. 14.00-16.00, Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Välkommen!



Nya ledtrådar till uppkomsten av ms

En kartläggning av en viss sorts hjärnceller, oligodendrocyter, visar att de kan ha en betydande roll i utvecklingen av multipel skleros (ms). Upptäckten kan leda till nya behandlingsmetoder som inriktar sig på andra områden än enbart immunförsvaret. Resultaten publiceras i Nature Medicine av forskare från Karolinska Institutet.

neuro.se

Rapporter

FRYK-CENTER 40 år

För knappt 40 år sedan kom jag till Torsby för att arbeta på den nya rehab.anläggningen Fryk-Center. Jag hade under sommaren 1978 fått en förfrågan från Holmes Eriksson, en av initiativtagarna, om jag var intresserad av att tillsammans med ett gäng på 4 sjukgymnaster arbeta på Fryk-Center. Jag var på väg hem till Värmland efter ett antal år som sjukgymnast på rehab.anläggningen Vintersol på Tenerife och kände mig mogen för att prova något nytt. Fryk-Center skulle bedriva rehabilitering för trafikskadade och andra neurologiska diagnoser och det passade mig utmärkt eftersom även Vintersol hade inriktning på neurologiska diagnoser i första hand.

Minns mycket väl den första tiden med patienter på Fryk-Center. Vi hade bara 5 patienter och plats för 30 i enkelrum. Dessa patienter kom från olika landsting i Sverige. Flera av patienterna var personer med skador efter trafikolyckor. Det var den gruppen som initiativtagaren och läkare Matts Halldin i första hand tänkt sig som en prioriterad grupp på Fryk-Center, när han och Holmes Eriksson startade sin planering av en rehab.anläggning i Torsby. Att Torsby valdes som plats för denna anläggning berodde på att Matts Halldin var född och uppvuxen i Torsby. I styrelsen för Fryk-Center satt också Kalle Kristiansen, narkosläkare på Torsby sjukhus. Han fann på goda råd när det gällde att skaffa patienter till FrykCenter. Det bestämdes att Kalle med sitt 4-sitsiga flygplan skulle flyga några av oss i personalen på rekryteringsresor inom Sverige. Fryk-Centers föreståndare Ragnar Dalebjer kontaktade olika sjukhus i landet för att erbjuda en presentation på plats av vår verksamhet. Vår handikappidrottsledare Håkan Hallstensson var med på dessa resor och någon av oss sjukgymnaster. Minns fr.a. en resa till Umeå där vi presenterade Fryk-Center och vår rehabilitering. Därefter flög vi upp till Skellefteå för att delta i ett stort möte med olika handikappidrottsföreningar och även se deras olika tävlingar. Detta eftersom handikappidrott var en viktig del i vår rehabilitering. Genom Kalles initiativ såg vi snart mycket fler patienter på Fryk-Center.

I personalgruppen fanns sjukgymnaster, arbetsterapeut, sjuksköterskor, kurator, undersköterskor och förstås administrativ personal. Läkare från CSK i Karlstad kom upp minst en gång i veckan. Vi brukade gå igenom nya remisser tillsammans med läkaren efter att våra patienter träffat honom.



Delar av första personalgruppen (fotograf okänd)

Vårt rehab.program bestod av individuell träning för varje patient utifrån behov, med både sjukgymnast och arbetsterapeut, gruppträning i bassäng och på land och träning av olika funktioner tillsammans med arbetsterapeut, och utprovning av hjälpmedel. Eftersom Fryk-Center var en privat anläggning så hade vi en arbetsterapeut från hjälpmedelcentralen i Karlstad till vår hjälp med utskrivning av hjälpmedel när det gällde patienter från Värmland. För övriga landsting gällde våra rekommendationer till vederbörande personal i respektive landsting.

Rapporter



Individuell träning i gymnastiksalen (fotograf okänd)



I den uppvärmda bassängen hade vi både individuell träning och gruppträning.

Gruppträning i bassäng (fotograf okänd)



I vårt rehab.program var ett viktigt inslag att prova olika idrotter, lämpliga för personer med varierande handikapp.

Träning på is med kälke och korta stavar (fotograf okänd)

Många olika idrotter fick våra patienter prova på. Håkan var mycket uppfinningsrik och tog hjälp med idéer utifrån och även konstruktion av lämpliga hjälpmedel för idrottsutövande både sommar och vintertid. Ridning var också ett inslag i vår rehabilitering eftersom, vår chefgymnast Ulla tidigare hade arbetat med handikappridning och själv var en duktig ryttare.

Mitt år på Fryk-Center var mycket givande och innehållsrikt på många sätt. Bl.a. hade jag en patient från Karlstad, som övertalade mig att starta gruppgymnastik för olika neurologiska diagnoser i Karlstad. På så sätt startade jag 2 olika grupper i NHR:s regi. En grupp med blandade neurologiska diagnoser och en grupp avsedd för personer med Parkinsons sjukdom.

Vi höll till i gymnastiksalen på Hagaborg i Karlstad och träffades en gång per vecka i flera år.

Många av deltagarna hade jag tidigare träffat på Fryk-Center och även på Vintersol.

Britta Sallnäs

Numera pensionerad leg.sjukgymnast

Neurodagen med FrykCenter

Vi fick också besök av FrykCenters nuvarande rehabiliteringschef, Åsa Vålvik, tillsammans med fysioterapeut Anna Olsson (Spinalteamet) med anledning av att vi uppmärksammade årets Neurodag. Vi var en tapper skara åhörare som hade samlats för att få information om rehab.anläggningen och om hur man kan få komma dit på en rehab.period. Många frågor besvarades, kvällen blev lång och till slut fick vi avrunda, vare sig vi ville eller inte, då resan till Torsby blir lång en kolsvart höstkväll. Som tidigare har nämnts firar FrykCenters 40 år i höst och vi hoppas på ytterligare många år tillsammans!

Susanne Tågmark

Medlemsmöte

På vårt medlemsmöte den 10 oktober berättade vår sekreterare Ann Augustsson om, det som hon kallade det "Gamla Karlstad". Det handlade om staden med omnejd, kända personer som t.ex. Zarah Leander, men också om olika original som t.ex. "Kalle Knepig". Det blev en mycket omtyckt och trevlig stund tillsammans och vi hälsar Ann välkommen åter för att fortsätta att berätta om "Gamla Karlstad"

Eva Eiler

Funka för livet

Vi deltog också i mässan "Funka för livet" i början av september. Där vi bl.a. träffade en representant för "Lätta lyft", som utvecklar bärselar av olika slag. Då våra mässdeltagare blev mycket intresserade av företagets produkter kontaktade vi upphovskvinnan (själv funktionshindrad), som kommer till oss och föreläser i vår. Vi ser med glädje fram emot hennes besök och ni är alla varmt välkomna att komma och träffa henne. Som vanligt blev vi också djupt berörda av Anders (Järnmannen) Olssons inspirerande föreläsning - "Det finns ingen gräns".



Kondoleanser

Ring endera direkt till Neuro Karlstad med omnejd på 054-18 92 54 och betala in valt belopp på Bg 5559-8213 eller till Funktionsrätt Värmland på 054-18 04 65 och begär "kondoleanser" och tala om att du vill att pengarna ska gå till Neuros lokalförening.

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

Nya telefon- och besökstider på kansliet

Som ni kanske har noterat har vi utökat våra tider i höst. Det kommer att finnas minst en telefontid per dag, så förhoppningsvis finns det någon som passar just dig! Om inte - lämna ett meddelande på telefonsvararen, så ringer vi tillbaka så snart vi kan!

måndag kl. 10-12

tisdag kl. 13-15

onsdag kl. 10-12 och kl. 13-15

torsdag kl. 10-12 och kl. 13-15

fredag kl. 10-12

... och vi finns på telefon 054-18 92 54 om du har glömt numret!



KARLSTADS KOMMUN

Här finns också en länk till hela november månads program!

Träffpunkt Resurscentrum

**Neuro värdar på
Resurscentrum**



För mer exakt datum hänvisas till Resurscentrums februari-program!

Datum: en torsdag i februari 2019

Tid: kl. 10.00-16.00

Plats: Resurscentrum

Adress: Rosenbadsgatan 2

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

Är du intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom. Vi erbjuder ridterapi hos ridterapeut [Daliah Longrée](#), 1 person/tillfälle **dagtid på lördagar**.

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.

Verksamheten äger rum utomhus och personer som vill rida måste klara av att sitta på en häst som leds av en ledsagare. Upplägget blir anpassat efter individen. Hör av dig till kansliet på **tel. 054-18 92 54** om intresse finns. Vi kanske måste ordna med fler tillfällen och kanske har du/ni särskilda önskemål.

Läs även om annan träning nedan!



Daliah Longrée
Foto:
Jan Alexandersson

Träning

Egenträning på Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. företrädesvis. På tisdag, onsdag & torsdag f.m. är det även gruppträning (funktionell träning, yoga och core-träning) Se livskraft.cc/ för schema alt. ring 054-18 00 51.

Rullstolsgymnastiken på [KMTI](#) fortsätter på torsdagar kl. 15.00-15.45

Rehab-bad 2018 vt: Anmälan till [Reumatikerföreningen](#) 21-22 jan kl. 11-14 på tel 054-21 74 74. Terminen startar vecka 7. Terminsavgift 300 kr - bindande.

Vårens baddider:

Sundstabadet	onsdagar, start 13/2 - kl. 18-19 och 19-20
Centralsjukhuset	måndagar, start 11/2 - kl. 17-18, 18-19 och 19-20
	Söndagar, start 17/2- kl. 17-18 och 18-19

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.

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.



Anslagstavlan

NEURO

KANSLIET

är bemannat mån-
fre med tel tid kl.
10-12 mån, ons,
tors & fre samt tis,
ons & tors kl. 13-15

Du kan dock ringa
hela dagarna. När
ingen är inne kan
Du lämna ett med-
delande på tele-
fonsvararen.

Du kan också ringa
till Hkpf Karlstad
på tel. 054-18 66
00.

Nästa utskick
beräknas ske kring
månadsskiftet jan-
feb! 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

*God Jul och ett
Gott Nytt År
önskar styrelse
och personal
Neuro Karlstad
med omnejd*



Medlemsavgift

Huvudmedlem

- med eller utan neurologisk sjukdom/skada
- får tidningen "Reflex"

Närstående medlem

- 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!



Nu får du totalt 6 st Bingolotter till Uppesittarkväll, Nyårsbingo samt Säsongspremiären (värde 300 kr) när du tecknar en prenumeration. Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in på bingolotto.se

Hur klagar man på vården?

Om du har varit med om något inom vården som du inte är nöjd med kan du lämna synpunkter eller klagomål. Det kan exempelvis gälla behandling, bemötande, tillgänglighet eller kommunikation.

Socialstyrelsen har tagit fram övergripande information om hur patienter och närstående gör för att lämna synpunkter eller klagomål på vården. neuro.se

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 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.**

Neuroförbundet Karlstad med omnejd, N:a Kyrkog. 4, 652 24 KARLSTAD
tel.: 054-18 92 54 e-post: karlstad@neuro.se bg 5559-8213
webb: neuro.se/karlstad

2019

360:-

180:-

RESTAURANG- CHANSEN

2019/2020

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



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 aktiveringskod av din förening. Varje köpt kod går att aktivera på två telefoner samtidigt!

De nya häftena kommer i februari 2019!

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Även under 2018-2019 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 så bestämmer vi lämplig dag och tid tillsammans.

Hälsn. Susanne och Eva på kansliet.

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

