

# MEDLEMS-NYTT

## INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• Neuropromenad	3
- S-udden	4
- På egen hand	4
• Medlemsmöte	4
• Caféträff	5
• Våravslutning	5
• Fryksdalen	6
• Neuro läns	6
• Rapporter	7
• Ungdomsgrupp	8
• Klarälvsbanan	8
• Kondoleanser	8
• Resurscentrum	8
• Fritidsbanken	9
• Ridterapi	9
• Träning	9
• Kontakter	9
• Anslagstavlan	10

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

Vårsolen skiner och livet är gott att leva! Nu är det åter dags för Neuropromenaden, som i år håller på i en hel månad, så häng med! Vi tar en fysisk promenad tillsammans på Sandgrundsudden och ni kan ta promenader på egen hand. Caféträffar kommer vi att ha på Café Norrstrand och i Stadsträdgården och våravslutningen håller vi i år på ett lite annorlunda sätt - vi åker till Lillängshamnen på Hammarö och äter en bit. Neuro Värmland bjuder också in till en vårutflykt till Arvika, men mer om den i ett separat utskick! Höstterminen inleds sedan med en resa i Fryksdalen med ett besök på Sahlströmsgården. Hoppas att ni får en skön sommar innan dess hur som helst!

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet





Nu börjar vi se möjligheter igen! Äntligen kan vi planera för kommande trevligheter som under Coronatiden har fått ligga lite på is - aktiviteter, utflykter och resor.

I år återkommer också Neuropromenaden - som en hel månad mellan 6 maj-6 juni - där vi samlar in pengar för neurologisk forskning. Anmäl er gärna på [www.neuropromenaden.se](http://www.neuropromenaden.se) och stötta vårt lag: Neuro Karlstad med omnejd. Promenaden kan göras såväl fysiskt som digitalt när, var och hur du vill någon gång under tiden 6 maj till 6 juni! Varför inte följa med oss på promenad runt Sandgrundsudden, njuta av de blommande magnoliorna och ta en fika tillsammans.

Förutom våra egna aktiviteter bjuds vi åter in till en länsgemensam aktivitet, denna gång till Arvika där vi får välja mellan att besöka Rackstadmuséet eller Fordonsmuséet, för att därefter äta gemensam lunch på Stadshotellet.

Våravslutningen får i år en ny ”kostym”, d.v.s. vi åker till Lillängshamnen på Hammarö, för att inviga deras handikappvänliga nyutbyggda terrass, där vi äter en bit mat.

Avslutningsvis är vår förhoppning att vi sedan kan inleda höstterminen med en sensommarresa med buss i Fryksdalen, där vi besöker Sahlströmsgården, njuter av de vackra omgivningarna och lunchar.

Vi vill också tacka för den här terminen och hoppas att ni får en trevlig sommar, där ni får möjlighet att ladda batterierna och fylla på med ny energi.

/Eva och Susanne på kansliet!

## Aktiviteter

### Caféträff

Vi tar en vårpromenad till Café Norrstrand i Karlstad och hoppas på fint väder. Vi går från kansliet och går vi vägen över Gubbholmen blir det ca 1,8 kilometer, så du som tycker att det blir lite i längsta laget, kan ju ta buss, bil eller färdtjänst. Glöm dock inte att meddela det i så fall, så att vi inte står och väntar på dig!

**Dag: onsdag 4 maj**

**Tid: kl. 14.00 - 16.00**

**Plats: Rudsvägen 30, Karlstad**

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



### Neuropromenaden 6 maj - 6 juni

Välkommen att delta i Neuropromenaden! Gå, rulla eller spring för mer pengar till neurologisk forskning!

Neuropromenaden är ett motionsarrangemang där alla kan delta på sina egna villkor. Syftet är att samla in pengar till neurologisk forskning och medvetandegöra att en halv miljon svenskar lever med neurologisk diagnos.

Alla människor mår bra av att röra på sig. Promenaden pågår en hel månad. Du kan alltså gå en eller flera gånger och du kan delta när du vill under perioden. Promenaden kan vara fysisk eller digital, du väljer själv hur du eller ditt lag gör.

Liksom ifjol får alltså föreningar och företag möjlighet att bilda lag. Varje lag är med och tävlar om vilket lag som kan samla in mest pengar till forskning och engagera flest deltagare. När du anmäler dig till Neuropromenaden kan du välja vilket lag du vill bidra till. För att bidra till ett lag behöver du ge minst 50 kr till neurologisk forskning.

Vårt lag heter Neuro Karlstad med omnejd, så kom gärna med i vårt lag!

Nytt för i år är en tävling om en vandringspokal mellan föreningarna, Kändispromenaden - då man önskar sig en kändis att gå med och lokala promenadare, som leder lokala promenader.

Du anmäler dig via: [www.neuropromenaden.se](http://www.neuropromenaden.se) och anmälan öppnade 18 april!



Bild: neuro.se



Bild: pixabay.com

## Fysisk Neuropromenad på Sandgrundsudden

Kom med och ta en promenad runt udden tillsammans med oss och titta på de blommande magnoliorna! Samtidigt samlar vi in pengar till neurologisk forskning och tar en fika. För att bidra anmäl dig på [www.neuropromenaden.se](http://www.neuropromenaden.se)

**Dag:** onsdag 11 maj  
**Tid:** kl. 14.00 - 16.00  
**Plats:** Sandgrundsudden, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 11/5!



Bild: ClipArt

## Fysisk Neuropromenad på egen hand

Om du vill gå en fysisk Neuropromenad själv eller tillsammans med vänner och bekanta t.ex. på Kilenegården, Skutberget eller något annat trevligt ställe, går du bara in på [www.neuropromenaden.se](http://www.neuropromenaden.se) och anmäler dig. Du kan också gå en digital promenad! Välj då gärna att stötta vårt lag: Neuro Karlstad med omnejd

Alla intäkter går till forskningen och kan Swishas direkt till 90 100 75.

**Dag, tid och plats:**  
**när, var och hur du vill någon gång under tiden 6 maj till 6 juni!**



## Medlemsmöte: Teckenspråk - en alternativ kommunikation

"Den 14 maj 1981 erkände Sveriges riksdag teckenspråket som dövas första språk. Sverige blev då det första landet i världen att göra det."

[www.svt.se/nyheter/nyhetstecken](http://www.svt.se/nyheter/nyhetstecken)

Susanna Lindgren kommer och berättar mer, så ni är välkomna!

**Dag:** onsdag 18 maj  
**Tid:** kl. 17.30- 20.00  
**Plats:** Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 16/5!



Bild: pixabay.com

## Caféträff

Vi tar ännu en promenad - den här gången i Stadsträdgården och passar på att ta en fika tillsammans. Cafét öppnar lämpligt nog 1 juni! Än hinner vi också bidra till neurologisk forskning på [www.neuropromenaden.se](http://www.neuropromenaden.se), innan tiden 6 maj - 6 juni har passerat.

**Dag:** onsdag 1 juni  
**Tid:** kl. 14.00 - 16.00  
**Plats:** Stadsträdgården, Karlstad  
Vi träffas vid ingången mot Trafikverket!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 30/5!



Bild: pixabay.com

## Våravslutning

Tiden rusar och det är åter dags för avslutning! I år tänkte vi prova något nytt och vill därför bjuda in er till en bit mat i Lillängshamnen på Hammarö: "Här kan du sitta på vår mycket stora terrass med tak och med Vänern och Lillängshamnens småbåtshamn till middagens utsikt." Bussar går från busstationen i Karlstad till Hagakorset på Skoghall.

Är det något du undrar över, fråga oss bara vid anmälan! Tala också om ifall du behöver särskild kost!

**Dag:** onsdag 15 juni  
**Tid:** ca kl. 17.30-20.00  
**Plats:** Lillängshamnen, Hammarö  
**Kostnad:** Medlemmar får 100 kr som bidrag till maten.  
Icke-medlemmar får betala fullt pris.  
Alla får betala sin egen dryck!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 7/6!



# NEURO

## PROMENADEN

Från 6 maj  
till 6 juni  
2022



## Resa i Fryksdalen till Sahlströmsgården.

Vi inleder höstterminen med en resa i Fryksdalen med buss med handikapplift. Vi får då en guidning på vägen upp igenom Fryksdalen av sekreterare Ann Augustsson, för att sedan få en guidning av Sahlströmsgårdens egen guide väl på plats.

Sahlströmsgården som ursprungligen ägdes av Per Sahlström, men som efter Per Sahlströms död 1917 togs över av barnen. De konstnärliga syskonen Bror, Anna och Ida förvandlade sedan gården allt mer till en kulturell samlingsplats.

Mangårdsbyggnaden har iordningställts som ett museum över storhetstiden i början av seklet 1900, då många av tidens stora konstnärer gästade gården.

Vi inleder dock med att äta mat på Sahlströmsgården, där en helgbuffé serveras. Är det något du undrar över, fråga oss bara vid anmälan! Tala också om ifall du behöver särskild kost!

**Dag:**           söndag 28 augusti

**Avresa:**       samling kl. 9.30 för avresa kl. 10.00

**Hemkomst:** ca 16.30

**Plats:**         Drottning Kristinas väg 7, vid Norrstrandskyrkan, Karlstad

**Kostnad:**     Medlem: 500 kr

                  Icke-medlem: 900 kr

                  (Ingår i priset: buss, guidning i bussen liksom på plats vid Sahlströmsgården samt helgbuffé)

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 16/6!

## Vårresa tillsammans med övriga lokalföreningar i länet!

Det planeras för en resa till Arvika med besök på endera

Rackstadmuséet eller Fordonsmuséet lördagen den 21 maj då vi är välkomna kl. 11.00 på båda ställena.

Vi äter sedan mat på Stadshotellet kl. 14.00.

Ett särskilt utskick kommer med mer information om resan!

## Rapporter

### Årsmöte 23 februari

Ännu ett verksamhetsår har passerat och ett årsmöte har hållits. Detta med mötesordförande Ann-Marie Johansson bakom ordförandeklubban på skärmen. Jo, även detta årsmöte fick hållas digitalt, men med förhoppningen om att vi framöver ska kunna träffas fysiskt! En ny styrelse kunde i alla fall väljas och en ny ordförande. Vår nya ordförande är tidigare vice ordförande Gunilla Johansson, dessutom invaldes en ny ledamot - Cecilia Lennartsson Berg - och två nya suppleanter – Margareta Maj-Brittsson och Linda Stöberg. Min önskan är nu att denna nya styrelse ska få arbeta under ett mer normalt år än vad de senaste två åren har bjudit på.

Susanne Tågmark



### Medlemsmöte 16 mars

Digitalt medlemsmöte Neuro i framtiden, rapport ang. organisationsöversynen som nu pågår.

Förbundskongressen 10-12 september 2021 beslutade att följande tre punkter ska inkluderas i översynen.

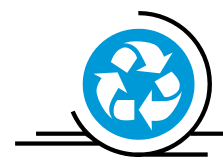
1. **Medlemskap**
2. **Organisering av föreningslivet**
3. **Demokrati**

Organisationsöversynen görs av en extern resurs under kvartal 4 2021 och kvartal 1 och 2 2022.

Resultat med förslag till beslut presenteras senast 2022-05-31.

Beslut utifrån organisationsöversynen fattas av en extra kongress 2022-09-17.

Eva Eiler



### Caféträff/promenad 6 april

Vårsolen lyste med sin frånvaro, men vädret var trots det behagligt och det blev en trevlig och skön promenad till Karaborgsherrgård. Väl framkomna besökte vi Iris café där vi köpte fika och hembakt bröd.

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). Kanske kan det bli några träffar IRL, dvs i verkliga livet, nu när pandemin har lugnat ner sig?



Klarälvsvägen med anslutning till Mörudden och Klarälvsleden utgör tillsammans hela 220 kilometer cykelled genom Värmlands vackra natur. Klarälvsvägen är en gammal banvall som asfalterats och är bilfri. På Klarälvsvägen 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 Kroppkärrsjön mitt emot starten av vägen i Karlstad finns en parkering. Även vid Uddeholm – vid Klarälvsvägens 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/](http://www.neurogavan.se/gava/minnesgava/), men då går pengarna till Riksförbundet i Stockholm.

## Resurscentrum öppnar upp mer och mer för aktiviteter

Restaurangen är öppen för lunch varje dag kl. 12.00-13.30

Café minnesvärt, som Alzheimerföreningen anordnar, har också börjat igen  
och har sitt nästa café 18 maj.

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. Massor av utrustning för sommaraktiviteter finns att låna!

## 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](mailto: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.



Daliah Longrée

Foto:

Jan Alexandersson

## 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 **Rehab-bad** har hållit på sedan vecka 10, men kanske finns någon plats kvar? Badet håller på under 10 veckor och grupper finns på måndagar, tisdagar och onsdagar. Anmälan till Reumatikerförbundets kansli endast per telefon 054-21 74 74.



## 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 en person. Du som finns i Kil hör av dig och kontakta oss, för nu är det bara hos er vi saknar kontaktperson.

**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).



## 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.

\* I vår arbetar vi  
hemifrån fredagar,  
men du kan ringa  
som vanligt!

Nästa utskick  
beräknas ske i sept  
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

- med eller utan neurologisk sjukdom/skada  
får tidningen "Reflex" - alt. kan betalas med autogiro 30:-/mån

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

2022

360:-

180:-

### Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Teckna prenumeration på  
brons, silver eller guldbingo. Ring Folk-  
spel på tel. 0771-440 440 el. gå in på  
[bingolotto.se](http://bingolotto.se)

### Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 6 maj: Inkontinensdagen
- 10 maj: Strokedagen
- 12 maj: ME/CFS-dagen
- 30 maj: MS-dagen
- 21 juni: ALS day

### 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](mailto: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 -

ett fåtal kvar!

Ring 054-18 92 54  
alt. skicka e-post på  
[karlstad@neuro.se](mailto: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 när covid-19-situationen är lugnare och vi  
är vaccinerade gör vi åter ett försök att erbjuda  
hembesök om du skulle vara intresserad.  
Hör bara av dig till kansliet, så gör vi upp en  
tid!

Hälsningar 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](mailto:karlstad@neuro.se) bg 5559-8213 Swish 123 534 50 95

**NEURO**