

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

- Ledare 2
- Färdtjänst 2
- Filmkväll 3
- Adventsfika 3
- Lucia med HSO 3
- Julavslutning 4
- Caféträff 4
- Årsmöte 2023 4
- Rapporter 5
- Avtackning Eva 6
- Kontaktpersoner 6
- Kondoleanser 6
- Resurscentrum 6
- Träning 7
- Anslagstavlan 8

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Eva Eiler
Anna Hagman-
Grunwell

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

054-18 92 54



Foto: Anna Hagman-Grunwell

Advent närmar sig och vi planerar för såväl adventsfika, som lucia och julavslutning. Årets adventsfika håller vi som en del av Neuros julkampanj "Neurotomten". HSO bjuder in oss att fira lucia tillsammans med dem och som julavslutning tänker vi istället för julmat bjuda på smörgåstårter. I början av februari drar vi sedan igång vårterminens aktiviteter och hoppas på ett besök hos Parasport Värmland. Slutligen kommer här en kallelse till år 2023 års årsmöte, som vi hoppas kunna genomföra den 22 februari. Årsmöteshandlingar kommer att läggas upp på neuro.se/karlstad. Du kan annars få handlingarna på plats på årsmötet.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej på er igen!



Nu har hösten gjort sin entré. Nu sjunker temperaturen, dags för mössa och vantar igen.

Det är mycket som händer nu i världen och här i landet. Med ökade priser på el, mat och bränsle. Vi får SPARA, inte lätt att spara på något som inte finns. Hoppas att allt ställer sig till rätta snart så vi kan se framåt, se ljuset i tunneln.

Trevliga caféträffar och medlemsmöten kommer det att bli med olika teman här i höst. I detta Medlems–nytt får du fler förslag på olika aktiviteter, datum och tider. Ska bli spännande att få lyssna och lära om många olika områden.

Oj vad tiden går fort, dags att ställa om till vintertid igen.

Söndag 30 oktober ställde vi tillbaka klockan 1 timma, ni glömde väl inte det?

Senare i december ska vi ordna med jullunch, kommer att stå mer längre fram i detta Medlems–nytt.

Var rädda om er.

Vänliga hälsningar

Gunilla Johansson/Ordf.

Får passa på att önska Er alla

En God Jul
och
Ett Gott Nytt År!

Många av som åker Färdtjänst har säkert varit med om att resan inte blev som ni hade tänkt er:

- Chauffören har inte gett er den service som ska ges
- Chaufförens klädsel
- Chauffören är stressad, är slarvig när ni behöver hjälp in bilen/bussen

SYNPUNKTER/SAMRES

Här kommer ett telefonnummer som Ni kan ringa om det är något Ni är missnöjda med er resa. Var inte rädda att ringa och berätta om ni inte är nöjd med resan. De vill att vi ska berätta om det är något som är fel. SAMRES ringer upp leverantören och berättar vad som inte stämmer Och då talar han med chauffören och hör hans version på det hela.

Be ALLTID att få en Återkoppling till dig.

Telefonnumret är: 016-542 56 66

Aktiviteter

Filmkväll: "Dag för dag"

Ett önskemål framfördes om en filmkväll och det ska vi väl kunna ordna!

"Dag för dag" beskrivs så här: "Fem personer ger sig ut på en husbilsresa genom Europa för att uppfylla en äldre mans sista önskan. Dag för dag är en livsbejakande komedi med mycket humor och en del allvar. Vänskap utvecklas, kärlek uppstår och livsavgörande beslut fattas, en historia om att det aldrig är för sent att tänka om i livet." Filmen blev Sven Wollters sista film och i andra roller ser vi också Tomas von Brömssen, Marianne Mörck, William Spetz m. fl.

Vi införskaffar lite biogodis och dryck, så släcker vi ner!

Dag: torsdag (obs!) 24 november

Tid: kl. 17.30 - 19.30

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 21/11!



Bild: ClipArt

Adventsfiga

Som en del av Neuros julkampanj "Neurotomten" bjuder vi in till sedvanlig adventsfiga då det bjuds på såväl godsaker som klurigheter. Kom och få lite för tidig julstämning innan allt brakar loss!

Dag: onsdag 30 november

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 28/11!



Bild: ClipArt

Lucia med HSO

Nu hoppas vi kunna fira lucia igen tillsammans igen! Vi har blivit inbjudna av HSO att delta i det luciafirande som de arrangerar och ni är välkomna! Exakt när lucian kommer vet vi inte i nuläget, men det blir på förmiddagen den 13:e. Är du intresserad så hör av dig, så får du tiden så fort vi vet den!

Dag: onsdag 13 december

Tid: kl. ? - oklart ännu!

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 9/12!



Bild: ClipArt



Bild: ClipArt

Julavslutning

Äntligen kan vi planera för att äta julmat tillsammans igen, men då det oftast blir lite mycket av den varan bjuder vi stället på smörgåstårta, lättöl eller julmust samt kaffe med något gott. Lite skumtomtar orkar ni nog också med, eller hur?

Nästa år kanske vi tar julmat igen, om ni hellre vill ha det. Önskemål mottages gärna!

Dag: fredag 16 december

Tid: kl. 17.30-20.30

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Kostnad: Medlem: 50 kr Ej medlem: 75 kr

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 9/12!



Caféträff

Vi hoppas på att få komma till Parasport Värmland på besök. "Parasport är idrott för personer med funktionsnedsättning. Den kännetecknas av gemenskap, glädje och drömmar. Här finns något för alla – oavsett om du är nybörjare, motionär eller vill tävla och satsa mot världstoppen." (parasport.se) Kanske missade du besöket från Parasport Värmland i oktober eller bara är mer intresserad!

Dag: onsdag 1 februari

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Idrottens hus, Industrig. 1, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 30/1!



Bild: ClipArt

Kallelse årsmöte 2023

Redan nu skickar vi ut en kallelse till årsmötet i februari, så att ni redan nu kan skriva in datumet i almanackan! Vi tänker oss att vi bjuder på något gott att äta eller någon underhållning, men riktigt vad vet vi inte än. Har du något förslag eller önskemål, så hör gärna av dig! Kanske du själv är underhållare eller kock/bagare? Mer detaljer, som t.ex. dagordning, kommer i nästa Medlems-nytt! Årsmöteshandlingar kommer att läggas upp på neuro.se/karlstad i februari 2023.

Dag: onsdag 22 februari

Tid: kl. 17.30-20.00

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 13/2!

Rapporter

Caféträff 7 september

Höstsolen lyste och vi kunde sitta ute och fika tillsammans i anslutning till Hagatorget, där Café Haga - målet för september månads caféträff - ligger. Att det öppnat ett tillgängligt café med trevlig personal förhållandevis centralt i Karlstad, är ett kap. Hoppas att det är fler som hänger på nästa gång!

Susanne Tågmark

*Bild -
se
framsidan!*

Neuro på CSK 29 september

Tillbaka på CSK efter pandemiuppehåll! Som en del av att uppmärksamma Neurodagen brukar vi finnas på plats på CSK tillsammans med övriga Neuroföreningar i länet. Av förklarliga skäl har vi inte kunnat vara där på ett par år, men nu var vi på plats igen. Det märks dock fortfarande att människor håller sig lite på avstånd, så intresset för oss var inte som förut. Vi får hoppas på bättre tider!

Susanne Tågmark



Föreläsning om hjälpmedel 4 oktober

Vi fick besök av Birgitta Bjerre, hjälpmedelskonsulent från Hjälpmedelsservice Region Värmland och Caisa Gran, legitimerad arbetsterapeut från Karlstads kommun, som berättade om olika hjälpmedel och hur man får tillgång till dem. Birgitta berättade mest om olika kognitiva hjälpmedel och Caisa mycket om vad som finns på Resurscentrum. Jag tror sedan att kontakter skapades mellan våra föreläsare och åhörarna, så att t.ex. intresserade kunde boka besök i den visningslägenhet som finns på andra våningen på Resurscentrum. Att många inte var medlemmar och hade sett annonsen i tidningen var mycket glädjande, då aktiviteten var öppen för alla!

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

Caféträff 12 oktober

På caféträffen i oktober besökte vi också visningslägenheten på Resurscentrum tillsammans med Caisa Gran, så att de medlemmar som var intresserade av att ta en extra titt på diverse hjälpmedel kunde följa med. Vi tog också en fika tillsammans halvägs in i visningen, innan restaurangen stängde.

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

Medlemsmöte 19 oktober

Vi fick besök av Lena Käld Palmer och Jan Thorin från Parasport Värmland och fick många idéer på vad man som person med funktionsvariation kan testa för sporter/idrotter. Vi hade en trevlig kväll och planerar vidare för gemensamma aktiviteter!

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt



Bild: Eva Eiler

Avtackning

Nu har vi avtackat Eva på kansliet! Såväl Neuro Karlstad med omnejds styrelse, som alla arbetskamrater i korridoren på Norra Kyrkogatan 4, har tackat Eva för alla de år hon varit en del av Neuros kansli. Hon kommer inte att frysa och behöver inte sitta i mörkret, då hon har fått en ljusstake att lysa upp tillvaron med och en yllefilt att värma sig med nu när vintern närmar sig. Tack Eva för tiden som gått!

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

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.



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.



[Här finns menyn!](#)

Resurscentrum öppnar upp igen

t.ex. med café torsdagar jämn vecka kl. 14-16.

Fler aktiviteter kommer sedan också läggas in på

Resurscentrums [schema](#)

<https://karlstad.se/resurscentrum>

eller ring växel 054-540 00 00

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

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.

Rehabbadet vt 2023

Sundsta badhus:

Vanligtvis tisdagar - tid: 14.15 - 15.15 och
onsdagar - tid: 18.00 - 18.45

CSK Rehabbadet:

Vanligtvis måndagar - tider: 17.00 - 18.00, 18.00 - 19.00 och 19.00 - 20.00

Anmälan till kansliet på telefon 054-217474 onsdagar kl: 12.00 - 14.30

Kostnad för 1 termin var 300 kr ht 2022.

Betalas efter anmälan, som endast sker via telefon. Bankgiro eller Swish

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom och vi har under många år kunnat erbjuda våra medlemmar att ta del av denna verksamhet. Tycker ni att vi ska söka pengar för att subventionera ridterapi?

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 veta mer om detta eller annan träning. Daliah Longrée anordnar även gruppträning för koordination, balans och styrka. Gruppen utförs inom ramen för landstingets högkostnadsskydd.



**Reumatiker
förbundet**

KARLSTAD



Anslagstavlan

Medlemsavgift oförändrad nästa år

2023

- 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

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.

* Jag arbetar hem-
ifrån fredagar, men
du kan ringa som
vanligt!



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

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

Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 19 nov - Världstoilettdagen
(World Toilet Day)
- 3 dec - Internationella funktions-
hinderdagen
- 27 jan - Förintelsens minnesdag
- 14 feb - Epilepsidagen

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.

RC-Appen - nu rikstäckande!

Ring 054-18 92 54
alt. skicka e-post på
karlstad@neuro.se, så lägger vi undan öns-
kat antal till er! **OBS!** Från och med 1 januari
2023 så kommer priset för RC-Appen Singel
att vara 300 kr och RC-Appen Familj 450 kr.
RC-appen är en app bestående av unika er-
budanden i form av köp 2 betala för 1. Det-
ta innebär att den som använder erbjudan-
dena kan äta för ½ priset. I varje app finner
man erbjudanden i form av allt från frukost-
buffé, dagens lunch, a'la carte, fast food,
café m.m. Appen innehåller även erbjudan-
den för shopping, aktiviteter, tjänster m.m.
från flertalet av de mest kända företagen
och butikskedjorna med upp till 50% rabatt.
Köp sedan en aktiveringskod av din förening.
Varje köpt kod går att aktivera på fyra tele-
foner samtidigt! Alla appanvändare får ock-
så tillgång till alla erbjudanden i hela Sveri-
ge. Dessutom erbjuder RC-appen 1000-tals
rabatter från Onlinerabatt.se



Skulle du vilja få hembesök?

Nu när covid-19-situationen är lugnare och vi
är vaccinerade gör vi åter ett försök att erbu-
da hembesök om du skulle vara intresserad.
Hör bara av dig till kansliet, så gör vi upp en
tid! Hälsningar Susanne 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