

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Rullstolsdans	3
• Caféträff	3
• Rullstolsdans	3
• Stadsvandring	4
• Vårresa	4
• Caféträff	5
• Våravslutning	5
• Neuroprom.	5
• Sommarresa	6
• Föreläsning	6
• Rapporter	6-7
• ParaMe	8
• Kontaktpersoner	8
• Kondoleanser	8
• Projekt	8
• Träning	9
• Resurscentrum	9
• Anslagstavlan	10

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Margareta Maj-Brittsdotter

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



Foto: Margareta Maj-Brittsdotter

Vårdagjämningen har passerat, men våren är ändå inte riktigt här när detta skrivs. Vi fortsätter - hur som helst - vårterminen med rullstolsdanser, caféträffar och stadsvandring. Därefter åker vi på resa till Akvedukten i Håverud och har en avslutning i Lillängshammen, liksom ifjol. I augusti startar vi sedan höstterminen med en resa genom Fryksdalen till Sahlströmshagen i Torsby. Vidare har Neuropromenaden i år flyttat till sensommar och pågår mellan 25 augusti - 3 september och vi tar en gemensam promenad. Redan nu vill vi också skicka ut information om vår höstresa till Varberg, med ett besök i Ullared. Alla våra planerade resor gör vi med Vänerbuss i Kristinehamn.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej på er!



Vårdagjämningen har varit och sommartiden är på gång, då vi skall ställa fram klockan 1 timma.

Men ena dagen är det snö och nästa regn och plusgrader. En vet inte om vinter och vår kommer eller går!

Vi kommer att försöka genomföra en del aktiviteter som vi tidigare inte har kunnat genomföra på grund av olika anledningar. Men nu gör vi ett nytt försök. Ser fram mot våren.

Hoppas att vi möts på våra träffar och sammankomster! Ni är också mycket välkomna att följa med på våra planerade resor till Akvedukten i Håverud, Fryksdalen med Sahlströmshuset och Varberg/Ullared. Platser och tider framgår i detta utskick!

Som ni kanske noterar har Neuropromenaden i år flyttat fram till sensommaren och äger rum 25 augusti - 3 september. Mer information kommer inom kort på neuro.se.

Dra er inte för att höra av er om ni har några frågor eller idéer som vi vill ventilera.

Vänliga hälsningar

Gunilla Johansson/Ordf.

Glad Påsk

önskar vi från styrelse och personal
med vår glada påskkärring Margareta!



Bild: ClipArt

Foto: Margareta Maj-Brittsdotter



Rullstolsdans

Välkommen att vara med oss under våren och dansa i Fagerås bygdegård!
Rullstolsdansen tillsammans med Kils Parasportförening och Dans i Fagerås fortsätter och instruktörer är Lena Käld Palmer i rullstol samt stående instruktörer är Michael Danielsson och Anita Halvarsson.

Vi vänder oss till såväl stående som rullande eller blivande dansare och vi startar med en uppvärmning och avslutar med en gemensam fika, som vi i Neuro Karlstad med omnejd bjuder på.

Vid frågor kontakta Lena Käld Palmer 070-5614240, lena.kald.palmer@parasport.se

Dag: torsdag 13 april
Tid: kl. 18.00-19.30
Plats: Fagerås bygdegård, Korsnäs v. 7, Kil

Välkommen och hjälp oss sprida så att alla som vill kan komma!



Bild: neuro.se

Caféträff

Äntligen ska det bli av - vi får komma till Parasport Värmland på caféträff! Vi hoppas på att få träffa såväl Lena Käld Palmer som Jan Thorin.

Dag: onsdag 3 maj
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 28/4!



Rullstolsdans

Vi fortsätter dansa i Fagerås bygdegård och vänder oss till såväl stående och rullande dansare. Läs mer ovan!

Vid frågor kontakta Lena Käld Palmer 070-5614240, lena.kald.palmer@parasport.se

Dag: torsdag 4 maj
Tid: kl. 18.00-19.30
Plats: Fagerås bygdegård, Korsnäs v. 7, Kil

Välkommen och hjälp oss sprida så att alla som vill kan komma!



Bild: neuro.se



Bild: ClipArt

Stadsvandring i vårens tid

Vi går/rullar på stadsvandring med vår sekreterare Ann Augustsson, som delar sin kunskap om berömda byggnader i Karlstad med oss. I händelse av regn och rusk, stannar vi dock inomhus hos oss på Norra Kyrkogatan och har bildvisning istället. Kanske blir det lite fika också!

Dag: måndag 15 maj
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 11/5!



Bild: ClipArt

Vårresa till Akvedukten i Håverud

”Varje år vallfärdar hundratusentals besökare till Dalslands kanal för att se det spektakulära mötet mellan landväg, järnväg och vattenväg. Akvedukten i Håverud är en av Dalslands mest besökta sevärdheter och ett stycke historia som bäst upplevs på plats.

vastsverige.com

Resan i vår går just hit - med lunch på Håveruds Rökeri och Brasseri och ett besök på Kanalmuséet. Som vanligt åker vi med en handikappanpassad buss med lift för rullstolar från Vänerbuss i Kristinehamn.

Lunchalternativ presenteras vid anmälan, då vårens meny inte var klar vid detta Medlems-Nytts ”pressläggning”.

Dag: lördagen 3 juni
Avresa: samling kl. 9.30 för avresa kl. 10.00
Hemkomst: ca kl. 16.30
Plats: vid Norrstrandskyrkan, Drottning Kristinas väg 7, Karlstad

Kostnad:	Medlem	400 kr
	Icke-medlem	800 kr

(Ingår i priset: buss, guidning Kanalmuséet samt lunch)

Personliga assistenter **Betalar endast sin egen mat.**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 17/5 med betalning till bg 5559-8213.

Caféträff

Vårens sista caféträff tar vi i år på vår innergård och hoppas på fint väder! Blir det sämre, så kan vi ju sitta inomhus, men vi hoppas ju på att kunna utnyttja våra soffor och bord på gården. Lite fika bjuds det förstås på!

Dag: onsdag 7 juni
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 1/6!



Bild: ClipArt

Våravslutning

Ännu en termin har passerat och det är åter dags för avslutning! Även i år vill vi därför bjuda in er till en bit mat i Lillängshamnen på Hammarö. lillangshamnens-fiskrokeri.se/restuarang/

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 14 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 senast 7/6!



Neuropromenaden 25 augusti - 3 september 2023

I år blir det ingen vårpromenad utan istället en sensommarpromenad, men vi tar redan nu sikte mot årets Neuropromenad med startskott fredagen den 25 augusti! Vill ni ta en gemensam promenad, följ med oss på en tur runt Sandgrundsudden!

Dag: onsdag 30 augusti
Tid: kl. 14.00-16.00
Samling: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 28/8!



Bild: pixabay.com



Bild: ClipArt

Sommarresa genom Fryksdalen till Sahlströmsgården!

Vi gör ett nytt försök och inleder höstterminen med en resa i Fryksdalen med buss med handikapplyft. 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 iordningställt 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:	lördag 19 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: 400 kr Icke-medlem: 800 kr (Ingår i priset: buss, guidning i bussen liksom på plats vid Sahlströmsgården samt helgbuffé)

Personliga assistenter **Betalar endast sin egen mat.**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 3/8 med betalning till bg 5559-8213.



Bild: ClipArt

Ek. jämställdhet för kvinnor med funktionsnedsättn. 25 mars

Första mötet avklarar med en föreläsning via länk från Myndigheten för delaktighet om ekonomisk jämställdhet för kvinnor med funktionsnedsättning och en föreläsning av Susanna Lindgren om vilket stöd man kan få från arbetsförmedlingen. Tyvärr kunde jag inte vara med på hela dagen.

Susanne Tågmark

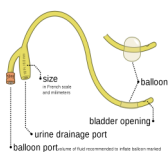


Bild: ClipArt

Föreläsning arrangerad av Neuro Värmland

Vi fick veta att en föreläsning ska arrangeras av Neuro Värmland nu i vår, i föreläsningssalen på Centralsjukhuset i Karlstad. Representanter från företaget Wellspect, en arbetsterapeut och en uroterapeut kommer och pratar blåsa och tarm. Något som många personer med våra medlemsdiagnoser har diverse problem med. Mer information kommer.

Susanne Tågmark

Rapporter

Rullstolsdanser 2 februari & 9 mars

Du har väl inte missat att vi nu under våren anordnar rullstolsdans tillsammans med Kils Parasportförbund? Vi har nu haft två träffar där vi tillsammans med våra instruktörer och stående dansare haft roligt, motionerat, fikat och lärt oss lite olika tips och trix som gör dansandet lättare. Du är välkommen att vara med vare sig du använder rullstol eller står. Det är två tillfällen kvar så passa på att hänga på!

Linda Stöberg



Bild: ClipArt

Årsmöte 22 februari

Även i år lyckades vi få ihop ett årsmöte med årsmötesförhandlingar och smörgåstårta. HSO Karlstads ordförande Örjan Arwidsson lotsade oss genom mötespunkterna och vi valde en styrelse med såväl nya, som tidigare kända ansikten. Därutöver bjöds vi på underhållning av klass av Johan Lönnstam, som sjöng och spelade för oss.

Susanne Tågmark



Bild: Pixabay.com

Caféträff 1 mars

Vi hann med att få smaka på hantverksbageriet Artesans semlor innan säsongen var slut! Vädret var dock fortfarande lite svalt för att kunna sitta utomhus, så vi satt inne i värmen och njöt av såväl semlor som av härliga dofter av andra bakverk. För den som fortfarande är lite försiktig, finns dock möjligheten såväl att beställa utifrån, som att sitta utomhus, utan att behöva trängas inomhus och köa.

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

Årsmöte Neuro Värmland 25 mars

Även i år inbjöds vi att delta i Neuro Värmlands årsmöte, som traditionsenligt hölls på Resurscentrum med tillhörande förtäring. Vi sade samtidigt tack och hej till lokalföreningen i Kristinehamn som dagen innan hade upplösts. Vi hälsar därför deras medlemmar välkommen till oss i Neuro Karlstad med omnejd.

Susanne Tågmark



Bild: Pixabay.com

Caféträff 5 april

Åter igen får vi besök av Funktionsrätt Värmlands tidigare ordförande, Ann-Marie Johansson, som berättar om hennes och Gunilla Ström Ericssons arbete med det barnhem på Sri Lanka som de var engagerade i. Ann-Marie återkommer förhoppningsvis någon kväll i höst, för er som inte är daglediga!

Susanne Tågmark



Bild: Pixabay.com

Om ParaMe

ParaMe är en webbplats av Parasport Sverige som informerar personer med funktionsnedsättning om möjligheterna till idrott och träning.

ParaMe tipsar om träning runt om i Sverige. Det är föreningarna/aktörerna själva som ansvarar för den verksamhet som bedrivs, inte ParaMe.

Läs mer på <https://parame.se/hitta-traening/> och sök på det område som är intressant, t.ex. Karlstad, där det bland annat finns rullstolscurling, segling och ridning och Kil, där det exempelvis finns rullstolsdans, en aktivitet som vi varit en del av nu i vår.



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.

Ekonomisk jämställdhet för kvinnor med funktionsnedsättning

Som tidigare kanske har framgått, så kommer det totalt att bli 4 dagar med föreläsningar under denna rubrik: två i vår och två i höst. Tyvärr finns inte alla information om vårens andra föreläsning klar än, men håll utkik på hemsida och Facebook eller hör av dig, så får du veta mer så fort vi har fått mer information, handlar om pensionsmyndigheten, hur som helst!

Dag: lördag 27 maj

Tid: kl. 10.30-14.30

Plats: Funktionsrätt Värmland, Södra Kyrkogatan 11, Karlstad

Utbildningen är kostnadsfri och vi bjuder på lunch. Först till kvarn!



Bild: ClipArt

Träning

Egenträning kan rekommenderas och kan genomföras på de flesta gym i vårt upptagningsområde. Kanske har ni någon idé om hur vi skulle kunna träna lite tillsammans?

Rehabbadet ht 2023

Sundsta badhus v.

Tisdagar datum Tid: 14.15 - 15.15

CSK Rehabbadet v.0

Måndagar datum Tider: 17.00 - 18.00, 18.00 - 19.00 och 19.00 - 20.00

Anmälan till reumatikernas kansli på telefon 054-217474

Kostnad för 1 termin 350 kr.

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

Håll utkik efter vad som händer på Resurscentrum!

- **Musikunderhållning med Gunnar Svensson**
- 20 april kl. 14.00-15.30
- **Träffpunktscafé med elever från Fria läroverken**
- 27 april kl.14.00-15.30

<https://karlstad.se/resurscentrum>

eller ring växel 054-540 00 00

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad



KARLSTADS KOMMUN

[Här finns menyn!](#)

Anslagstavlan

Medlemsavgift oförändrad nästa år

2023

Huvudmedlem

360:-

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

Närståendemedlem

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 hemifrån fredagar, men du kan ringa som vanligt!



Nästa utskick
i aug-sept.

Hör av dig till vårt
kansli om du vill få
något infört!

Missnöje med färd-
tjänstresa? Andra
synpunkter på Sam-
res?

Ring 016-542 56 66

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.

- 6 maj: Inkontinensdagen
- 9 maj: Stokedagen
- 12 maj: ME-dagen
- 30 maj: MS-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.

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 blev priset för RC-Appen Singel 300 kr
och RC-Appen Familj 450 kr (4 appar). RC-
appen är en app bestående av unika erbu-
danden i form av köp 2 betala för 1. Detta
innebär att den som använder erbjudandena
kan äta för ½ priset. I varje app finner man
erbjudanden i form av allt från frukostbuffé,
dagens lunch, a'la carte, fast food, café
m.m. Appen innehåller även erbjudanden
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- 752 29 16
e-post: karlstad@neuro.se bg 5559-8213 Swish 123 534 50 95

NEURO