

# MEDLEMS-NYTT

## INNEHÅLL

• Ledare	2
• Räddningstjänst	3
• Adventsfika	3
• Caféträff	4
• Caféträff	4
• Civilförsvaret	4
• Årsmöte	5
• Rapporter	6
• Träning	7
• Kontaktpersoner	7
• Kondoleanser	7
• Resurscentrum	7
• Anslagstavlan	8

Tips och idéer om utskick-  
et kan skickas till kansliet.

Foto: Susanne Tågmark

Vill du annonsera i  
Neuro Karlstad med  
omnejds medlems-  
blad hör av dig till  
vårt kansli:

054-18 92 54



Foto: Susanne Tågmark

Året börjar närma sig sitt slut och vi är redan i november. Medlemsmötet blir lite senare än vanligt i månaden, men vi kommer att ha ett möte med Räddningstjänsten i Karlstad apropå "ljustider". Vi fortsätter sedan med adventsfika i år på själva Första advent, dvs på söndagen. Hoppas att det passar er att komma och fika hos oss då! 2024-års aktiviteter börjar också med fika - en caféträff på Bibliotekscaféet. Därefter är vi redan framme vid årsmötet, då vi håller det lite tidigare numera. Vi hoppas att även i år kunna bjuda på lite underhållning och traditionsenlig smörgåstårta, som belöning efter årsmötesförhandlingarna. Brigadmuseum blir nästa stopp, där vi får en kortare guidning och tar en fika. Mars månads medlemsmöte blir sedan ett möte om hem- och krisberedskap med Börje Bergman, Civilförsvarsförbundet.

Våra aktiviteter sker i  
samarbete med  
studieförbundet



Hej på er!



Nu har höstmörkret kommit, men vädret har varit gynnsamt för oss som har problem med att ta oss ut med rullstol och permobil.

En del saknar snö och kyla, men jag tror - med många andra - att vi är glada för att slippa detta.

Verksamheten i föreningen har fortsatt varit aktiv, så ett stort tack till er alla som ställer upp så att vi kan bedriva vår fina verksamhet!

Snart stundar julen och vi vill önska alla en god jul och nyår - och tänk på att släcka ljusen innan du lägger dig!

Hälsningar, ordförande Gunilla  
genom styrelseledamot Anders Johansson



## Medlemsmöte

Då julen är en högtid när många använder levande ljus i mängder, vill vi passa på att bjuda in Räddningstjänsten i Karlstad till oss.

De vackra levande ljusen kan ju som ni ju alla vet också utgöra en fara och en brand kan starta på ett ögonblick. Då många av våra medlemmar samtidigt kan sägas var särskilt riskutsatta, då man kanske inte är särskilt rörlig och häften av alla människor som dör i bränder har något funktionshinder, så tyckte vi att denna inbjudan var särskilt lämplig nu.

Personal från Räddningstjänsten kommer därför och håller ett inledande anförande på ca 30-45 min och vår styrelseledamot Anders fortsätter sedan. Förutom bränder tar Anders också upp frågan om skyddsrum och funktionsnedsatta.

**Dag: onsdag 29 november**

**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 27/11!

Läs mer om räddningstjänsten på sociala medier: <https://raddningkarlstad.se/om-oss/sociala-medier>



Bild: ClipArt

## Adventsfika

Julen närmar sig med stormsteg och det börjar som vanligt med advent och i år håller vi vår sedvanliga adventsfika just på första advent, en söndag, så att alla ni som jobbar en vardag också kan vara med. Vi bjuder som brukligt på lussekatter, pepparkakor och andra juliga godsaker, liksom har med julkalendrar, lotter och lite "julnötter" för hjärnan. Välkomna!

**Dag: söndag 3 december**

**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 29/11!



Bild: Pixabay.com

## Ordinarie fikadag utgår!

Då vi bestämde att ha adventsfikat på första advent så utgår fikat första onsdagen i månaden i december och föreningsaktiviteterna ligger sedan nere under december och helgerna. Mer ordinarie program kommer tillbaka i februari. Vi ses!



Bild: Pixabay.com

## Caféträff

Vi startar 2024-års caféträffar med ett besök på bibliotekscaféet i Karlstad, ett café som ligger i bottenvåningen på bibliotekshuset, med ett varierat fikautbud. Du kan ju också passa på att låna en bok när du ändå är i huset!

**Dag:** onsdag 7 februari  
**Tid:** kl. 14.00-16.00  
**Plats:** Västra Torggatan 26, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 5/2!

För dig som har Facebook kan du läsa mer på: [https://www.facebook.com/BIBLIOTEKSKAEET/?locale=sv\\_SE](https://www.facebook.com/BIBLIOTEKSKAEET/?locale=sv_SE)

## Caféträff

Caféträffarna fortsätter med ett besök på Brigadmuseum i Karlstad - ett militärt upplevelsemuseum för alla! Vi börjar med en lite förkortad guidning av museet, för att sedan avsluta med en fika. Guidningen bekostas av föreningen, men du får betala entré & fika själv.

**Dag:** onsdag 6 mars  
**Tid:** kl. 14.00-16.00  
**Plats:** Sandbäcksgatan 31, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 28/2!

Läs mer på: <https://brigadmuseum.se/>



Bild:  
Susanne Tågmark

## Medlemsmöte

Till månadens medlemsmöte har vi bjudit in Börje Bergman, instruktör från Civilförsvarsförbundet, som pratar om hemberedskap och krisberedskap.

"Hemberedskap är att vara förberedd innan kriser sker. Dagens samhällsstruktur och den sårbarhet vi lever med gör det nödvändigt att vi alla lär oss mer om hur vi kompletterar den beredskap som kommunen och statliga myndigheter har och därmed öka vår egen förmåga att klara oss i en krissituation." <https://civil.se/hemberedskap/>

**Dag:** onsdag 20 mars  
**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 18/3!

## Årsmöte 2024

Vi hoppas på att kunna ha ett normalt årsmöte igen, liksom förra året! Vi bjuder sålunda på smörgåstårter och kanske blir det även i år någon form av underhållning.

**Dag: onsdag 28 februari**

**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 19/2!**



Bild: ClipArt

### Detta är styrelsens förslag på dagordning:

1. Val av ordförande för mötet.
2. Val av sekreterare förmötet.
3. Val av två personer att jämte mötesordförande 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 (2023).
9. Ekonomisk årsredovisning för samma tid (2023).
10. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen.
11. Behandling av eventuella motioner.
12. Behandling av förslag till verksamhetsplan (2024).
13. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2024).
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. minsten revisor för ett år
  - e. minst en revisorssuppleant för ett år
  - f. ombud till ombudsmöte i länsförbund.
  - g. valberedning för att förbereda valen till nästa
15. Övriga ärenden.

Verksamhetsberättelse, den ekonomiska redovisningen, verksamhetsplan och budget får du på plats eller via e-post när handlingarna är klara.

## Rapporter



Bild: ClipArt

### Neuro on tour 8 september

Vi fick bli en del av Cykel-Jennys resa för att stödja neurologisk forskning och Neuroförbundets verksamhet, en resa som började den 7 augusti i Kiruna och som slutade i Stockholm den 16 oktober, i samband med en konferens om Polyneuropati. Totalt passerades ca 40 lokalföreningar på den drygt 400 mil långa resan och förbundet uppmärksammades i media av olika slag.

### Medlemsmöte 13 september

Ytterligare ett tillfälle att lyssna på Ann-Marie Johansson, som berättade om sitt och Gunilla Ström Ericssons arbete med barnhemmet på Sri-Lanka gavs.



Bild: ClipArt

### Inställda aktiviteter

På grund av vikande intresse har vi tyvärr varit tvungna att ställa in några aktiviteter nu under hösten. Förhoppningsvis kommer det dock nya tillfällen att åka på såväl höstresa till Varberg/Falkenberg, som att åka till hjälpmedelsbutiken i Karlskoga eller lyssna på föreläsning om 1177.se.



### Neurodagen på CSK 27 september

Som vanligt fanns vi på plats i entréhallen på Centralsjukhuset i Karlstad och informerade om Neuroförbundet, tillsammans med övriga lokalföreningar i Värmland. Arvika hade ansvar för måndagen, Säffle för tisdagen och vi för onsdagen. Intresset var som vi förstod varierande.



Bild: cafedrevsta.se

### Caféträff 11 oktober

Oktober månads caféträff gick av stapeln på Café Drevsta i Kristinehamn och vi träffades några medlemmar från Karlstad och några från Kristinehamn och hade en trevlig pratstund. Antar i sammanhanget att vi var flera som hoppas på framtida caféträffar i andra föreningen ingående kommuner än Karlstad.

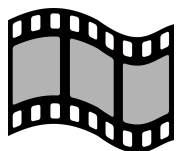


Bild: ClipArt

### Medlemsmöte 18 oktober

Den mörka höstkvällen blev en filmkväll med en visning av "Min s k pappa", en film av Ulf Malmros, som handlar om Martin som drabbas av en stroke. En intressant historia, som väckte många frågor och som innehöll såväl sorg som glädje.

### Caféträff 8 november

Tyvärr kunde inte Carina Persson komma till oss den 8:e heller, då hon inte kunde stödja på sin fot. Vi hoppas på att vi kan ha mötet vid ett senare tillfälle.

Alla texter på sidan är skrivna av Susanne Tågmark

**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 vt 2024 - förmodligen (!) samma tider

#### Sundsta badhus

**Tisdagar** Tid: 14.15 - 15.15

#### CSK Rehabbadet

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

**Torsdagar** Tider: 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.

Ytterligare en tid på CSK för egenträning är planerad, men oklart när den tiden blir än. Om intresse finns hör av dig eller kolla på hemsida eller Facebook!

**Reumatiker  
förbundet**

KARLSTAD

### 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.



Bild: ClipArt

### 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**
- **Vecka 47 dock musik såväl tis, som tors och fre**
  - **Hjälpmiddelsboden 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



KARLSTADS KOMMUN

[Här finns menyn!](#)

## Anslagstavlan

### Medlemsavgift

2024

#### Huvudmedlem

384:-

- med eller utan neurologisk sjukdom/skada får tidningen "Reflex"  
- kan betalas med autogiro 32:-/mån

#### Stödmedlem

216:-

- får allmänt nyhetsbrev varje månad & Reflex digitalt  
- kan betalas med autogiro 18 kr/mån

Läs mer: <https://neuro.se/artiklar/om-neuro/anhoerigmedlem-byter-namn-till-stoedmedlem/>

### 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.

- 19 nov - World toilet day
- 3 dec - Internationella funktionshinderdagen
- 12 feb - Internationella epilepsidagen
- 1 mars - Internationella rullstolsdagen

### Medlems-nytt per e-post?

Vill du få utskicket via datorn? Portokostnaden ökar och vi tänker på miljön, men naturligtvis kommer ni fortfarande att kunna få Medlems-nytt via vanlig post om det är ett alternativ som passar er bättre. Ni som däremot 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 önskat 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 erbjudanden i form av köp 2 betala för 1. Köp sedan en aktiveringskod av din förening. Varje köpt kod går att aktivera på fyra telefoner samtidigt! Alla appanvändare får också tillgång till alla erbjudanden i hela Sverige. Dessutom erbjuder RC-appen 1000-tals rabatter från Onlinerabatt.se



### Kursen om ekonomisk jämställdhet fortsätter!

**Lördag 25 november, kl. 10.30-14.30**

Maria Johansson är funktionshinderpolitisk debattör m.m. och kommer vara med oss digitalt och övergripande prata kring "Ekonomisk jämställdhet för kvinnor med funktionsnedsättning" Kostnadsfri utbildning - enklare lunch ingår. Funktionsrätt V-d, Södra Kyrkog. 11, Karlstad  
Anm. [helena.jonasson@abf.se](mailto:helena.jonasson@abf.se), 070-053 97 65

### Skulle du vilja få hembesök?

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 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

### 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!



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

### Säsongsplats på Bomstadsbadets camp!

Nyttjanderätt på en säsongsplats på Bomstadsbadets camp är till salu.  
Kontakta mig på mail: [ruthjons-son2009@live.se](mailto:ruthjons-son2009@live.se)

# NEURO