

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

- Ledare 2
- "Funka för livet" 3
- Neuro på CSK 3
- Caféträff 3
- MS-föreläsning 3
- FrykCenter 4
- Medlemsmöte 4
- Caféträff balans 4
- Rapporter 5-6
- Nya tider 6
- Ridterapi 7
- Kontaktpersoner 7
- Träning 7
- Kondoleanser 8
- Resurscentrum 8
- Bibliotekskväll 9
- 4H-dagen 2018 9
- Anslagstavlan 10

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

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Anki Karlsson
Monica Sääv
Andersson



Foto Eva Eiler

Nu har hösten redan börjat med en härlig båttur till Västra Långholmen. Terminen fortsätter sedan med mässan "Funka för livet" på Karlstad CCC där vi deltar. I samband med Neurodagen den 28 september finns vi som vanligt på CSK med ett informationsbord. Den 4 oktober blir det också en föreläsning på Karlstad CCC om neurologisk rehabilitering med personal från FrykCenter i Torsby. Därefter är du välkommen på ett medlemsmöte om "gamla Karlstad". Enligt önskemål återkommer så la Kaugesaar och pratar om balans. Slutligen - ni som inte har kommit igång och tränat: Passa nu på medan föreningen kan erbjuda möjligheten till subventionerad träning!

Våra aktiviteter sker i
samarbete med
studieförbundet





Hej igen alla "Neurokompisar"!

Pust, stänk och stön, vilken sommar vi haft! Solälskare har verkligen fått sitt lystmäte tillfredsställt, medan andra våndats i värmen och torkan. Var det 140 år sedan vi tidigare hade en liknande situation? Det manar ändå till eftertanke och många ställningstaganden inför framtidens utveckling.

Höstterminen har startat och vi med den. Kluvenheten inför önskeväder är stor – en grann och solig brittsommar eller en riklig påfyllnad av grundvattennivån är ingen lätt kompromiss, men som tur är, kan vi bara spekulera, invänta naturens gång och hoppas på det bästa – kanske en regndans eller två vore nödvändigt?

Hur har ni det nu i dessa valtider? Lyssnar ni på debatter, där politikerna slåss om utrymmet och bjuder över varandra, som på den värsta bondauktion? Ibland bjuder de t.o.m. över sig själva! Det kan ibland hända i stridens hetta, men utgör säkert också välkommet underlag till kommande revyer och sketcher av olika slag. Vi får nog anledning, att le igenkännande. Den som lever får se.

Jag hoppas att det ska bli ordning för alla, som farit illa p.g.a. nitiska besparingsbeslut för alla sjuka och deras familjer.

Som ni kan se här i vår tidning är många evenemang på gång i höst. Ni är alla välkomna att besöka oss och ni får väldigt gärna hjälpa till med t.ex. bemanning/avlösning en stund. Vi får då tillfälle att lära känna varandra bättre och vi kan få ta en välbehövlig fika- alt. kisspaus, vilket ibland är guld värt! Ta gärna en funderare och hör av er till mig eller vårt kansli! Vi, som hållit på länge, tycker att det är roligt, men börjar bli lite "skamfilade" och viljan är oftare större än orken. Jag säger stort tack redan i förväg!

Ang. bemanningen på vårt kansli, så fick vi för någon vecka sedan klart med AF, att Eva blir kvar hos oss, vilket betyder, att vi kan utöka våra telefon- och besökstider till alla veckodagar, så att ni får lättare, att komma i kontakt med oss. Vi hoppas förstås, att det ska göra skillnad och förväntar oss reaktion från er.

Ännu en mörk natt har slutit sig omkring oss och jag inser, att det är dags att avrunda både detta skrivande och denna dag. Imorgon väntar nya utmaningar.

Vi hörs och ses! Mvh Gunilla SE/ordf.

Aktiviteter

Funka för livet

Välkomna till "Funka för livet" en mässa och mötesplats om funktionsnedsättning för människor med funktionsnedsättning, anhöriga och yrkesverksamma, där vi kommer att delta. Förutom att ta del av olika utställares produkter och tjänster kan du/ni gå på öppna föreläsningar med t.ex. Anders "Järnmannen" Olsson eller Thomas Oredsson & Christoffer Fernis, liksom testa olika prova-på-aktiviteter. Vi finns i monter nr 10!

Dag: 12-13 september
Tid: kl. 12.00-18.00 (12/9) kl. 10.00-15.00 (13/9)
Plats: Tage Erlandergr. 8, Karlstad CCC
Kostnad: Fri entré



Med anledning av Neurodagen 28 september

Som vanligt står vi i entrén på Centralsjukhuset i Karlstad under veckan i anslutning till Neurodagen i Länsförbundets regi. Ni är välkomna att titta förbi!

Dag: torsdagen 27 september
Tid: kl. 10.00-15.00
Plats: Rosenbadsg, Karlstad



Caféträff

Välkommen till en trevlig fikastund tillsammans, med ömsom skratt och ömsom allvar. Inget ämne är för stort eller för litet!

Caféträffarna är ett forum där erfarenheter kan utbytas över en kopp kaffe.

Dag: onsdagen 3 oktober
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad



Underlaget för MS-föreläsning 21 maj med Rune Johansson, CSK

Du som vill få underlaget från Rune Johanssons föreläsning om MS på Karlstad CCC i våras kan bara höra av dig till oss på kansliet på karlstad@neuro.se så skickar vi över det. Om du inte har tillgång till en dator får du ringa 054-18 92 54, så postar vi det med snigelpost.



Föreläsning om neurologisk rehabilitering

I samband med Neurodagen får vi få besök av personal från FrykCenter rehab. Frykcenter som firar 40 år i höst. De föreläser om neurologisk rehabilitering, beskriver sitt arbete, hur man söker till FrykCenter och vilka kriterier som behöver uppfyllas för att man ska kunna komma ifråga för en rehab. vistelse. Förutom Rehabiliteringschef Åsa Vålvik, kommer fysioterapeut Anna Olsson (spinalteamet).

Dag: torsdagen 4 oktober
Tid: kl. 17.30 - 20.00
Plats: Tage Erlanderg. 8, Karlstad CCC
Kostnad: Gratis för medlem, icke medlem 50 kr -
inkl. smörgås och kaffe - till bg 5559-8213



Åsa Vålvik
Foto: Anki Karlsson

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

Medlemsmöte om "gamla Karlstad"

Vår sekreterare i föreningen, Ann Augustsson, brukar vara ute och föreläsa om gamla Karlstad och om några av alla de original som fanns i staden förr i tiden. Nu har hon lyckats peta in oss i schemat och kommer till vårt medlemsmöte i oktober.

Dag: onsdagen 10 oktober
Tid: kl. 17.30 - 20.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad
Kostnad: 30 kr inkl. fika

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

Caféträff om balans

Återbesök av Ia Kaugesaar, fysioterapeut, på Centralsjukhuset i Karlstad, om att vara fysisk aktiv utifrån sin förmåga, om hur man kan träna upp sin balans och om hur man därmed kan minska risken för att falla.

Dag: onsdagen 7 november
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

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




Reumatikerförbundet



Foto: Eva Eiler

Rapporter

Resa till Visingsö-Gränna med övernattnig i Jönköping

Den 26 maj, kl.7.30, samlades vi ett tappert gäng utanför Norrstrandskyrkan, för att åka vidare till Visingsö. Framme på ön fick vi sitta kvar i bussen, för en mycket bra guidad tur, ledd av Erna.

På Visingsö, kan man åka runt på hästskjuts, s.k. remmalag. All biltrafik är förbjuden. Enligt legenden var det jätten Vist, som slängde ut en grästuva, till sin hustru, som hon kunde gå på. Visingsö är Vätterns största ö, 14 km lång och 3 km bred. Högsta punkten är på 33 m.ö.h. Magnus Ladulås dog på Visingsö år 1290.

Det är en mycket fin ö, med Sveriges största ekskog, som planterades där för att ha virke till skeppen. Kungseken är ett minnesmonument över detta. På 1800-talet planterades 300 000 st ekar på ön. Men det finns också barrskogar, Stora Silvergranen är ett monument över det. Det krävs 3 karlar, för att omfamna den! På 1830-talet, producerades silke på ön, genom att silkeslarven förädlade mullbärsträdens blad. 1913 hade man fredskonferens här. Numera bor det 750 fasta öbor.

Efter den fina turen, åkte vi vidare till Jönköping, där skulle vi äta och sova. Nästa dag, stannade vår chaufför bussen i Gränna. Då hade vi fria aktiviteter, undertecknad gick till Gränna museum, för att lära mer om bygdens son - Andrées luftfärd. Sedan blev det polkagristillverkning - vi var ju i Gränna!! Sedan blev det en god middag på hotellet. Efter det var det dags att dra hemöver. Jag är mycket nöjd, med resan, även om det var jobbigt med rullator och MYCKET branta backar.

Hälsn. Ann Augustsson

Läs mer om Visingsö på <https://www.visingso.net/sevaerdheter> om du har tillgång till en dator.



Foto: Susanne Tågmark



Foto: Susanne Tågmark



Foto: Monica Sääv
Andersson

Vårens sista caféträff.

Det blev kaffe och tårta, som vi hade hoppats på, och vi kunde även sitta ute på vår innergård, vilket kändes bra. Solen sken, det var lagom varmt och vi som deltog passade också på att prova lyckan med att skrapa några Sverige-Lotter.

Caféträffarnas trevliga sociala samvaro är också ett forum, där även medlemmar som annars inte dyker upp så ofta på möten, kan känna sig välkomna. Vi försöker dock förlägga träffarna på lite olika ställen ibland, så var uppmärksam!

Eva Eiler & Susanne Tågmark



Foto: Susanne Tågmark

Rapporter



Foto: Monica Sääv
Andersson

Våravslutning i Mariebergsskogen

När sommaren skulle vara som finast (13 juni) träffades vi i Mariebergsskogen för korvgrillning och tipspromenad. Vädret var dock inte på vår sida, det föll lite regn på eftermiddagen, men ändå var det förbjudet att grilla på grund av den långvariga torkan. Det bjöds istället på jordgubbar och grädde och lite varmt kaffe som smakade gott i kvällskylan.

Så det blev ändå en riktigt trevlig våravslutning för de av oss som vågade ut i regnet

Monica Sääv Andersson



Foto: Eva Eiler

Sensommarutflykt

Efter regn kommer solsken, och som tur var sken solen söndagen den 19 augusti när vi åkte till Västra Långholmen med båtbusen "Storholmen". Tyvärr så har vattennivån blivit lägre efter den varma och torra sommaren, så på- och avstigningen för rullstolsburna blev lite svårare än vanligt, men vi hjälptes åt så det gick förhållandevis bra. Efter en mysig båttur fick vi möjlighet att gå iland på Västra Långholmen och ta en promenad på den anpassade gångvägen/spången till andra sida ön som vetter ut mot öppna Vänern. På båtturen tillbaka till inre hamn passade vi på att ta en efterlängtd fika.

Eva Eiler

Nya telefon- och besökstider på kansliet

Som ni kanske läste i Gunillas ledare får vi utökade telefon- och besökstider nu 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!



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

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.



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 ht började v. 36. Anmälan till [Reumatikerföreningen](#).

Höstens badtider:

Sundstabadet onsdagar, start 5/9 - kl. 18-19 och 19-20

Centralsjukhuset måndagar, start 3/9 - kl. 17-18, 18-19 och 19-20

Söndagar, start 9/9 - 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.

Vid intresse ring eller skicka SMS till 076-5766484



Rapport



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.



Här finns också en länk till hela september månads program!

Träffpunkt Resurscentrum

Munhälsa och ekonomi med Birgitta Mossberg, tandläkare



Datum: 11 september 2018

Tid: kl. 14.00 - 15:00

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 torsdageftermiddagarna, vidare finns möjlighet att låna side-by-side-cykel och att träna på gym.

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

Träffpunkt Resurscentrum

Neuro värdar på Resurscentrum



Datum: 18 oktober 2018

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 torsdageftermiddagarna, vidare finns möjlighet att låna side-by-side-cykel och att träna på gym.

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

Bibliotekskvällar tisdagar kl. 19.10

Höstens första bibliotekskväll med Kent Werne

Datum: 2 oktober 2018
Tid: kl. 19:10 - 20:30
Plats: Arenan, Bibliotekshuset
Adress: Västra Torggatan 26

Allt är en konspiration

Konspirationsteorier sprider sig på nätet. Men inte bara där. Numera talar och twittrar också toppolitiker om onda konspirationer som sägs ligga bakom allt möjligt. Men hur skapas konspirationsteorier och vem tror på dem och varför?

Kent Werne är frilansjournalist och författare med en rad avslöjande artiklar och reportageböcker bakom sig. Han ger en guddad tur genom konspirationstänkandets värld utifrån sin bok "Allt är en konspiration – en resa genom underlandet" (Ordfront).

Tyvärr vet vi inte vilka fler intressanta människor som dyker upp i höst, för vi har inte fått hela programmet än, men hela programmet kommer läggas ut på Karlstad kommuns hemsida när det är klart! (karlstad.se) Du kan också ringa på 054-540 00 00 och få veta mer!

4H-dagen 2018

Välkommen på årets 4H-dag! Den här dagen erbjuds ponnyridning, ansiktsmålning, klapphagar, fikaförsäljning och tipspromenad. Fri parkering, men antal parkeringsplatser är begränsat. Till 4H-gården går även stadsbuss nummer 4.

Karlstad 4H-gård är arrangör för det här evenemanget tillsammans med Bellevue Ponny Ridklubb. Välkomna!

Datum: 15 september 2018
Tid: 14:00 - 16:00
Plats: 4H-gården
Kontakt: +46 54562535
<http://www3.idrottonline.se/BellevuesPK-Ridsport/karlstad4h@tele2.se>
Pris: Fri entré

Har du blivit inspirerad att träna på något sätt? Hoppas det, då föreningen nu ger dig tillfälle att prova på att träna helt kostnadsfritt 5 gånger! Du kan styrketräna eller vara med på gympa, men du får först lägga ut pengarna, så får du sedan tillbaka dem mot kvitto. Kom bara hit till kansliet, eller skicka in dem via post, så fixar vi det! Hör av er så kommer vi överens om hur vi rent praktiskt ska göra!

Passa på nu i höst, då vi fortfarande har pengar beviljade till detta!

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 okt-
nov! 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



Foto: Eva Eiler

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!



Bli prenumerant idag! Nu får du som blir prenumerant ett presentkort hos Coop på 200 kr. Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in på bingolotto.se

Nya mejladresser

Natten mellan 18-19 april 2018 fick alla inom Neuro byta mejladresser. Innebär att alla mejladresser framöver kommer att ha formatet:

fornamn.efternamn@neuro.se alt.

forening@neuro.se

Med andra ord blir föreningens mejladress karlstad@neuro.se, en förenkling!

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.**

2018

380:-

200:-

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 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!

Nya häften kommer i februari 2019!

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Även under 2018 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!



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