

# MEDLEMS-NYTT

## INNEHÅLL

• Ledare	2
• Tankar & gåtor	2
• Caféträff	3
• Årsmöte	3
• Civilförsvaret	3
• Caféträff	4
• Promenad	4
• Caféträff	4
• Resa Gamla Kraftstationen	5
• Avslutning	5
• Bangolf	6
• Resa Sliperiet	6
• Rapporter	7
• Träning	8
• Kontaktpersoner	8
• Kondoleanser	8
• Resurscentrum	8
• Anslagstavlan	9
• Höstresa	10

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

Här kommer 2024-års första Medlems-nytt, i år nästan samtidigt med påsken. Vårens program handlar mycket om caféträffar, Neuropromenaden, vårresa och avslutning. Ni kan dessutom vara med på Neuro Värmlands årsmöte på Resurscentrum. Vi gör också ett nytt försök med ett möte om hem- och krisberedskap med Börje Bergman, Civilförsvarsförbundet. Neuropromenaden blir i år en vårpromenad i form av en gemensam kvällspromenad. Vårresan går i år till Gamla Kraftstationen i Deje och avslutningen blir en favorit i repris: grillning vid Gammelgården i Mariebergsskogen. Redan i augusti börjar vi sedan med en caféträff på Skoghalls bangolfklubb och fortsätter därpå med en resa till Konsthallen Sliperiet i Borgvik. Vi hoppas avslutningsvis på att kunna komma iväg på en resa till Varberg/Falkenberg med ett besök på Gekås i Ullared i september.

Våra aktiviteter sker i  
samarbete med  
studieförbundet



## Hej alla medlemmar!



Jag heter Anders Johansson och har nyligen fått förtroendet att väljas till ordförande i föreningen.

Lite kort om mig: är 71 år och har alltid haft ett brinnande intresse för föreningslivet. Jag fick för 10 år sedan diagnosen progressiv ms, gick 5 år innan jag talade om för mina anhöriga om diagnosen - varför väntar man..., men jag är glad att jag berättade för alla och speciellt glad att jag gick med i föreningen, som är otroligt stödjande och påläst om neurologiska sjukdomar.

Nu börjar det kännas att våren är i antågande och vi fortsätter med våra aktiviteter. I vårt Medlems-nytt finns de aktiviteter som kommer under våren, sommaren och hösten.

Du kanske har något förslag på aktivitet? Hör av dig till kansliet!

Vi är tacksamma för alla förslag.

Till sist ta hand om er alla och hoppas vi möts på våra kommande aktiviteter.

Ordförande Anders Johansson.

### **VAKA ÖVER DINA TANKAR**

- för de blir dina ord.

### **VAKA ÖVER DINA ORD**

- för de blir dina handlingar

### **VAKA ÖVER DINA HANDLINGAR**

- för de blir dina vanor.

### **VAKA ÖVER DINA VANOR**

-för de blir din karaktär.

### **VAKA ÖVER DIN KARAKTÄR**

- för den blir  
destination för ditt liv.

Margareta Maj-Brittsdotter

### **Tre gåtor**

- 1. I vilken sport kan man luta sig tillbaka och ändå kunna vinna?**
- 2. Vad är mindre än en mus, men fyller ändå ett helt hus?**
- 3. Vilket ord i ordboken är stavat inkorrekt?  
Facit s. 9 ?**

## Caféträff

En caféträff innan det blir alltför mycket "vårfix" att tänka på kanske känns görligt? Försöker också med ett lite annorlunda caféalternativ, Zest: "En avslappnande oas med inspirerande smaker och härliga möten i hjärtat av Karlstad. Här är välmående viktigt på alla plan – för våra sinnen, kropp och själ, djur och natur."

<https://zest-karlstad.se> Ingång för rullstol eller permobil i dörren till gymmet, till vänster om entrén. P.S. Närmsta handikaptoa finns i bibliotekshuset på andra sidan gatan.

**Dag: onsdag 10 april**

**Tid: kl. 14.00-16.00**

**Plats: Norra Strandgatan 17, Karlstad**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 4/4!

# Zest

Med tillåtelse

## Neuro Värmlands årsmöte

Ni är mycket välkomna till Neuro Värmlands årsmöte, som hålls på Resurscentrum i Karlstad, med mötesförhandlingar och förtäring. Ni behöver dock anmäla er till Ann Augustsson, så hon vet hur mycket smörgåstårter som behöver beställas.

**Dag: lördag 13 april**

**Tid: kl. 13.00**

**Plats: Rosenbadsgatan 2, Karlstad**

Anmälan Ann 073-077 17 32 alt. e-post [augustssonann@gmail.com](mailto:augustssonann@gmail.com) senast 2/4!



Bild: pixabay.com

## Medlemsmöte

Till månadens medlemsmöte har vi än en gång 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 17 april**

**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 15/4!



Bild:  
Susanne Tågmark



Bild: Pixabay.com

## Caféträff

Våren är förhoppningsvis här och kanske kan vi sitta på innergården och fika!? Vi behöver dock kunna sitta inomhus om vädret inte är med oss och tyvärr har matsalen blivit bokad vår vanliga cafétid, så vi måste byta dag för säkerhets skull. Då finalen i Eurovision 2024 har sin första deltävling just den 7 maj, kanske vi kan ha ett litet quiz med anknytning till detta om intresse finns. Annars fikar och pratar vi bara!

**Dag:** tisdag 7 maj  
**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 3/5!

**NEURO**  
PROMENADEN



Bild: neuro.se

## Neuropromenaden 10-20 maj

Gå, rulla eller spring för mer pengar till Neurologisk forskning! Neuropromenaden är ett motionsarrangemang där alla kan delta. Samtidigt är det enkelt sätt att göra skillnad. Din deltagaravgift är en gåva till Neuroförbundets verksamhet och stöd till forskning. Samtidigt som vi tillsammans samlar in pengar medvetandegör vi att en halv miljon svenskar lever med en neurologisk diagnos.

I år är promenaden tillbaka på våren som den gick på från början och årets promenad pågår 10-20 maj, men vi tar en gemensam kvällspromenad och samlar till Neuroförbundet. Du måste dock inte promenera! Gör skillnad ändå genom att ge en gåva till forskning. Swisha till **90 100 75** och märk din gåva med "Neuropromenaden"

**Dag:** onsdag 15 maj  
**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 13/5!



Bild: pixabay.com

## Caféträff

Vårens sista caféträff blir också på innergården, nära till toalett och till tak om vädret inte är så trevligt. Margareta har klurat på några frågor och det bjuds också på något gott, som vanligt på vårens sista caféträff.

**Dag:** onsdag 5 juni  
**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 3/6!



## Vårresa till Gamla Kraftstationen i Deje - obs tidig anmälan!

Vårens resa blir en resa till ett mycket populärt resmål i Värmland. "Sedan 2013 fungerar den Gamla Kraftstationen som unik konsthall med 11 meter högt i tak och mycket av originalinteriören kvar. Konsten är central i verksamheten och det bjuds varje säsong på konst av såväl etablerade konstnärer som av nya intressanta talanger. "

[gamlakraftstationen.se/](http://gamlakraftstationen.se/)

Vi åker buss till Deje, där vi sedan blir guidade runt i konsthallen/utställningen före en lunch, som avslutas med kaffe eller te med en kaka. Vi har därefter tid att titta lite mer i konsthallen och butiken eller ta en glass, innan vi åter sätter oss i bussen och åker hemåt.

**Dag: söndag 26 maj**

**Avresa: samling kl. 9.00 för avresa kl. 9.30 med hemkomst: ca 15.30**

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

**Kostnad: Medlem: 400 kr**

**Icke-medlem: 800 kr (Ingår i priset: buss, entré och guidad visning samt lunch)**

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

**Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 25/4 med betalning till bg 5559-8213.**



Bild:

[gamlakraftstationen.se/](http://gamlakraftstationen.se/)

## Våravslutning

Ännu en termin har passerat och det är åter igen avslutningsdags! Efter ett år med avslutning i Lillängshamnen går vi i år tillbaka till en klassiker: avslutning vid Gammelgården i Mariebergsskogen med grillning. Kanske lite enklare av olika orsaker: närmare allmänna kommunikationer, billigare (ingen kostnad för mat) och tillgängligare (ingen direkt trängsel mellan borden). En liten frågesport blir det nog också, men ingen regelrätt tipspromenad. Det bjuds hur som helst på korv & bröd med tillbehör, samt kaffe. Välkommen!

**Dag: onsdag 12 juni**

**Tid: kl. 17.30-20.00**

**Plats: Mariebergsskogen, Treffenbergsvägen 6, Karlstad**

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



Bild: Mikael Karlsson



Bild: Pixabay.com

## Caféträff bangolf

Vi gör ett försök med att ha en caféträff i augusti och ser om det finns något intresse. Vi provar också med en aktivitet i samband med caféträffen: bangolf hos [Skoghalls bangolfklubb](#). Vi samlas och spelar tillsammans och föreningen står för hälften av kostnaden för spelet. Det finns också ett café, så att vi kan fika.

**Dag:** onsdag 7 augusti

**Tid:** kl. 14.00-16.00

**Plats:** Lunserudsvägen 3, Skoghall

**Kostnad:** Spelpriser för 2023: vuxen 90 kr och pensionär 70 kr, men då står föreningen för hälften av kostnaden.

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 5/8!



Bild: Pixabay.com

## Resa till Sliperiet i Borgvik - obs tidig anmälan!

Följ med oss på en resa till Sliperiet - konsthallen på den värmländska landsbygden! "Sliperiet något alldeles speciellt. I vår unika miljö möter kulturarv en modern konsthall och landsbygd det urbana. Varje år presenterar vi en samlingsutställning där erkända konstnärer möter nya på frammarsch. I vår matsal serverar vi mat gjord från grunden av noggrant utvalda råvaror." [sliperietiborgvik.se](http://sliperietiborgvik.se)

Vi åker tillsammans med buss (med lift), får sedan en guidad visning av utställningen samt bjuds på mat, i form av varmrätt & dessert, måltidsdryck & kaffe. Kanske har vi också tid att upptäcka omgivningarna lite grann, innan vi åter sätter oss i bussen och åker hemåt.

**Dag:** lördag 17 augusti

**Avresa:** samling kl. 9.30 för avresa kl. 10.00 Hemkomst: ca 15.30

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

**Kostnad:** Medlem: 400 kr

Icke-medlem: 800 kr (Ingår i priset: buss, entré och guidad visning samt lunch)

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

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 27/6 med betalning till bg 5559-8213.

## Rapporter

### Medlemsmöte 29 november

Lämpligt nog, när advent närmade sig, bjöd vi in Räddningstjänsten i Karlstad till oss. En brand kan starta på ett ögonblick, så jultidens levande ljus kan ju som ni ju alla vet utgöra en fara, särskilt då många av våra medlemmar kan sägas var särdeles riskutsatta. Vi fick också se ett par filmer som tydligt visade på hur snabbt en eld egentligen tar sig och sprids, något som tillsammans med det faktum att häften av alla människor som dör i bränder har något funktionshinder, gör att denna information är livsviktig.

### Adventsfika 3 december

En sedvanlig adventsfika – detta år – just på första advent hann vi också med innan julens alla förberedelser tog överhanden. Vi bjöd som vanligt på lussekatter, pepparkakor och andra juliga godsaker, liksom erbjöd julkalendrar och lotter. Margareta hade också gjort några kluriga frågor, som godis för hjärnan och en extra god kaka, som annat godis. Söndagseftermiddagen gick därför väldigt fort till skillnad mot andra söndagar, som för vissa kan kännas lite långa.

### Årsmöte 22 februari

Även i år lyckades vi få ihop ett årsmöte med årsmötesförhandlingar och traditionsenlig smörgåstårta. HSO Karlstads ordförande Örjan Arwidsson ställde även detta år upp som mötesordförande och vi valde en styrelse med såväl nya, som tidigare kända ansikten och fick en ny ordförande i Anders Johansson. Därutöver bjöds vi åter igen på underhållning av klass av Johan Lönnstam, som sjöng och spelade för oss.

### 2024-års inledande caféträffar – 7 februari och 6 mars

Tyvärr blev det inget av vare sig februaris eller mars caféträffar. Besöket på Brigadmuseum kommer vi dock försöka att få till vid ett senare tillfälle, men hör gärna av er om ni har tankar om varför ni inte nappade nu i mars. För oklart, för kostsamt eller vad?

### Medlemsmöte 13 mars

Tyvärr blev även detta medlemsmöte inställt då vår föreläsare hade insjuknat, men ett nytt försök ska bli av att hålla mötet med Börje Bergman från Civilförsvaret.

Alla texter på sidan är skrivna av Susanne Tågmark



Bild: ClipArt

**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 2024

Som ni förmodligen redan vet tänker Region Värmland (i skrivande stund åtminstone) lägga ned rehab-bassängerna i Värmland. Diskussioner pågår därför med Sundsta badhus om fler grupper där. Tillgängligheten blir då kanske inte densamma, men där finns åtminstone bad.

Så snart vi vet mer om saken lägger vi ut information på vår hemsida eller Facebook, men om det blir några grupper, så blir troligen samma kontaktuppgifter:

**Anmälan** till reumatikernas kansli på telefon 054-217474

**Kostnad** oklar!

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

Om intresse finns hör av dig eller kolla som sagt på hemsida eller Facebook!

### 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!

- **Kunskapscafé - Minnet ej att förglömma - 29 maj kl. 17-19**  
Fysisk aktivitet - en av hörnstenarna för goda levnadsvanor. Fysioterapeuterna Cina Harsia-Ollas och Katja Lindberg berättar om vikten av rörelse.
- **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



## 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 Funktionsrådet  
Karlstad på tel.  
054-18 66 00.

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



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

Facit till gåtorna på  
sidan 2:

1. dragkamp
2. snigeln
3. "inkorrekt"

### Medlemsavgift

#### Huvudmedlem

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

#### Stödmedlem

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

**2024**

384:-

216:-

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.

- 11 april: Int. Parkinsondagen
- 14 maj: Int. Strokedagen
- 30 maj: Internationella MS-dagen
- 21 juni: Internationella ALS-dagen
- 28 sept: Neurodagen

### Medlems-nytt per e-post?

Vill du hellre få det här utskicket via dator,  
läsplatta eller mobil?

Skicka bara in er e-postadress till oss på  
[karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se), så ordnar vi det!

Vi tänker framför allt på miljön, men naturligt-  
vis ökar också portokostnaden hela tiden.

En aktuell e-postadress behövs också för att  
kunna ta del av nyhetsbrev från Riks, liksom  
andra utskick från oss i lokalföreningen.

P.S. Du som inte använder dator eller mobil  
kan givetvis få utskicket i pappersform som  
tidigare.

### 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 önskat antal  
till er! **OBS!** Från och med 1 januari 2023 blev pri-  
set för RC-Appen Singel 300 kr och RC-Appen Fa-  
milj 450 kr (4 appar). RC-appen är en app beståen-  
de 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



### Sällsynt årsrikedom ny utmaning för vården

"Drygt hälften av alla sällsynta hälsotillstånd är av  
neurologisk art. Idag blir många sällsynta diagnos-  
bärare äldre än i tidigare generationer. Det inne-  
bär mycket nytt som ska integreras i vården.

Tårarna brände under ögonlocken. Året var 1990  
och de allt märkligare och tilltagande symtomen  
från min kropp hade lett mig in på en krokig resa  
genom vården."

Lise Lidbäck på [neuro.se](http://neuro.se)

### Skulle du vilja få hembesök?

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