

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

- Ledare 2
- Caféträff x 3 3
- Neurodagen 4
28 sept. & 6 okt.
- Rapporter 5
- MS-konferens 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
Monica Sääv
Andersson

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 fortfarande mestadels digitala i höst. Även Neuros kongress 10-12 september genomfördes digitalt, med ombud från hela Sverige, där Lise Lidbäck enhälligt omvaldes till förbundsordförande i ytterligare 4 år. Här på hemmaplan fortsätter vi med caféträffar som vanligt. Vi uppmärksammar sedan årets Neurodag med två digitala föreläsningar om FrykCenter och yoga. Ni är också välkomna att delta på Neuro Uppsala-Knivstas digitala MS-konferens. I höst kommer också Rehab-badet att komma igång igen, men om det finns några platser kvar är osäkert. Kontakta i så fall Reumatikerföreningen!

Våra aktiviteter sker i
samarbete med
studieförbundet



Hej igen alla läsare!



Nu står naturens skafferier öppna igen! Efter en mestadels fin sommar, kan man nu frossa i skörden av bär, frukter och svampar. Vi icke ter-ränggående får kolla torghandeln eller hoppas på någon generös väns välvilja. För jägarna är det också en aktiv period nu. Sicken tur, att man inte är älg i dessa tider!

Tiden går och "Coronan" består, ändrar bara karaktär och fortsätter att gäcka oss. Efter 1½ års försiktighet vet vi, hur viktiga restriktionerna varit och fortsatt är, men det tycks ju bara gälla en del av mänskligheten. Jo, jag vet att var och en bestämmer själv, men jag har också sett, hur självständighet och dumhet gått hand i hand – sällan en lyckad kombination. Vaccineringen går framåt, men vad väntar "antivaccare" på? Det är ju tack vare vaccin, som vi fått bukt på t.ex. mässling, polio och röda hund - ingen saknar dem idag, vad jag vet. Med höstens intåg brukar föreningslivet ta fart, men vi har kommit av oss i dessa pandemitider. Det är med försiktighet vi startar.

Lördag 14 augusti hade vi, lokalföreningar i Värmland, en gemensam trivseldag. Efter 1½-år i karantän sågs många oroliga blickar- får vi, kan vi och törs vi verkligen träffas? Vi började med ett besök på Lerin-museet. En fin upplevelse med guidning och samtidigt en nostalgitripp för många i Sandgrunds gamla lokaler. Där hade många av deltagarna svängt sina lurviga i sin ungdom. Det gamla dansgolvet fanns kvar och fick många kommentarer. Maten: lååång väntan, hungern bra krydda och gratis (för medlemmar) är gott. Föreningen orsakade också transportproblem för några. Slutomdömet verkade ändå få godkänt.

Höstens fortsatta verksamhet är fortfarande oviss, beroende av Coronans utveckling. Vi lever på hoppet, som grodan sa och tar det lite försiktigt med träffar inomhus. – försöker följa hälsomyndigheternas råd och vara rädda om varandra. När restriktionerna släpper, får vi ta nya tag.

Arbetet inför Neuro-kongressen har hållit oss sysselsatta och då både Susanne och Eva på kansliet är lite justerade nu, så ni får ha överseende med eventuella dröjsmål, men vi gör så gott vi kan.

Ha det bra! Vi ses och hörs. M.v.h. Gunilla SE/ordf.

Aktiviteter

Caféträff

Liksom i augusti sitter vi ute på innergården om vädret tillåter, annars sitter vi inomhus i en begränsad skara! Vår sekreterare Ann har lovat att berätta om Anders Zorn och Carl Larsson - hon har med andra ord flyttat berättelserna och karaktärerna till Dalarna den här gången! Först till kvarn gäller för anmälningar!

Dag: torsdag 23 september (obs - veckodagen!)

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 21/9!



Bild: pixabay.com

Caféträff

Då det från och med 29 september är nya rekommendationer om hur man får träffas hoppas vi att vi då ska kunna ses fysiskt med ordentligt avstånd. Om situationen har förändrats eller om ni så önskar, får vi ta det digitalt. Kanske kan vi ta en gemensam promenad om vädret tillåter?! - på ben eller hjul beroende på vilket som går bäst! Om situationen blir värre, kanske träffen får bli digital.

Dag: onsdag 20 oktober

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 18/10!



Bild: pixabay.com

Caféträff

November månads caféträff blir en träff med ett quiz "framklurat" av vår sekreterare Ann. Tyvärr är ju den fortsatta Coronasituationen mycket oklar i skrivandes stund, så hur hösten blir kan vi ju inte säga något om nu. Förhoppningsvis kan vi ses och prata om något trevligt, hur som helst!

Dag: onsdag 3 november

Tid: kl. 14.00 - 16.00

**Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad
(utifrån dagens rekommendationer angående Corona)**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 1/11!



Bild: pixabay.com

NEURO

DAGEN 2021



Åsa Vålvik
Foto: Anki Karlsson

I år har vi två kortare digitala föreläsningar i anslutning till Neurodagen:

Vi inleder med rehabiliteringschef Åsa Vålvik, som berättar om verksamheten på Fryk-Center och hur den fungerar nu i Coronatider.

”FrykCenter bedriver rehabilitering i internatform för personer med neurologiska och ortopediska skador och sjukdomar. Vi har mer än 40 års erfarenhet av rehabilitering och drivs utan ekonomiska vinstintressen.” (frykcenter.org)

Dag: tisdag 28 september
Tid: kl. 17.00-18.00
Plats: Digitalt möte via Teams

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 23/9!



Hanna Staaff
Foto: Med tillåtelse
av Yogaskolan

Vi fortsätter sedan med Hanna Staaff, certifierad yogalärare och yogalärarytbildare, som t. ex. berättar om att de har några långtids-covid-patienter som de har kontakt med och de upplever att de har stor nytta av andnings- och avspänningsövningar.

Vad är yoga? - ”Yoga kommer från Indien och är ett av världens äldsta system för hälsa och utveckling, och används idag som friskvård i stora delar av världen. En betydelse av ordet yoga är ”att förena”, att förena kropp, själ och sinne. Yoga handlar om att bli mer fokuserad och närvarande – att vara här och nu.” (yogaskolan.org)

Dag: onsdag 6 oktober
Tid: kl. 17.00-18.00
Plats: Digitalt möte via Teams

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 30/9!

Rapporter

Medlemsmöte om vikten av rörelse 28 april

I dessa tider där de flesta av oss stanna hemma och inte träffar så många människor är det ändå viktigt att vi rör på oss. Vi hade därför bjudit in fysioterapeut la Kaugesaar, som kunde ge oss tips om träning hemma eller utomhus, t.ex. i det anpassade utegymmet i Wennbergsparken. Kommunen har även satt upp utegym på andra ställen i kommunen, men än så länge är det bara i Wennbergsparken som det är anpassat.

Susanne Tågmark



Bild: pixabay.com

Neuropromenaden 8-16 maj

På grund av den rådande Coronapandemin var även detta års Neuropromenad digital. Det betydde att man anmälde sig och sedan deltog på egen hand, när och var det passade. Tillsammans samlade sedan alla deltagare in drygt 300 000 kr. Rekord för alla års promenader!

Vi ordnade dock även en gemensam fysisk promenad för dem som var intresserade, där 11 personer gick runt Sandgrundsudden—med lämpligt avstånd—och beundrade de rikligt blommande magnoliorna.

Susanne Tågmark

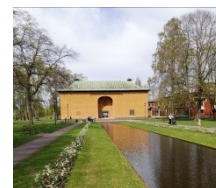


Bild: Eva Eiler

Caféträff i Stadsträdgården 2 juni

Vårens sista caféträff hölls i Stadsträdgårdens försommargrönska. Dagen till ära hade också Monica gjort en rabarberpaj som hon bjöd på och extra trevligt var det att se några nya ansikten! Det är alltid trevligt att träffa er medlemmar ansikte mot ansikte!

Susanne Tågmark



Bild: Monica
Sääv Andersson

Våravslutning i Mariebergsskogen 9 juni

Våravslutningen i Mariebergsskogen, med korvgrillning och frågesport, blev av som planerat! Vi samlades vid huvudentrén och gick sedan tillsammans till Gammelgården där grillplatsen turligt nog var ledig. Slutligen höll sig myggorna undan, så vi fick en skön kväll.

Susanne Tågmark



Bild: Micael
Karlsson

Trivselaktivitet 14 augusti

Nu kunde vi träffas och ha det trevligt! Vi - tillsammans med medlemmar från lokalföreningarna i Arvika, Kristinehamn och Säffle-Åmål - gick på Lars Lerins konsthall Sandgrund och avslutade med mat på restaurang Matbruket, som ligger i anslutning till Värmlands museum. Många deltagare uttryckte hur trivsamt de tyckte att det var!

Susanne Tågmark (som fått allt berättat i andra hand, då jag tyvärr var sjuk själv!)



Bild: Eva Eiler

Välkomna att delta på Neuro Uppsala Knivstas MS-konferens på neurodagen

Neuro Uppsala Knivsta kommer att ha en heldags konferens på Neurodagen 2021 med inbjudna föreläsare, som berättar om ms och forskningen kring det. Moderator under dagen kommer att vara Neuros ordförande Lise Lidbäck.

Datum: Lördagen 2 oktober 2021

Tid: kl. 10.00- 16.00

Plats: Online i Teams

Klicka på länken! ...eller läs mer här! (för den som har tillgång till en dator, el. dyl.)



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. Daliah Longrée anordnar även gruppträning för koordination, balans och styrka. Gruppen utförs inom ramen för landstingets högkostnadsskydd.

Träning

Egenträning på f.d. Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. företrädesvis. På tisdagar är det även gruppträning för seniorer, dvs. för alla som tycker det är lämplig träning (varierade pass). Livskraft ingår numera i gymkedjan [Nordic Wellness](http://NordicWellness.se) tel. 010-1555322.

Rullstolsgymnastiken på [KMTI](http://KMTI.se) ligger nere. Oklart om den tas upp igen!

Höstens badtider Rehab-bad: karlstad.reumatiker.se

Grupp 1

Måndagar kl.18.00 – 19.00 uppstart 20 september

Grupp 2

Tisdagar kl.15.00 – 16.00 uppstart 22 september

Grupp 3

Onsdagar kl.18.00 – 19.00 uppstart 23 september

Anmälan till Reumatikerförbundets kansli endast per telefon 054-21 74 74

De kommer att ha telefontider när det gäller anmälningar till badet

onsdagen den 8 september mellan 12.00 – 18.00 och ordinarie telefontider kansliet.

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.



Ungdomsgrupp – planerna ligger på is!

Planerna att starta en ungdomsgrupp 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 sluten 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 och som är trevliga mål för en höstutflykt!

• 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 mit-
ten av oktober.
Hör av dig till vårt
kansli om du vill få
något infört!

Skulle ni vara in-
tresserade av
gemensamma
promenader?
Förslag: tisdagar
e.m. ca kl. 13.30.

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.

- 22 sept—Narkolepsidagen
- 28 sept - Neurodagen
- 30 sept - LGMD-dagen
- 6 okt - Nationella anhörigdagen
- 10 okt - AFASI-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 -
finns något häfte
och någon app kvar!



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