

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

| | |
|-------------------|---|
| • Ledare | 2 |
| • Medlemsmöte | 3 |
| • Adventsfika | 3 |
| • Julmys | 4 |
| • Caféträff | 4 |
| • Årsmöte 2022 | 4 |
| • Rapporter | 5 |
| • Digitalhjälpen | 6 |
| • Ridterapi | 6 |
| • Träning | 6 |
| • Kontaktpersoner | 6 |
| • Ungdomsgrupp | 7 |
| • Friluftsbingo | 7 |
| • Kondoleanser | 7 |
| • Resurscentrum | 7 |
| • Anslagstavlan | 8 |

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Anki Karlsson
Susanne Tågmark
Yogaskolan

Vill du annonsera i Neuro Karlstad med omnejds medlemsblad hör av dig till vårt kansli:
054-18 92 54



Foto: Susanne Tågmark

Nu närmar sig vintern, även om det ska bli varmare i veckan som kommer och almanackan fortfarande säger höst. Vi fortsätter hösten med en intervju med Karin Malmström, författare till boken "En mamma på villovägar", för att sedan hälsa julen välkommen med adventsfika och julmys. År 2022 inleds därefter med en caféträff med idéverkstad, som efterföljs av årsmötet i februari.

Avslutningsvis vill vi önska er alla en God Jul och ett Gott Nytt år från personal och styrelse för Neuro Karlstad med omnejd!



Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej i höstmörkret!



Tiden lider och vi med den, eller hur det nu var? Vi slipper upp i ottan och väcka tuppen nu, när det är normalt igen. Skönt med någon form av normalisering, som är pålitlig. Den känslan gäller inte ”Coronaeländet”! Nedrustningen av restriktionerna går nog snabbare än vad, som är hälsosamt, sa musen som röt...

Mot samhällets ekonomiska krav och krafter står sig förnuftet slätt. Det är bara att acceptera, hänga med och sprattla på!

I spåren av Covid19 har många drabbats av postcovid. Många av deras symtom liknar våra neurologiska gruppers problematik. Farhågor finns, att vi framledes måste ”slås” om de redan knappa resurser, som neurologin besitter. Alla är ju i stort behov av vård, behandling och Rehab, men det känns inte bra, att vi ska behöva tampas om samma ”kaka”. Åter dags, att göra som grodan – leva på hoppet och studsa vidare, eller vad? Covid-pandemin fortsätter att gäcka oss och vi måste lära oss, att samsas med den ovissheten. Vår riksförening är klart medvetna om ”hotet” och bevakar utvecklingen. Möjligheten att utrota viruset är, enligt expertisen, mycket små.

Eftersom vi tillhör riskgrupperna, fortsätter vi att skynda långsamt med samvaron och hoppas att ni har förståelse för vårt ställningstagande. Vi är inte bara fega utan också rädda om varandra!

Några aktiviteter har vi ändå kvar innan julen knackar på, läs vidare i detta ”blad”. Vissa traditioner måste hållas vid liv, eller hur? De utgör fasta hållpunkter i tillvaron och ibland känns det tryggt. Adventsfika och någon form av julmys ska vi i alla fall ordna och hoppas, att det blir njutbart.

I det mörker och ruskväder som nu bjuds, är det lät att Dysterkvist hälsar på. Låt honom inte slå läger! Förhoppningsvis skräms han iväg av alla ljus, som brukar lysa upp under advent- och jultider. Strax står ett nytt år för dörren, med nya förhoppningar och möjligheter.

Hoppas att ni alla får en njutbar och avslappnad tid under helgerna, som kommer. Sen är det dags för nya tag igen.

Slutar med att dela några visdomsord, som jag har fått:

”Livet är kort och döden är säker. Så undvik att bråka med nära och kära. Krama, älska och skratta. Ta inte allt för seriöst! Följ ditt hjärta, gör det som får dig att växa och må bra.”

Med dessa ord önskar jag er alla en God Jul och ett Gott Nytt År!

Vi hörs och ses!

Mvh Gunilla SE/ordf.

Aktiviteter

Medlemsmöte: "En mamma på villovägar"

"Karin Malmström var 46 år då hennes liv förvandlades för alltid. När hon snubblade och föll från sin balkong 2004, fick hon hjärnskador som hon sedan dess levt med. Skador som ingen kan se, men som varje dag påverkar hennes liv." I sin bok "En mamma på villovägar i vårdparatens labyrinter" berättar Karin om sin situation och önskar att alla berörda, såväl i vården, som i umgängeskretsen, ska lära sig något, så att människor med hjärnskador ska slippa den ångest och förvirring som hon själv tvingats leva med.

Vi visar en intervju av Carina Käck med Karin som spelades in av ABF Värmland och som sedan visades och lades ut på YouTube.

Dag: onsdag 17 november
Tid: kl. 17.30 - 19.30
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 15/10, men först till kvarn, då platsantalet är begränsat!

Du som inte har möjlighet att vara med på plats kan ta del av intervjun via ABF Värmland: länk till Intervjun med Karin: <https://youtu.be/bkmHHFQLbV8>



Bild: Eva Eiler

Adventsfiga

Julen närmar sig och det är redan dags för vår traditionella adventsfiga! Vi hoppas att som vanligt kunna bjuda på lussekatter, pepparkakor och annat gott. Lite lotter och julkalendrar kommer också att finnas för den intresserade. Vi dukar naturligtvis med lämpligt Coronaavstånd och har ett högsta antal! Slutligen hoppas vi verkligen på att årets fika kan bli av, så att inte viruset bestämmer i år igen!

Dag: onsdag 1 december
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 29/11!



Bild: ClipArt



Bild: pixabay.com

Välkommen till vårt julmys!

Vi planerar för en liten överraskning i digital form med jultema! Vi vill bjuda på någon slags musikalisk underhållning samt ett litet quiz som en utmaning för de "små grå"! Sjung gärna med om du vill!

Dag: onsdag 15 december
Tid: kl. 17.30 - 19.30
Plats: Var helst du har en uppkoppling!

Vid anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 13/12, får du en länk, så du kan ta del av det hela var helst du har en uppkoppling!



Bild: pixabay.com

Caféträff

Ny termin och nya möjligheter! Har du några idéer om vad vi kan göra på caféträffarna i vår, så kom, spåna och tipsa oss om vad vi kan hitta på! Vi träffas med lämpligt Corona-avstånd, fikar och samlar upp idéer! Välkommen!

Dag: onsdag 2 februari
Tid: kl. 14.00 - 16.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 1/2!

Årsmöte 2022

Vi flaggar redan nu för att kommande årsmöte blir tidigarelagt, efter önskemål från Neuro Värmlands län, som behöver alla lokalföreningars årsmöteshandlingar inför bidragsansökan till Region Värmland. En formell kallelse till årsmötet kommer i nästa medlemsutskick i början av februari 2022.

Dag: onsdag 23 februari
Tid: kl. 17.30 - 20.00
Plats: Återkommer med närmare besked längre fram!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 16/2!
Du som av någon anledning inte kan vara med på plats kan delta i vårt årsmöte via länk, som du i så fall får vid anmälan!



Rapporter

Caféträff 23 september

Även i september kunde vi ha en caféträff på innergården nere vid kansliet, då regnet tog paus och till och med solen tittade fram. Vår sekreterare Ann berättade sedan om konstnärerna Anders Zorn och Carl Larsson och dessas liv och leverne, berättande som var mycket uppskattat av de modiga medlemmar som hade mött upp. Hade vi inte kunnat sitta ute, var vi ju inte fler än att vi hade kunnat sitta inne med avstånd.

Susanne Tågmark



Bild: Eva Eiler

Neurodagsföreläsning 28 september

I år hade vi två kortare digitala föreläsningar i anslutning till Neurodagen och vi inledde med rehabiliteringschef Åsa Vålvik, som berättade om verksamheten på FrykCenter och hur den har fungerat nu i Coronatider. De har tagit emot patienter sedan i somras, varav post Covid-patienter är en ny grupp för dem att arbeta med. Annars arbetar de vidare med patienter med olika neurologiska sjukdomar och skador, som tidigare. Huruvida FrykCenter kommer att fortsätta vara en av de kliniker som tar emot nyskadade med ryggmärgsskador, utreds för närvarande och hur det slutligen blir, återstår att se.

Susanne Tågmark



Foto: Anki Karlsson

Neurodagsföreläsning 6 oktober

Vi fortsatte sedan med Hanna Staaff, certifierad yogalärare och yogalärodbildare, som bland mycket annat, berättade om att de har några långtids-covid-patienter som de har kontakt med, personer som upplevt att de har haft stor nytta av andnings- och avspänningsövningar. Vi fick sedan en grundläggande genomgång av vad yoga är och hur man kan använda sig av yoga i vardagslivet. Vi fick dessutom prova på en stunds enkla yogaövningar/-rörelser. Liksom Åsa Vålvik, höll Hanna Staaff sin genomgång digitalt via Teams, möjligen något som minskade intresset från en del, men som var en fördel för andra.

Susanne Tågmark



Foto: Med tillåtelse av Yogaskolan

Caféträffar i oktober och november

Caféträffen i oktober blev inte så välbesökt, men vi kunde i alla fall sitta inomhus, fick en trevlig pratstund och bjöds på choklad av Dragica.

November månads caféträff bjöd på ett filmquiz med sekreterare Ann, som kom med kluriga frågor till oss deltagare. Vi fick gnugga de små grå för att hitta svaren på frågorna samtidigt som vi avnjöt en välbehörlig kopp kaffe! De i efterhand givna svaren, var inte så uppenbara, som man skulle kunna tro, utan gav oss en riktig utmaning!

Susanne Tågmark och Eva Eiler



Bild: Clipart

Digitalhjälpen – vägledning och tips för dig som är digital nybörjare

Post- och telestyrelsen (PTS) är den myndighet som bevakar och ansvarar för elektronisk kommunikation och post i Sverige. På PTS:s webbplats hittar du digitalhjälpen, där kan du bland annat lära dig att:

Umgås digitalt - Handla digitalt - Legitimera sig digitalt - Videosamtal - Hjälp på distans

[Klicka här för att komma till digitalhjälpen \(öppnas i nytt fönster\)](#)



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](#) tel. 010-1555322.

Rullstolsgymnastiken på [KMTI](#) ligger nere. Oklart om den tas upp igen!

Vårens badtider Rehab-badet hänger fortfarande i luften! Gå in på karlstad.reumatiker.se och se vad som gäller!

Anmälan till Reumatikerförbundets kansli endast per telefon 054-21 74 74 då de kommer att ha telefontider när det gäller anmälning till badet.

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!



Friluftsbingo hösten 2021

Ett tips för att komma ut i naturen där det finns många tillgängliga platser! "1 år är det friluftslivets år och meningen är att vi ska upptäcka vilken fantastisk plats naturen är att vistas i. Oktobers tema är #läraute. Vi tycker det passar bra ihop med ett bingospel som du kan spela - själv eller tillsammans med dina närmaste. Försök fylla alla brickans aktiviteter under hösten. Sätt ett kryss i rutan när du klarat av den. Lycka till!" (lansstyrelsen.se) Naturligtvis kan du göra det här andra månader också!



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 HSO 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 bör-
jan av februari.
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 | |
| Närstående medlem | 180:- |
| • 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!



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.

- 19 nov - Inkontinensdagen
- 3 dec - Internationella Funktions-
hinderdagen
- 14 februari - Epilepsidagen
- 28 februari: Sällsynta 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 2022/2023 -

Ring 054-18 92 54
alt. skicka e-post på
karlstad@neuro.se,



så lägger vi undan önskat antal 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 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 är vi försiktiga med
fysiska hembesök, men vill du gärna få ett
besök kan vi försöka ordna det. 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