

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Årsmöte	3
• Caféträff	4
• Årsmöte Neuro Värmlands län	4
• Caféträff	4
• Medlemsmöte	4
• Caféträff	5
• Medlemsmöte	5
• Rapporter	5-6
• Till minne av GSE	6
• Ungdomsgrupp	7
• Klarälvsvägen	7
• Kondoleanser	7
• Resurscentrum	7
• Fritidsbanken	8
• Ridterapi	8
• Träning	8
• Kontakter	8
• Anslagstavlan	9

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler

Vill du annonsera i Neuro Karlstad med omnejds medlemsblad hör av dig till vårt kansli:

054-18 92 54

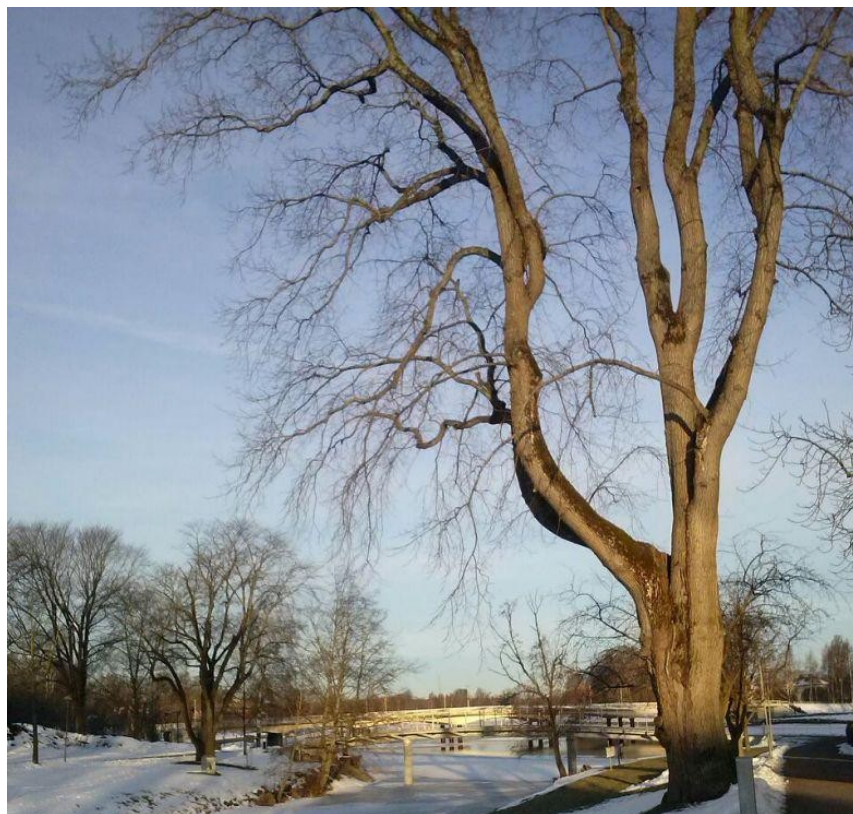


Foto: Eva Eiler

Pandemin tar ett nytt grepp och vi får ställa om igen! Vintern betyder samtidigt att vi inte kan vara utomhus vid alla möten. Vi fortsätter - hur som helst - vårterminen med ännu ett årsmöte i digital form. Även Länsförbundet bjuder in till ett digitalt årsmöte. Vi diskuterar sedan Neuros framtid, apropå den organisationsöversyn som pågår. På april månads caféträff hoppas vi att kunna vara ute, endera på innergården eller på en promenad i omgivningarna. Vid medlemsmötet får vi sedan lyssna på sekreterare Ann som berättar om sol-och-vårare. Nytt är vidare att vice ordförande Gunilla Johansson skriver detta utskicks ledare. Slutligen minns vi Gunnilla Ström Ericsson med några ord.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej och god fortsättning!



Nytt år och nya möjligheter. Hoppas att ni alla har haft en fin och trevlig ledighet. Tiden går fort.. Ja nu är det redan 2022. Mycket har hänt sen sist.

Vår älskade goa fina ordförande Gunilla Ström Ericsson somnade in den 16 november 2021.

Saknaden är stor och tung. Svårt att ta in att hon inte är med oss längre, men hon finns i alla våra hjärtan. Vila i frid Gunilla.

Med stort engagemang har hon lett Neuro-föreningen under många år med varm hand. Alltid stått för våra medlemmars rättigheter i samhället. Hon har alltid haft ett vänligt ord att ge och en tröstande axel att luta sig mot. Tänkte på alla andra först, ville att alla skulle må bra. Det var hennes signum.

Skickar en varm tanke till hennes make Yngve och döttrarna med familjer som har mist sin älskade maka, mor och mormor.

I nuläget när smittspridningen ökar igen, kommer vi att meddela hur det blir vartefter. Aktiviteter går att genomföras på ett eller annat sätt, **hur** finns att läsa om i detta "blad".

Vi får hjälpas åt att göra det bästa av situationen.

Avslutar med Gunillas sista visdomsord hon skrev i förra bladet:

"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".

Vi hörs och ses!

Mvh Gunilla Johansson/ Vice ordf.

Årsmöte

Även 2022-års möte blir som ni förstår digitalt, men kanske någon kan vara på plats.

Tid: kl. 17.30 - 20.00
Dag: onsdag 23 februari
Plats: Digitalt möte - där uppkoppling finns!



Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 21/2!

Observera att vid år när förbundskongress genomförs skall ombud och eventuella ersättare väljas vid årsmötet och styrkas med protokollsutdrag, vilket är fallet i år – 2022, då en extra kongress genomförs den 17 september.

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. Verksamhetsberättelse för sistförflutna kalenderår (2021).
9. Ekonomisk årsredovisning för samma tid (2021).
10. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen.
11. Behandling av eventuella motioner.
12. Behandling av förslag till verksamhetsplan (2022).
13. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2022).
14. Beslut om antalet ledamöter och suppleanter i styrelsen för det nya verksamhetsåret.

Val av:

- a. ordförande för ett år.
- b. 3 st övriga ledamöter i styrelsen för två år
- c. suppleanter i styrelsen för ett år
- d. minst en revisor för ett år
- e. minst en revisorssuppleant för ett år
- f. ombud till ombudsmöte i länsförbund
- g. ombud till Neuroförbundets extrainsatta förbundskongress + ersättare
- h. valberedning för att förbereda valen till nästa årsmöte.

15. Övriga ärenden.

En länk till mötet liksom årsmöteshandlingar erhålles vid anmälan eller hämtas på hemsidan på neuro.se/karlstad när handlingarna är klara!



Bild: pixabay.com

Caféträff

Då smittoläget är mycket oklart i skrivande stund kan vi inte planera för något fysiskt möte. Vi tänker därför utmana er med ett klurigt quiz, så får ni brygga/koka kaffet och baka/införskaffa något tilltugg själva! Kanske har ni något recept ni vill dela med er!

Dag: onsdag 2 mars

Tid: kl. 14.00 - 16.00

Plats: Digitalt möte - där uppkoppling finns!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 1/3!



Årsmöte Länsförbundet

För kännedom vill vi flagga för att [Neuro Värmlands län](#) bjuder in till digitalt årsmöte där vi har plats för 6 ombud + ordförande. Hör av dig om du är intresserad av att delta!

Dag: lördag 5 mars

Tid: kl. 13.30

Plats: Digitalt möte - där uppkoppling finns!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 25/2!



Medlemsmöte - Neuro i framtiden?

Behöver Neuro ändra på någonting för att fortsätta vara en stark röst i samhället och ett stöd för medlemmarna? Organisationsöversynen som pågår ska ge svaret på den frågan. För att rusta Neuro för framtiden beslutade nämligen förbundskongressen 2021 att en organisationsöversyn ska göras, ett arbete som nu pågår för fullt.

I detta arbete är allas åsikter välkomna och av värde, så anslut gärna och diskutera med oss, så att vi får veta vad ni tycker och hur ni tänker!

Dag: onsdag 16 mars

Tid: kl. 17.30-20.00

Plats: Digitalt möte - där uppkoppling finns!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 25/2!

Caféträff/promenad

Nu hoppas vi att vårsolen har tittat fram, så att vi kan träffas utomhus på vår innergård eller på en liten promenad i omgivningarna. En liten fika tar vi också förstås

Dag: onsdag 6 april
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 4/4!

Medlemsmöte - "Raskenstam och efterföljarna"

Vår sekreterare Ann berättar om "sol-och-vårare" av båda könen som verkat i Sverige under åren. "Den mest kände sol-och-våraren i Sverige är Gustaf Raskenstam som under 1940-talet hade relationer med över hundra kvinnor i syfte att lura av dem pengar." (<https://sv.wikipedia.org>) Dessa bedrägerier fortgår dock även idag under namnet romansbedrägeri.

Dag: onsdag 20 april
Tid: kl. 17.30 - 20.00
Plats: Digitalt möte - där uppkoppling finns!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 19/4!

"En mamma på villovägar" 17 november

"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 vårdapparaters 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.

Tillsammans tittade vi på en intervju av Carina Käck med Karin som spelades in av ABF Värmland, som sedan visades och lades ut på YouTube, ett mycket rörande samtal för oss alla. Vi fick också en tydlig bild av det som vi annars bara kunde läsa oss till i Karins bok. Hur hennes skador inte syns, men tydligt påverkar henne i vardagen.

Du som inte hade 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



Bild: ClipArt

Advents fika 1 december

Glädjande nog kunde vi i år genomföra vårt traditionella advents fika på Norra Kyrkogatan 4. (Givetvis med lämpligt Coronaavstånd) Som seden bjuder bjöd vi på fika med lussebullar, pepparkakor och lite annat gott. Försäljning av såväl adventskalendrar som lotter till Bingo-Lottos uppesittarkväll erbjöds också om någon ville köpa. Det blev en mycket trevlig stund tillsammans med både nya och äldre medlemmar.

Eva Eiler



Bild: pixabay.com

Julmys 15 december

Vårt digitala julmys blev mycket uppskattat av de som deltog. Vi startade sammankomsten med lite kluriga frågor i ett "julquiz" och sedan visades en film där Rebecca med vänner sjöng julsånger till pianoackompanjemang. Kvällen avslutades sedan med mycket prat och skratt innan datorn så småningom stängdes ned.

Eva Eiler

Till minne av Gunilla

Veckorna går och vi saknar de regelbundna besöken av vår ordförande Gunilla, som brukade titta in till oss när hon hade ärende i korridoren på Norra Kyrkogatan 4.

Redan i april 2005 valdes Gunilla Ström Ericsson till ordförande för dåvarande Neurologiskt Handikappades Riksförbunds lokalförening för Karlstad med omnejd och där blev hon kvar som uppskattad ordförande fram till sin bortgång. Under Gunillas år som ordförande hann föreningen såväl byta namn till Neuroförbundet - och senare till Neuro - Karlstad med omnejd, som flytta till ny adress. Samtidigt hann ett antal personer att passera revy som styrelseledamöter, när Gunilla stretade på som ordförande, engagerad som få i våra frågor.

Gunilla hann - förutom att sitta som ordförande i vår styrelse - även att vara involverad i Neuro Värmlands län, HSO Karlstad med tillgänglighetsgrupp och husgrupp, Rådet för personer med funktionsnedsättning, ett forum för medborgardialog mellan kommunen och handikapporganisationerna i Karlstad samt ett antal andra verksamheter. Hon representerade även vår förening på Neuroförbundets kongress härom året.

Under dessa aktiva år inom "funktionshinderrörelsen" fick Gunilla samtidigt en skara barnbarn som hon alltid var intensivt engagerade i. Hur hon hann - och orkade med allt - var många gånger en gåta för oss som följde Gunillas gärning. Vi är slutligen tacksamma för att vi fick arbeta med Gunilla, som en alltid lika omtänksam chef.

Susanne Tågmark & Eva Eiler

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!



Klarälvsvanan med anslutning till Mörudden och Klarälvleden utgör tillsammans hela 220 kilometer cykelled genom Värmlands vackra natur. Klarälvsvanan är en gammal banvall som asfalterats och är bilfri. På Klarälvsvanan reser du från ett öppet jordbrukslandskap i söder till den mörka och vänliga skogen i norr. Från Karlstad finns också en 10 kilometer lång anslutning, till Mörudden på Hammarö, som går på befintliga gång- och cykelvägar samt genom bostadsområden. Vid Kroppkärrssjön mitt emot starten av banan i Karlstad finns en parkering. Även vid Uddeholm – vid Klarälvsvanas start/mål finns en parkering som är avgiftsfri. Här ligger även en busshållplats för Värmlandstrafiks linjebussar på riksväg 246.

<https://visitvarmland.com/destinationer/klaralvsbanan/>



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!](#)

På Fritidsbanken lånar du sport- och fritidsutrustning gratis i 14 dagar!

Sedan starten 2013 har över en miljon utlån av prylar gjorts och idag kan du hitta Fritidsbanken på över 100 platser i landet, från Trelleborg i söder till Kiruna i norr. Här hittar du din närmaste fritidsbank, öppettider och kontaktuppgifter och kan läsa mer om hur Fritidsbanken fungerar. En nyhet är möjligheten att se aktuell lagerstatus. Har din Fritidsbank det du söker i lager, eller är det utlånat? Gå in på <https://www.fritidsbanken.se/> och under "Hitta din Fritidsbank" och "Lagersaldo" ser du vad som finns inne att låna. Ett tips är att det finns Sitski att låna i såväl Karlstad som Torsby, så här i vintertider.



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 anmälningar till badet.

Vi efterlyser än en gång kontaktpersoner 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.



Anslagstavlan

NEURO

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 april-
maj.
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

2022

- Huvudmedlem 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.

- 28/29 februari: Sällsynta dagen
- 28 februari: MG-dagen
- 1 mars: Rullstolsdagen
- 11 april: Parkinsonsdagen
- 6 maj: Inkontinensdagen

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

NEURO