

MEDLEMS-NYTT

Neuroförbundet Karlstad med omnejd februari 2018

Utskick 1/2018

INNEHÅLL

| | |
|---------------------|----|
| • Ledare | 2 |
| • Medlemsmöte | 3 |
| • Medveten andning | 3 |
| • Caféträffar | 3 |
| • Årsmöte | 4 |
| • Karlstadsrummet | 5 |
| • Rapporter | 5 |
| • Vårresa | 6 |
| • Ridterapi | 7 |
| • Kontaktpersoner | 7 |
| • Träning | 7 |
| • Hjärnrötthet | 8 |
| • Kondoleanser | 8 |
| • Resurscentrum | 8 |
| • Bibliotekskvällar | 9 |
| • Anslagstavlan | 10 |

Ansvarig för utskick:
Susanne Tågmark
karlstad@
neuroforbundet.se

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Susanne Tågmark

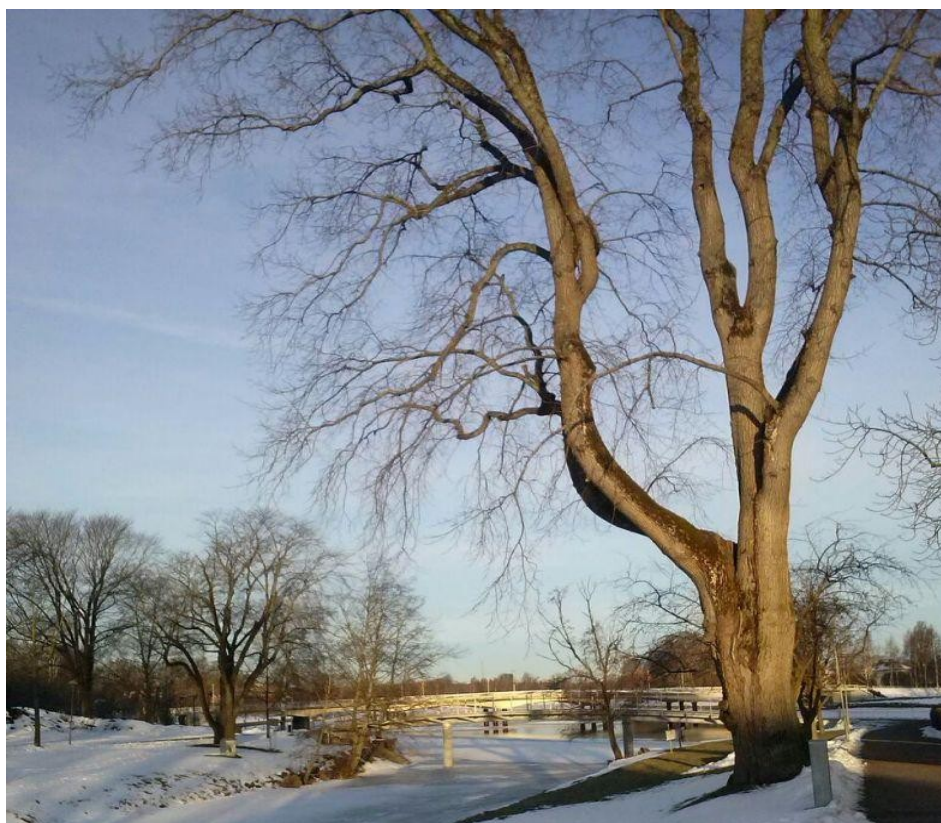


Foto: Eva Eiler

Nu drar vi igång igen efter helgerna och vårens första medlemsmöte blir ett besök från Friskvården i Värmland om kost. Därefter ges ett nytt tillfälle att komma och lyssna på Ann Zander om Medveten andning. I mars månad är det som vanligt dags för årsmöte och det är därför dags att vässa argumenten! Kom även med oss till Karlstadsrummet, en utställning om Karlstad, där vi har förlagt april månads caféträff. Vi vill avslutningsvis redan nu informera om vårens resa, som i år går till Visingsö och Gränna.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet





Hej på er!

Den här gången får ni hålla till godo med kansliets insats som ledarskribenter. Ordföranden har tyvärr checkat in på ”sjuka huset” och vi vet - i dagsläget - inte hur länge hon blir kvar där.

Nu är helgerna över och vi ser så småningom fram mot ljusare tider. Än så länge trilskas dock vädergudarna med oss, med ömsom snö och kyla och ömsom tö och slask. Vi märker dock att dagarna nu blir längre och hoppet om en ny vår börjar att infinna sig igen.

Här på kansliet är arbetet i full gång med såväl att färdigställa detta Medlems-nytt, som att förbereda inför kommande årsmöte. Ni hälsas därför mycket välkomna till Ruds servicehus, där vi kommer att ha både förhandlingar, underhållning och förtäring. Årsmötet är ett ypperligt tillfälle och forum för dig som medlem att framföra dina åsikter och förslag till föreningen. Nu i dagarna är det även dags för oss att hämta årets Restaurangchansen-häfte (och appar) - värdehäftet, som gynnar både dig som köpare och vår förening.

Ni har väl heller inte glömt att vi har ett litet bibliotek på kansliet? En av de böcker vi har - och som ni kan låna - är då ”När hjärnan inte orkar - om hjärntrötthet” av Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck (mycket omtyckta föreläsare). Apropå den föreläsning som vi flaggar för längre fram i utskicket. Ämnet är ju aktuellt för många av oss med neurologiska diagnoser.

Särskilt viktigt för en trött hjärna är kanske inte bara vila utan också rekreation, ett skäl till att vi återkommande försöker åka till olika resmål, få nya intryck och vidga vyerna. I vår planerar vi därför att anordna en resa till Visingsö, Jönköping och Gränna, en kort men - förhoppningsvis - intressant upplevelseresa. Låter detta intressant? Hör av dig!

Vidare vill vi flagga för att vi planerar ett ”Öppet Hus” på kansliet nu i vår, ett utmärkt tillfälle för er som medlemmar, såväl nya som gamla! Ni får träffa oss som arbetar på kansliet, liksom några styrelsemedlemmar och medlemmar. Vi bjuder också på lite fika. Närmare information kommer i nästa Medlems-nytt

Slutligen hoppas vi på att vi får se er på några av de aktiviteter som vi ordnar i vår: caféträffar, medlemmöten och utflykter. Då tiden sedan springer iväg alltför fort, vill vi också avrunda med att önska en Glad Påsk!

Hälsningar, Susanne & Eva på kansliet

Aktiviteter

Medlemsmöte om kost

Vi får besök av Anna Lind Hedin, Leg. dietist, Friskvården i Värmland, som kommer och pratar kost med oss, som inte är så rörliga.

Dag: onsdagen den 21 februari
Tid: kl. 17.30-20.00
Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad
Kostnad: Kaffe/dryck och 30 kr

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuroforbundet.se senast måndag den 19 februari.



Caféträff om Medveten andning

Andas bättre - må bättre! All strävan efter förbättrad hälsa och ökat välbefinnande bör inkludera en förbättrad andning som en grundläggande komponent. Eftersom vi har andningen med oss vart vi än går kan vi tillämpa andningsträningen varsomhelst och närsomhelst. medvetenandning.se

Tycker du att det låter intressant? Då är du välkommen att än en gång lyssna på Ann Zander, certifierad andningsinstruktör, som kommer till oss, ger oss information och hjälper oss att komma igång med att förbättra våra andningsvanor.

Alla deltagare blir även utrustade med en s.k. andningstränare, en liten och behändig apparat som hjälper dig förbättra dina andningsvanor, samt ett träningsprogram.

Dag: torsdagen den 8 mars
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad



Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuroforbundet.se



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

”Andningstränare” gratis för medlemmar, övriga betalar självkostnadspris!

CAFÉTRÄFFAR

Vi träffas som vanligt den första onsdagen i varje månad om ni fortfarande är intresserade.

Tid: 14.00 - ca 16.00, då ni kan komma och gå som ni vill.

Plats: Samlingssalen, Norra Kyrkogatan 4 (om inget annat anges)

Reumatikerföreningen står som ansvarig för träffar i Bibliotekscaféet den andra onsdagen i månaden, träffar som Neuroförbundets medlemmar också är mycket välkomna till.



Sök fondmedel från [Norrbacka-Eugenia-stiftelsen](http://www.norrbacka-eugenia.se) till enskilda personer senast den 28/2! Ring Norrbacka-Eugeniastiftelsen tel: 08-751 18 29 alt. gå in på hemsidan www.norrbacka-eugenia.se



Kallelse årsmöte Neuroförbundet Karlstad med omnejd

Dag: onsdagen den 28 mars
Tid: kl. 17.30 - ca 21.00
Plats: Ruds servicehus, Vänortsg. 7

Anmälan till kansliet tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuroforbundet.se senast onsdag 21 mars!

Detta är styrelsens förslag på dagordning:

1. Val av ordförande för mötet
2. Val av sekreterare för mötet
3. Val av två personer att jämte mötets ordförande justera dagens protokoll.
4. Val av två rösträknare vid mötet
5. Upprättande och justering av röstlängd
6. Godkännande av dagordning
7. Beslut om huruvida mötet blivit i behörig ordning sammankallat
8. Antagande av nya stadgar
9. Verksamhetsberättelse för sistförflutna kalenderår (2017)
10. Ekonomisk årsredovisning för samma tid
11. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Behandling av eventuella motioner
13. Behandling av förslag till verksamhetsplan
14. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2018)
15. Beslut om antalet ledamöter och suppleanter i styrelsen för det nya verksamhetsåret
16. Val av
 - A. Ordförande för ett år
 - B. Övriga ledamöter i styrelsen för två år
 - C. Två suppleanter i styrelsen för ett år
 - D. Två revisorer för ett år
 - E. Två revisorssuppleanter för ett år
 - F. Valberedning för att förbereda valen till nästa årsmöte
17. Övriga ärenden.

Verksamhetsberättelse, den ekonomiska redovisningen, verksamhetsplan och budget får du på plats eller hämtar på hemsidan på www.neuroforbundet.se/karlstad när handlingarna är klara.

Som vanligt bjuds även på lite förtäring och underhållning!

Caféträff Karlstadsrummet

Karlstadsrummet är en utställning om Karlstad - hur staden och kommunen blivit den plats det är idag och hur utvecklingen ser ut framåt. I utställningen om Karlstadsrummet blir du lotsad genom Karlstads historia, från när deltalandskapet bildades till dagens Karlstad. Men framförallt får du kunskap om de projekt som planeras runtom i Karlstad framöver.

karlstad.se

Vi samlas utanför och går sedan in och tittar på utställningen. Därefter finns möjligheten ta en fika på bibliotekscaféet för den som vill.

Dag: onsdagen den 4 april

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Västra Torggatan 26, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuroforbundet.se senast tisdag 3 april



KARLSTADS KOMMUN



Rapporter

Caféträff med Ywonne Skoglund 15 november

Ywonne kom och presenterade sin idé om spelgrupp för intresserade medlemmar. Hon tänker starta en grupp för den som är nyfiken på värmländsk folkmusik och som lever med en neurologisk skada eller sjukdom. Hennes tanke är att "Vi spelar så mycket vi vill, orkar och kan".

Susanne Tågmark



Filmkväll "Min så kallade Pappa" 22 november

Vi fick en mycket trevlig träff tillsammans i november, vi tittade på en bra film, fikade och smaskade på popcorn. En av huvudrollerna i filmen spelades av Michael Nyqvist, som många önskade återse eftersom han nyligen hade lämnat oss i saknad. Märkligt nog så har nu även Johannes Brost, som spelar en roll i filmen, lämnat oss.

Eva Eiler



Adventsfika och jultallrik 6 och 7 december

Julen firades in med såväl adventsfika hos oss på Norra Kyrkogatan, som med jultallrik på Skoghalls Folkets Hus. De egenbakade lussekatterna kompletterades i år med julmat, som en god början på julfirandet.

Susanne & Eva



Vårresa till Visingsö

Följ med oss på bussresa till Visingsö och Gränna!

Dag 1:

Väl framme i Gränna inleder vi med att ta färjan över till Visingsö, där vi får en guidad tur i vår buss. Här finns en uppsjö av kulturskatter att upptäcka och en mängd intressant historia. Var du än sätter foten, står du mitt i historieboken! Under 1100- och 1200-talen var t ex Visingsö centrum för den svenska kungamakten och du kan än idag se spår av grevskapets glansdagar.

Visingsö är Vätterns största ö - 14 km lång och 3 km bred, som bredast. Avståndet till Gränna är 6 km och till Jönköping 30 km. På Visingsö finns en av Sveriges största sammanhängande ekskogar, den omfattar idag ca 360 ha.

Under medeltiden fram till 1600-talet, då Brahegreven började plantera skog, var ön i stort sett kalhuggen.

När vi känner oss nöjda går färden vidare för övernattnig i Jönköping på Scandic Hotell Elmia där vi har möjlighet att bl. a. boka 4 st handikappanpassade rum.

Läs mer på www.visingso.net och jkpg.com/sv/kultur-historia/

Dag 2:

Efter frukosten fortsätter vi vår resa till Gränna, en urtypisk svensk idyll vid Vätterns sydöstra strand med vackra trähus och trädgårdar, där vi kan se på såväl Grenna museum, som på polkagristillverkning. Den berömda Andréxpeditionen, som berättar om Andrées polarexpedition 1897 och om allmän polarhistoria är nästan ett måste för den som är intresserad av historia.

Så har vi polkagrisar såklart! Den intresserade kan även besöka ett av alla kokerier i Gränna och se hur tillverkningen går till.

Nöjda och förmodligen lite trötta efter intensiva dagar på resande fot styr vi sedan kosan hemåt Värmland.

Dag: lördag 26 maj-söndag 27 maj
Avresa: samling 07.00-07.15 för avresa kl. 07.30
Plats: vid Norrstrandskyrkan, Drottning Kristinas väg 7, Karlstad

Kostnad: Medlem 1 200 kr (gäller ej Prova på-medlem),
varav anm. avgift 25 % = 300 kr
Icke-medlem 2 400 kr, varav anm. avgift 25 % = 600 kr
(Ingår i priset: buss, färja, guidning Visingsö, hotell inkl. frukost,
2 st lunch, 1 st middag och 2 st fika.)

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuroforbundet.se
snarast, senast 15 mars med betalning av anmälningsavgift på bg 5559-8213.

Resterande betalning senast 8 maj på bg 5559-8213.



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 ligger dock nere just nu under vintern!

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. 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, så att vi får kontakt: tel 054-18 92 54 alt.

karlstad@neuroforbundet.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.

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

2018 års Rehab-bad börjar v. 7 (12 februari). Anmälan till Reumatikerföreningen. ([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 anpassad träningsprogram i sjukhusbassängen på fredagar.

Vid intresse ring eller skicka SMS till 076-5766484



TORSDAG 12 APRIL 15.00 - 17.00 AFASIFÖRENINGEN

Föreläsning om hjärntrötthet Lars Rönnbäck, professor och överläkare i neurologi och Birgitta Johansson, docent och specialist i neuropsykologi föreläser om hjärntrötthet.

Plats: Samlingssalen, Resurscentrum

Pris: Gratis.

Begränsat antal platser. Biljetter hämtas på Afasiföreningen tel 054-21 90 01 eller på Resurscentrum tel 054-540 57 37 senast 5 april. Först till kvarn gäller!



Kondoleanser

Ring endera direkt till Neuroförbundet 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 februari månads [program!](#)

TA HAND OM DINA FÖTTER

Föreläsning: Råd om hur du med rätt skor kan förebygga och minska vanliga fotproblem.

Föreläsare: Erling Larsson, leg. ortopedingenjör, Aktiv ortopedteknik

Datum: 13 februari 2018

Tid: kl. 13:30 - 15:00

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

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

VÅRENS BIBLIOTEKSKVÄLLAR

KARLSTADS STADSBIKLIOTEK

Det här är ett axplock av vårens Bibliotekskvällar, det fullständiga programmet kommer i marsnumret av Kultur i Bibliotekshuset.



6/3 **KARIN ALFREDSSON**

berättar om sitt författarskap och nya boken
"Skrik tyst så inte grannarna hör".

Samarrangemang med Nätverket Systemskap

NÄTVERKET
SYSTEMSKAP

13/3 **INGRID LARSSON:**

Inspiration – från frö till frö

Samarrangemang med Karlstads trädgårdssällskap

20/3 **HENRIK BERGGREN:**

Dag Hammarskjöld – att bära världen

Samarrangemang med Karlstads humanistiska förening

27/3 **SARA PABORN**

berättar om sin roman Blybröllop

3/4 **HANS-OLOF BOSTRÖM:**

Konst i Värmland – Från Fjæstad till Lerin

10/4 **MALIN HAAWIND:**

Dra åt helvete – en bok om gräl

17/4 **ELISABETH ÅSBRINK:**

berättar om sin bok 1947

Samarrangemang med Karlstad Bokcafé

23/4 **VÄRLDSBOKDAGEN OCH BOKMINGEL**

Samarrangemang med Värmländska Författarsällskapet.

För mer detaljerad information hänvisas till karlstad.se
alt. Kontaktcenter tel. 054-540 00 00

Anslagstavlan



KANSLIET är bemannat 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 meddelande på telefonsvararen. Du kan också ringa till Hkpf Karlstad på tel. 054-18 66 00.

Nästa utskick beräknas ske i april 2018. Hör av dig till vårt kansli om du vill få något infört!

Vill du annonsera i Neuroförbundet Karlstad m.o:s medlemsblad hör av dig till vårt kansli:
054-18 92 54

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

2018

380:-

200:-

Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Bli prenumerant idag! Nu får du som blir prenumerant 2 dubbelletter till våra månadsfinaler 25 februari och 25 mars när du tecknar en prenumeration. Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in på bingolotto.se

Våra löften till Karlstadsborna

För att du som Karlstadsbo ska veta vad du kan förvänta dig av kommunen har servicegarantier utfärdats för en rad tjänster. En servicegaranti är såväl ett löfte som en upplysning om vad man kan förvänta sig av kommunen. Andra kommuner har liknande garantier, men de kan heta lite olika. karlstad.se



Medlems-nytt per e-post?

Vill du få utskicket via datorn? Portokostnaden ökar och vi tänker på miljön, men naturligtvis kommer ni att kunna få Medlems-nytt via vanlig post om det är ett alternativ som fortfarande passar er bättre. Ni som däremot vill ha utskicket per e-post behöver bara skicka in er e-postadress till karlstad@neuroforbundet.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 2018/2019

Nu är årets häfte här! Hör av er så lägger vi undan ett till er! Ring 054-18 92 54 alt. skicka e-post på karlstad@neuroforbundet.se.



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@neuroforbundet.se bg 5559-8213

webb: neuroforbundet.se/karlstad