

# MEDLEMS-NYTT

## INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• Neuro on tour	3
• Medlemsmöte	3
• Hjälpmedel	4
• Neurodagen	
- Neuro på CSK	4
- 1177.se	4
• Caféträff Krhmn	5
• Neuroprom.	5
• Medlemsmöte	5
• Caféträff	5
• Rapporter	6-7
• Projekt	7
• Kulturnatten	7
• ParaMe	8
• Kontaktpersoner	8
• Kondoleanser	8
• Resurscentrum	8
• Träning	9
• Anslagstavlan	10

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Susanne Tågmark

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

054-18 92 54



Foto: Susanne Tågmark

Vi har redan startat höstterminen med en resa genom Fryksdalen till Sahlströmsgården och med Neuropromenaden. Vi fortsätter nu med ett besök av Jenny, som cyklar genom Sverige för att samla in pengar och rekrytera nya medlemmar till Neuro. Hösten går sedan vidare med medlemsmöten, caféträffar och Neurodagen. Ett nytt tillfälle att lyssna på Ann-Marie Johansson erbjuds, filmen "Min s k pappa" visas och en föreläsning om 1177.se hålls på Neurodagen. Vi åker sedan ut i länet och har en caféträff på Café Drevsta i Kristinehamn och lyssnar på Carina Persson, konstnär och stresshanterare, som berättar lite om sina kurser i stresshantering och återhämtning med intuitivt måleri.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej på er!



Hoppas att ni har haft en bra sommar, trots att det har regnat en hel del. Dom varnade att det skulle bli en sommar om liknade 2018 men det blev ju tvärtom.

Nu tar vi nya tag och försöker vi göra det bästa av höstterminen, vi har en hel del att erbjuda dig som medlem och förhoppningsvis blivande medlem.

I detta Medlems-nytt hoppas vi att ni hittar aktiviteter som kan intressera er. Är det något som ni tycker fattas eller ni vill diskutera om så är ni hjärtligt välkomna att höra av er via telefon eller e-post.

Hoppas vi ses och kan göra höstterminen tillsammans till en riktigt fin och glädjefylld höst.

Torsdag 7 september får Värmlands huvudstad Karlstad besök av Kung Carl Gustav och Drottning Silvia med anledning av 50 år på tronen som kung.

Fredag 8 september kl: 15.00 kommer Cykel – Jenny till Stora Torget och berättar lite om sin resa genom Sverige för att samla in pengar till Neurologisk forskning.

Vänliga hälsningar  
Gunilla Johansson/Ordf.

## Neuropromenaden 2 september

Strålande sol och värme, trots att almanackan visade september. Förutsättningarna hade inte kunnat vara bättre för en promenad. Ändå var inte intresset så stort, utan mestadels stod vi där ensamma förutom alla motionärer och barnfamiljer, som passerade i det härliga vädret. Förhoppningsvis kan vi uppmana till mer intresse till ett annat år. Kan dock inte utlova samma fantastiska höstväder!

Susanne Tågmark



Bilder:  
Susanne Tågmark

## September månads kaféträff inställd!

Då september månad blir ganska fulltecknad i almanackan för oss, så har vi bestämt att hoppa över kaféträffen den här månaden och istället ha en träff i oktober. Som ni ser planerar vi också att ha kaféträffen på ett annat ställe än i Karlstad, som vanligtvis är platsen för träffarna. Hoppas att ni tycker att det är trevligt att vi flyttar ut i länet, då vi har många kommuner under vårt paraply.

Ni kanske också har några tips på vart vi annars kan åka framöver? Det handlar inte om några föreningsresor då, som ni förstår utan om kaféträffar som förläggs på annan ort, men där man tar sig dit på egen hand eller där man samåker. Framför i så fall sådant intresse vid anmälan till kaféträffen!



Bild: ClipArt

## Neuro on tour

Jenny Ljungberg har gett sig ut på en resa på cykel för att stödja neurologisk forskning och Neuroförbundets verksamhet, en resa som beräknas ta 70 dagar och sträcka sig över 300 mil! Cykelresan började i Kiruna den 7:e augusti. Därifrån tar hon sig till Skåne och Blekinge, för att sedan vända upp mot Stockholm. Totalt passeras cirka 40 lokala Neuroföreningar innan hon når sitt mål i Stockholm i samband med Polyneuropatidagen den 16 oktober. Vi får också besök, så kom och var med!

**Dag:** fredag 8 september  
**Tid:** kl. 15.00  
**Plats:** Stora Torget, Karlstad

Läs mer på [neuro.se/neuro-on-tour-2023/](https://neuro.se/neuro-on-tour-2023/) alt. [Lyssna på Jenny!](https://neuro.adoveo.com/start/TXpWaFpHOTJaVzg9/?location=karlstad)  
<https://neuro.adoveo.com/start/TXpWaFpHOTJaVzg9/?location=karlstad>



Bild: neuro.se

## Medlemsmöte

För alla er som inte har haft möjlighet att komma och lyssna på Ann-Marie Johansson, som berättar om sitt och Gunilla Ström Ericssons arbete med barnhemmet på Sri-Lanka, som de var engagerade i, ges här ett tillfälle på kvällstid. En enklare fika serveras, endera i pausen eller efter föredraget. Ni bestämmer tillsammans!

**Dag:** onsdag 13 september  
**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 11/9!



Bild: ClipArt

**OBS - OBS - Höstresa till Varberg/Falkenberg med besök i Ullared inställd!**



Bild: hjalpmedel.com

### Nationella hjälpmedelsdagen

Vill uppmärksamma den nationella hjälpmedelsdagen och det faktum att det finns en hjälpmedelsbutik i Karlskoga, dvs inte alltför långt bort ifrån oss, [PL's Hjälpmedelsbutik](https://www.hjalpmedel.com/) (<https://www.hjalpmedel.com/>). Då vi inte har möjlighet att boka en buss den här gången, så försöker vi med gammal hederlig samåkning.

**Dag:            lördag 23 september**

**Tid:            kl. 11.00**

**Plats:          Gustavsgatan 25, Karlskoga**

**Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 19/9!**

### Årets aktiviteter för Neurodagen planerade!

Neurodagen infaller den 28 september och under perioden 23 september – 8 oktober genomför föreningslivet aktiviteter för såväl medlemmar som icke medlemmar.

Vi börjar med en dag där vi står på Centralsjukhuset i Karlstad och informerar om föreningen i anslutning till Neurodagen. Vi finns som vanligt i entréhallen.

**Dag:            onsdag 27 september**

**Tid:            kl. 10.00 - 16.00**

**Plats:          Entrén, Rosenborgsgatan 9, Karlstad**



Vidare har årets Neurorapport titeln "Är patienten rustad för e-hälsa?", så vi tänker oss en föreläsning med frågestund om 1177 och de e-tjänster som finns inom 1177.se som Regionen erbjuder i nuläget. Tjänsterna presenteras i generella ordalag, men då det framgår i Neurorapporten 2023 - "Är patienten rustad för e-hälsa?" att 1177.se är den hälsotjänst som är mest använd bland Neuroförbundets medlemmar, så hoppas vi att detta ämne intresserar er. Föreläsare är Liselott Sellstedt och Birgitta Hjerpe från Region Värmland.

**Dag:            torsdag 28 september**

**Tid:            kl. 17.30-19.00**

**Plats:          "Morbrors ådra" Klarälvsentrén, Centralsjukhuset, Karlstad**

**Kostnad:      Gratis för alla medlemmar! Kaffe & smörgås ingår också!**

**Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 el. e-post karlstad@neuro.se senast 21/9!**

**Närmare information om exakt var föreläsningen äger rum får du vid anmälan!**

## Caféträff

Vid höstens andra caféträff åker vi ut i länet, till en av de kommuner som ingår i omnejden och vi gör ett besök hos [Café Drevsta](https://cafedrevsta.se/) i Kristinehamn. "Hos oss kan du komma förbi för en gofika, lunch, en snabb kaffe eller hämta take away. Vi tar även emot beställningar på smörgåstårter och tårter efter dina önskemål." <https://cafedrevsta.se/>

**Dag:** onsdag 11 oktober

**Tid:** kl. 14.00-16.00

**Plats:** Västgötagatan 43, Kristinehamn

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 9/10!  
Vi samåker eller tar färdtjänst och har därför ingen buss bokad som ni förstår!



Bild: cafedrevsta.se

## Medlemsmöte med film

Nu när kvällarna börjar bli mörkare tycker vi att en filmkväll kan vara lämplig. "[Min så kallade pappa](https://sv.wikipedia.org/wiki/Min_s%C3%A5_kallade_pappa)" av Ulf Malmros, handlar om gravida Malin, som behöver någonstans att bo när pojkvännen har gjort slut. Som en sista utväg söker hon då upp sin pappa Martin, trots att de aldrig har träffats. Men innan Malin hinner berätta vem hon är, så drabbas Martin av en stroke. "En av de mest intressanta och tankeväckande historierna i svensk film på länge." Dagens Nyheter

Läs mer på: [https://sv.wikipedia.org/wiki/Min\\_s%C3%A5\\_kallade\\_pappa](https://sv.wikipedia.org/wiki/Min_s%C3%A5_kallade_pappa)

**Dag:** onsdag 18 oktober

**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 16/10!



Bild: ClipArt

## Caféträff

Hösten går vidare och vi har bjudit in Carina Persson, konstnär och stresshanterare med pedagogisk utbildning, som berättar lite om sina kurser i stresshantering och återhämtning med intuitivt måleri. "Må bra - kurser" i stresshantering där deltagarna får vara med och utveckla sina kreativa förmågor på ett strukturerat och målmedvetet sätt.

**Dag:** onsdag 1 november

**Tid:** kl. 14.00-16.00

**Plats:** Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 el. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 30/10!



Bild: ClipArt

## Rapporter



Bild: ClipArt

### Caféträff Parasport Värmland 3 maj

Till slut fick vi till en träff med Parasport Värmland och vi fick besöka dem på Idrottens hus där de sitter till vardags. Lena Käld Palmer och Jan Thorin visade filmer om Parasport och svarade på de frågor som uppkom. Vi tackar också Lena Käld Palmer för hennes engagemang i de rullstolsdanser som anordnades i våras i samarbete med Kils Parasportförening, Dans i Fagerås och oss i Neuro Karlstad med omnejd.

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

### Stadsvandring i vårens tid 15 maj

Det vackra vårvädret var som gjort för en stadsvandring. Pga. av lite missförstånd och tekniska problem blev dock vandringen lite avkortad. Vi fick dock lyssna på sekreteraren Ann, som berättade om intressanta ställen här i Karlstad innan vi avslutade med en fika på Café Haga, som hade öppnat upp särskilt för oss.

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

### Vårresa till Akvedukten i Håverud 3 juni

Även vår resa till Håverud avgick i härligt försommarväder. På plats i Håverud började vi med ett besök på Kanalmuséet, där vi fick en liten guidning innan vi själva fick titta runt i det lilla, men fullmatade museet. Därefter gick vi över till Håveruds Rökeri och Brasseri där vi hade bokats plats för lunch, en lunch med inriktning på fisk och skaldjur, som alla valde bland och uppskattade. En liten glass hanns också med för dem som önskade det, innan vi packade in oss i bussen igen. Hemvägen gick via en annan väg som gav oss möjlighet att se akvedukten från ett annat håll, liksom ett somrigt lantligt dalsländskt landskap.

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

### Caféträff 7 juni

Vårens sista caféträff hölls traditionsenligt på innergården i sol och värme. Monica hade därtill bakat en rabarberpaj av vårens första godsaker. De nyinförskaffade parasollerna fick göra sitt jobb och vi fick lite skugga i värmen. Känns nästan lite konstigt att skriva det här efter en sommar som bjudit på så mycket regn på många ställen.

Susanne Tågmark



### HSO-dagen 16 juni

Ännu ett år ville vi i HSO:s olika föreningar visa upp oss på Stora torget i Karlstad. Tyvärr var inte uppslutningen så där jättebra, endast 5 av nuvarande 19 föreningar deltog. Vi hade emellertid god uppslutning och Anders hade fixat både det ena och det andra, vi hade ett nytt bord, nya stolar, dryck till barnen och lottvinster i form av kaffepaket. En plats i skuggan hade också ordnats, till glädje för alla som bemannade vårt bord i värmen!

Susanne Tågmark

## Våravslutning 16 juni

Våravslutningen fick hastigt och lustigt flyttas till den 16 juni – samma dag som HSO-dagen på Stora torget, men vi fick ihop det! Då ett extra årsmöte behövde hållas för att anta Neuroförbundets nya stadgar, inleddes mötet med årsmötesförhandlingar, men fortsatte sedan med lotterier och en bit mat. Lillängshamnen levererade som vanligt och vi fick en fin kväll! Med HSO-dagen i benen orkade vi dock inte sitta kvar alltför länge, utan gjorde en tidig sommarkväll.

Susanne Tågmark



## Sommarresa till Sahlströmsgården 19 augusti

Äntligen blev den av, vår resa genom Fryksdalen till Sahlströmsgården. Vi blev inte så många, men bestämde ändå att fara iväg. Någon guidning på vägen, av Ann, blev det inte då vi tyckte att det kan vänta till en annan gång, då fler kan lyssna. Väl uppe vid Sahlströmsgården hann vi ta en titt i hantverksbutiken innan vi satte oss till bords. Efter maten fortsatte vi sedan med att få en guidning av själva Sahlströmsgården av Bengt Sahlström själv, en alltid lika underhållande upplevelse! Intressant att höra är också hur gården fortsätter att vara en kulturell samlingsplats mer än hundra år efter att syskonen Sahlström fick ta över efter sin far när han dog 1917.

Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

## Projekt kvinnor med funktionshinder

Personskadeförbundet Rtp Värmland bedriver ett projekt om Kvinnor med funktionsnedsättnings ekonomiska situation tillsammans med Neuro Värmland /Karlstad. Vi vill gärna bjuda in till en dialog med något försäkringsbolag, Jämställdhetsmyndigheten eller Länsstyrelsen i Värmland. Vi har i dagsläget inget datum fastställt, men är du intresserad av att delta så skicka ett mejl till karlstad@rtp.se eller sms till 070-6556470.

Vi kommer också att skicka ut inbjudan när datumet och föreläsarna är klara. Vi bjuder på lättare lunch under dagen och det kostar ingenting. Vi hoppas att du, kvinna med funktionsnedsättning vill delta och platsen kommer att vara på Södra Kyrkogatan 11 i Karlstad. Frågor och funderingar besvaras av projektledaren Anki Hörnlund tel 0706-556470, eller mejl: karlstad@rtp.se



Bild: ClipArt

## Kulturnatten i Karlstad

**Kulturnatten 2023 äger rum fredag 15 september klockan 17.00-24.00.**

**Temat i år är hår.**

**Gratis och öppet för alla.**

Läs mer på: <https://karlstad.se/uppleva-och-gora/kultur/kulturnatten>



## 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.



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](mailto: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/](http://www.neurogavan.se/gava/minnesgava/), men då går pengarna till Riksförbundet i Stockholm.



## Exempel på vad som händer på Resurscentrum!

- **Musikunderhållning av olika slag**  
- torsdagar kl. 14.00
- **Hjälpmedelsboden på besök**  
- andra måndagen i månaden kl. 11-15

<https://karlstad.se/resurscentrum>

eller ring växel 054-540 00 00

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad



[Här finns menyn!](#)



## 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. 37-49

Tisdagar 12/9 – 5/12 2023 Tid: 14.15 - 15.15

#### CSK Rehabbadet v.37-48

Måndagar 11/9 – 27/11 2023 Tider: 17.00 - 18.00, 18.00 - 19.00 och 19.00 - 20.00

**Utöver ordinarie tider för Rehabbadet ht 2023 har en ytterligare tid plockats fram: torsdagar 14/9 - 30/11 kl 18.30-19.30**

Anmälan till reumatikernas kansli på telefon 054-217474

**Kostnad** för 1 termin 350 kr.

Betalas efter anmälan, som endast sker via telefon till Postgiro 83 12 18 - 3 eller Swish: 1235244744.

**Ridterapi** tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskännedom 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.

**I våra tio utegym som finns runt om i Karlstads kommun kan du träna under bar himmel - helt gratis.**

**På Borgmästarholmen, vid Sandbäcksgatan, hittar du ett nytt utegym i trä. Här finns bland annat axelpress, benböj, armgång, triicepsdips, stretchyta och platta för magövningar.**

**I Wennbergsparken finns ett gym som sköts av HSO Karlstad. Ett tillgänglighetsanpassat utegym med fokus på rörlighet och balans som passar alla. Underlag är stensmjöl och gummiastfalt.**

Reumatiker  
förbundet

KARLSTAD

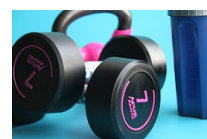


Bild: ClipArt

## Anslagstavlan

### Medlemsavgift

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  
i november.  
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  
Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in  
på [bingolotto.se](http://bingolotto.se)

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

- 5 september: Internationella rygg-  
märgsskadedagen
- 23 september: Nationella hjälpme-  
delsdagen
- 28 september: Neurodagen

### 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.

### RC-Appen - nu rikstäckande!

Ring 054-18 92 54  
alt. skicka e-post på  
[karlstad@neuro.se](mailto: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](http://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](mailto:karlstad@neuro.se) bg 5559-8213 Swish 123 534 50 95

# NEURO