

# MEDLEMS-NYTT

## INNEHÅLL

• Ledare	2
• Balans	3
• Öppet hus	3
• Hammarö	4
• Strokedagen	4
• Slutbetalning resa	4
• MS-dagen	4
• Vikingacenter	5
• Caféträff	5
• Avslutning	5
• Sensommarutflykt	6
• Föreläsning om MS	6
• Ridterapi	7
• Kontaktpersoner	7
• Träning	7
• Rapporter	8
• Kondoleanser	8
• Resurscentrum	8
• Sköta kroppen	9
• Anslagstavlan	10

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson  
Eva Eiler  
Urban Grahn  
Micael Karlsson  
Susanne Tågmark



Foto: Susanne Tågmark

Våren har trampat på bromsen - men solen visar sig i alla fall - och vårt program rullar vidare, närmast med ett medlemsmöte om balans. Du är sedan välkommen på ett "Öppet hus" här på kansliet! Våren fortsätter sedan i utflykternas tecken - till Hammarö sydspets och Värmlands Vikingacenter. Ni som har anmält er till vår resa åker ju dessutom till Visingsö och Gränna! Våren avslutas därefter, som sig bör, med en caféträff och grillning i Mariebergsskogen. Vi drar sedan igång i augusti igen med en utflykt med båtbusen.

Våra aktiviteter sker i  
samarbete med  
studieförbundet





## Hej igen alla Neurovänner!

Tänk att vi snart har vintern bakom oss, en riktig ihärdig gammaldags variant, som räckt till för alla över hela vårt land. Skönt att få höra gäss och tranor dra norröver och veta att många slumrande livsandar väcks till liv. Tyvärr kan inte alla bara få njuta, utan besväras av naturens "glädjefnatt", vilket kan upplevas orättvist.

Årsmötestiderna är snart förbi och som ni förstår, får ni fortsätta att dras med samma gamla ordförande, som tidigare. Tillsammans i styrelsen försöker vi bevaka och påverka i frågor, som berör våra grupper av funktionsvariationer i våra kommuner. Med stöd av er alla med frågor, tips och idéer kan vi bli bättre. Glöm inte att ert engagemang är viktigt för oss i styrelsen! Både piska och morot behövs ibland, men lova att slå försiktigt, för min balans är mycket dålig, ung. som VOLVO!?!? = jag/vi rullar!! Både med och utan rullstol, jag lovar!

Som ni kan se i "bladet", har vi flera möjligheter att ses under våren och försommaren. Hoppas att något kan locka er ut ur stugvärmen. Solen värmer, så snart kan man vara ute även som sittande. Lite friska vårvindar och fågelkvitter kan höja stämningen väsentligt och är inte dyrbart, men kan tyvärr ändå vara utom räckhåll.

Det nya handikappanpassade utegymmet i Wennbergsparken, nära Orrholmsviken, väntar på dig/oss, som vill väcka alt. träna och utmana våra vinterstela kroppar. Under sommaren kommer Friskis o Svettis att ha aktiviteter där en dag i veckan, så man kan få möjligheter till lite instruktioner. Man kan nog också, med gott samvete, gå dit för att träffa folk och träna ansiktsmusklerna. - Skratt är en nära väg mellan människor och ökar välbefinnandet, eller hur? Vi kan väl ses där nå'n gång? Ni som kommer utifrån - kolla gärna upp och prova på det här Arvsfondprojektet och berätta om era iakttagelser, utnyttjandemöjligheter och upplevelser.

På Resurscentrum finns möjligheter att se och prova många olika hjälpmedel, som kan möjliggöra att klara sig själv och sitt boende. Där finns också utrustning för att prova på hur olika funktionsnedsättningar kan upplevas. Kolla gärna dessa möjligheter! Det borde vara obligatoriskt för alla som arbetar med människor, även för oss, som kvalificerat oss till någon av dess många variationer – Tänk hur mycket enklare vi skulle kunna förstå och tolerera varandra.

Tisdagen den 8 maj kl. 14.00-16.00 är du dessutom välkommen till en mäsas om välfärdsteknik inom vård och omsorg på Karlstad CCC, Tage Erlandergatan 8. Mässan är kostnadsfri och det krävs ingen anmälan!

Ha det bra! Vi hörs och ses  
Hälsningar Gunilla SE

## Aktiviteter

### Medlemsmöte om balans

Visste du att fallolyckor är den olyckstyp som leder till att flest människor dör, hamnar på sjukhus och besöker akutmottagningar varje år?

Eftersom personer med neurologiska besvär kan ha nedsatt styrka och/eller nedsatt känsel kan balansen också bli nedsatt och fallrisken följaktligen större. Vi ordnar därför ett medlemsmöte med la 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 den 25 april  
**Tid:** kl. 17.30-20.00  
**Plats:** Norra Kyrkogatan 4, Karlstad  
**Kostnad:** Kaffe/dryck och enklare tilltugg 30 kr

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast måndag 23 april.

Läs mer på [socialstyrelsen.se](http://socialstyrelsen.se)

## ÖPPET HUS på kansliet!

**Ett utmärkt tillfälle för både gamla och nya medlemmar!**

Ni får möjlighet att träffa oss som arbetar på kansliet, i styrelsen eller som volontär, samt några av medlemmarna.

**Vi bjuder på fika!**

**Dag:** onsdagen den 2 maj  
**Tid:** kl. 14.00 - 16.00  
**Plats:** Norra Kyrkogatan 4,  
Karlstad





## Utflykt till Hammarö sydspets

"Nu blir det enklare att ta sig ut till Hammarö sydspets. Som ett led i arbetet med att öka tillgängligheten i området har Länsstyrelsen anlagt en ny däckspång från fastlandet över till Store holme." Så skriver länsstyrelsen på sin hemsida och vi måste ju prova! Vi förlägger därför årets vårutflykt till Hammarö! [lansstyrelsen.se](http://lansstyrelsen.se)

**Dag:** söndagen den 6 maj  
**Tid & Plats:** samling kl. 11.00 vid parkeringen innan Hammarö  
Fågelstation (via väg 236 över Jonsbol mot Takene)  
Utrustade med egen fikakorg! Hemåt ca kl 14.30

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast onsdag 2 maj. Har du ingen möjlighet att samåka, hör av dig!

## Strokedagen

2018

Strokedagen 2018 har tema "Prevention - friskfaktorer för att undvika stroke" och som vanligt finns vi på plats på Centralsjukhuset i Karlstad för att uppmärksamma dagen. Välkommen!

**Dag:** tisdagen den 8 maj  
**Tid:** kl. 10.00-15.00  
**Plats:** Entrén CSK, Rosenborgsgatan 2, Karlstad

**Meddelande till er som har anmält er och ska följa med på vår resa till Visingsö 26-27 maj!**

Slutbetalning för de som inte har betalat hela resan än är senast 8 maj på bg 5559-8213, då ni också får mer utförlig information om resan.

2018-års kampanj kommer att kallas #bringinguscloser och temat är forskning. Vi finns på plats på Centralsjukhuset i Karlstad. Välkommen!

**Dag:** onsdagen den 30 maj  
**Tid:** kl. 10.00-15.00  
**Plats:** Entrén CSK, Rosenborgsgatan 2, Karlstad

## Utflykt till Värmlands Vikingacenter

**Värmlands Vikingacenter** är ett center i Värmlands Nysäter norr om Säffle, för att förmedla vikingatiden och tiden 1000-talet mycket genom en utställning som från början kommer från Jorvik Vikingcentre i York, England, samt förmedla bygdens historia runt Gillbergadalen och främja en levande landsbygd i området. [wikipedia.se](http://wikipedia.se)

Om du inte redan känner till att det finns ett Vikingacenter i Värmlands Nysäter, så är det dags nu! Följ med oss på en historisk utflykt i försommartid!

**Dag: söndagen den 3 juni**

**Tid: Vi samlas vid Vikingacenter kl. 11.00. Vi räknar med att åka därifrån ca kl. 15.00.**

**Plats: Byälsvägen 9, Värmlands Nysäter**

**Kostnad: Medlem: 50 kr                      Icke-medlem: 100 kr**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast torsdag den 24 maj. Har du ingen möjlighet att samåka, hör av dig!



## Vårens sista caféträff

Vi hoppas på att vårvärmen har kommit och att vi kan sitta ute på innegården och prata och fika en stund. Traditionsenligt bjuder vi naturligtvis på kaffe och tårta!

**Dag: OBS! tisdagen den 5 juni**

**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast måndag 4 juni.



Foto:  
Susanne Tågmark

## Våravslutning i Mariebergsskogen

Ännu en vårtradition att uppehålla är vår avslutning i [Mariebergsskogen](#), med tillhörande tipspromenad och korvgrillning. Vi samlas vid huvudentrén och avslutar vid Gammelgården. Välkomna att njuta - i det förhoppningsvis - fina vädret!

**Dag: onsdagen den 13 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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 12 juni.



Foto: Micael Karlsson





## Sensommarutflykt

Följ med oss på utflykt innan sommaren är över! Vi tänker göra en utflykt med båtbus-sen i Karlstad innan båtarna slutar gå för säsongen. Tanken var från början att åka till Jäverön, men ju mer vi har pratat med dem som känner till tillgängligheten på ön, så har vi tänkt om. Vi åker istället till Västra Långholmen, som är betydligt mer tillgänglig. "Ön Västra Långholmen som ligger i Vänerns skärgård har tillgänglighetsanpassats av Karlstads kommun genom en träspång som går från turbåtsbryggan och tvärs över ön i nord-sydlig riktning. [vf.se](http://vf.se)

Tyvärr är inte tidtabellerna klara, så exakta tider finns inte att tillgå ännu, men tanken är att åka ut en söndag i slutet av augusti.

**Dag:** söndagen den 19 augusti

**Tid:** ännu oklart, men hör av dig i maj så vet vi förhoppningsvis!

**Plats:** Västra Långholmen

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) om du är in-tresserad av att följa med, senast onsdag den 15 augusti.

## Föreläsning:

### Om MS och att leva med MS

Måndagen den 21 maj anordnar Neuroförbundet ett möte om Multipel skleros (MS) i Karlstad. Du är varmt välkommen till en inspirerande kväll där överläkare Rune Johansson vid Neurologi - och Rehabiliteringskliniken i Karlstad kommer presentera senaste nytt inom MS-forskningen och hur framsteg inom MS-forskningen kan komma att förändra livet i framtiden.

Under mötet kommer även Johanna Sverker att delta. Hon diagnosticerades med MS för sju år sedan och berättar om sin MS-resa, som har utmanat både hennes egna och andras fördomar om sjukdomen.

**Datum:** Måndag 21 maj

**Tid:** 17.30-19.00

**Plats:** Karlstad CCC, konferensrum Lars, Tage Erlandergatan 8 A-F

**Fritt inträde. Föranmälan behövs inte, men först till kvarn gäller!**

**Vi bjuder på kaffe, macka, frukt och juice från kl. 17.00**

**Varmt välkomna!**

Med vänlig hälsning,

Neuroförbundet

(Mötet sponsras av Merck AB)

## Är du intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom. Vi har en grupp hos ridterapeut [Daliah Longrée](#), max 2 personer/tillfälle **dagtid på lördagar. Gruppen kommer dock inte igång förrän i maj, då vädret förhoppningsvis är O.K.**

**Ring och anmäl att du vill komma på tel. 076-576 64 84**

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 gruppen. Hör av dig till kansliet på tel. **054-18 92 54** om intresse finns. Vi kanske måste ordna med fler grupper och kanske har du/ni särskilda önskemål.

Du kan kontakta Daliah genom att ringa eller SMS:a till 076-5766484 eller skicka e-post till [karlstad.fysioterapi@gmail.com](mailto:karlstad.fysioterapi@gmail.com). 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 någon. 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](mailto: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/](http://livskraft.cc/) för schema alt. ring 054-18 00 51.

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

2018 års Rehab-bad började v. 7. Anmälan till [Reumatikerföreningen](#).

Vid tillräckligt stort intresse anordnar även Daliah gruppträning för koordination, balans och styrka. Gruppen utförs inom ramen för landstingets högkostnadsskydd och äger troligen rum på tisdagseftermiddagar, på Actic city mitt emot biblioteket i Karlstad. Dessutom finns det lediga platser i bassängträningen med individuell anpassat träningsprogram i sjukhusbassängen på fredagar. Vid intresse ring eller skicka SMS till 076-5766484



## Lanseringen av Neuros nya webbplats blir den 20 april!

# Rapport



## Medlemsmöte om kost 21 februari

Det var ett mycket intressant möte som Anna Lind Hedin Leg. dietist Friskvården i Värmland höll för oss. Hennes föreläsning baserades på material från Nordic Nutrition Rekommendation 2012 Integrating nutrition and physical activity, nordiska rådets kostråd.

Hur mycket kan maten påverka? Risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom kan minska med så mycket som 30-50% om man äter mycket frukt och grönsaker, fisk, fullkorn, väljer bra fetter och inte dricker för mycket alkohol.

80 % av hjärt- och kärlsjukdomarna, 90 % av all typ 2-diabetes och 30 % av alla cancersjukdomar kan förebyggas med bättre matvanor, rökstopp och tillräckligt med fysisk aktivitet.

På marknaden idag florerar många olika dieter. Nordiska Rådet rekommenderar dieten medelhavskost gärna översatt till svenska livsmedel, t.ex. olivolja kan bytas ut mot rapsolja, valnötter kan bytas ut mot mandel och hasselnötter.

Eva Eiler



## 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/](http://www.neurogavan.se/gava/minnesgava/), men då går pengarna till Riksförbundet i Stockholm.

## Träffpunkt Resurscentrum

Öppen träffpunkt med café  
"Sånger vi minns men glömt ändå"  
Kerstin Andeby

**Datum:** 26 april 2018

**Tid:** kl. 14.00 - 16:00

**Plats:** Konferensen, 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**



**Här** finns också  
en länk till hela  
april månads  
program!



## Sköta kroppen

Jag är 73 år o har nu haft MS halva livet. Mycket har fungerat bra men min sjukdom tar mer o mer av min kraft o förmåga. I början klarade jag det mesta o hade bra ork. För 15 år se´n fick jag börja med käpp, så kryckkäpp, rullator, rullstol ibland, rullstol för jämnan, oförmåga att stå upp. Jag kunde tidigare resa som jag ville. Nu klarar jag inte att övernatta på annat ställe än i min handikappsäng hemma. Jag har hemtjänst morgon och kväll o vid toa o dusch.

Sjukdomen har ständigt tagit på min förmåga att röra på mig. Sedan 8 år tillbaka ställer kommunen upp med en s.k. ledsagare som hjälper mig 3\*3 timmar i veckan. I huvudsak använder jag honom till att hjälpa mig att hålla kroppen i trim och att ha trevligt. De tre morgnar jag får hjälp åker vi till KMTI. Jag gör ben-träning varje gång för att försöka bibehålla blodflödet och någon kraft. Jag vet att om blodflödet minskar kan mina ben svälla som de gjort tidigare. Det behövs stödstrumpor också. Jag använder en stakträningsmaskin för armarna och för bålen och den maskinen kan jag inte få för mycket av. Så har kommunen bidragit med en handikappcykel. Jag sitter i rullstolen och får hjälp med att sätta fast fötterna o benen i den. Se´n kan jag "cykla" någorlunda eller få benen att röra sig. Jag är väldigt sned i kroppen beroende på min ms. Jag gör en speciell stretching som gör att jag blir något rakare. En sjukgymnast på Frykcenter har lärt mig och min ledsagare hur vi ska göra. Ja det finns andra övningar också som Frykcenter har lärt oss.

Så är det fika där o resonemang med ett antal personer. På torsdagarna är det en speciell träning för oss som sitter i rullstol. Det finns verkligen plats för fler med träning o prat. Jag undrar varför det är så få som försöker hålla kroppen i trim. Det finns flera ställen man kan hålla till på. Även Friskis o svettis har en handikappcykel. Jag har många gånger undrat vad som kunde ha hänt med mig om jag inte tränat som jag gör nu. Hade jag fortfarande varit levande, en soffpotatis eller vad?

Lars Olsson



Foto:  
Urban  
Grahm

**Har du blivit inspirerad? Hoppas det! Föreningen ger dig nu tillfälle att prova på att träna helt kostnadsfritt 5 gånger på KMTI. 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 bara av er så kommer vi överens om hur vi rent praktiskt ska göra!**

## Anslagstavlan

# NEURO

KANSLIET är be-  
mannat mån, ons,  
tors med tel tid kl.  
10-12 och tis tel tid  
kl. 13-15 förutom  
den första ons i  
mån. (café). Träffas  
således säkrast  
f.m. utom tisdagar.  
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 i  
september 2018.  
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

**Annonsplats!**

### 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 2 dubbellotter till månadsfinalerna i april och maj när du tecknar en prenumeration. Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in på [bingolotto.se](http://bingolotto.se)

### Nya mejladresser

Natten mellan 18-19 april kommer alla inom Neuro byta mejladresser. Detta kommer att innebära 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

2018/2019

Det finns ett fåtal RC-häften kvar. 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!

### 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