

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• "Lätta lyft"	3
• Strokedagen	3
• Resa Kinnekulle	4
• MS-fonden	4
• Caféträff	5
• Våravslutning	5
• Rapporter	6
• EU-val	6
• Rapporter	7-8
• Kondoleanser	8
• Resurscentrum	8
• Ridterapi	9
• Träning	9
• Kontaktpersoner	9
• Anslagstavlan	10

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

Foto: Jan Alexandersson
Susanne Johansson
Micael Karlsson
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

Den riktiga vårvärmen dröjer, men ett och annat vårtecken visar sig och påskvädret ser lovande ut. Vi går vidare i vårens program med en caféträff på Hammarö bibliotek följt av ett medlemsmöte om "Lätta lyft". Därefter uppmärksammar vi Strokedagen tillsammans med Afasiföreningen och Karlstads kommun på Resurscentrum. Dagen därpå bjuds på ett informationsmöte om EU-valet. Vårens resa till Kinnekulle följer därefter, liksom en halvdag om MS. Vår sista caféträff på innergården och våravslutningen i Mariebergsskogen avrundar sedan vårterminen. Efter sommaruppehållet startar vi med en utflykt till Alsters herrgård, där vi uppdaterar våra kunskaper om en av Värmlands stora ikoner - Gustaf Fröding.

Trevlig sommar!

Våra aktiviteter sker i
samarbete med
studieförbundet

Hej igen alla läsare!



Tiden rusar, vintern och våren kämpar om herraväldet, men vi får vackert invänta naturens gång. Säsongen för vinteridrotter sjunger på sista versen med kval av skiftande slag, kvalfyllda matcher till nytta o nöje för såväl utövare som åskådare.

Mest imponerande och glädjande är nog ändå, att se parasportare av olika slag ge sig i kamp med sina funktionsnedsättningar och övervinna dem. De är goda förebilder som visar vad rehabilitering, träning och stora portioner envishet/ stônighet, kan åstadkomma. Vardagshjältar är ändå alla, som i tysthet dagligen kämpar på, med att hålla näsan över vattenytan.

Som ni säkert också hört och sett, pågår många upprörande spekulationer och diskussioner om LSS, lagen om stöd och service till funktionsnedsatta och nu f.f.a. för barn upp till 15 år. För dem ska ansvaret, enligt detta förslag åligga respektive kommun och inte staten, som det gör idag. Horribelt, då insatserna blir beroende av varje kommuns välvilja och ekonomi, alltså olika villkor i hela landet! Efter att ha varit med och upplevt förändringar, som skett inom denna sektor, från gamla institutioner/ förvaringsplatser, till dagens humanare synsätt, känns det mycket syniskt och upprörande. **Den hotande kräftgången måste stoppas!** Utvecklingen blir ju, som att ha visat godispåsen för ett barn och sen gömma den. **Otroligt och upprörande!** Föreningar, som berörs av LSS, har haft ett **möte med de värmländska riksdagspolitikerna**, för att framföra våra frågor och vår oro kring dessa förespeglade åtgärder, med förhoppning, att de via "stuprören" hamnar direkt i maktens korridorer (låter bra eller hur?). Vi fick till ett möte den 25/3. Vi blev väl inte imponerade av deras kunskaper i ämnet, men fick gehör för våra betänkligheter och fruktan – alltid något! Press, radio och TV var på plats, så lite uppmärksamhet lyckades vi få, men mycket mera behövs!

Jag är så upprörd, att jag nästan glömmer våra andra aktiviteter, men som tur är, finns fler personer, som håller igång. Med alla röda dagar i almanackan och våra träffar står det inte på tills vi har sommar igen. Läger vi sen till lite extra dagar för pollen av skiftande varianter och lövsprickning, så har vi nog midsommar och semester på gång. Ta vara på allt ni kan och försök njuta. Förtretligheter tar sig själva plats.

Mvh Gunilla SE/ordf.

Aktiviteter

Caféträff på Hammarö bibliotek

Vi har bjudits in att visa upp oss på Hammarö bibliotek och en sådan inbjudan kan vi ju inte tacka nej till. Vi förlägger därför vår caféträff i maj där och presenterar föreningen. OBS - en TORSDAG! Välkommen!

Dag: torsdagen 2 maj

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Skogåsv. 3, Skoghall

Vi bjuder på kaffe & lite tilltugg



Läs mer om Hammarö bibliotek på hammaro.se

Medlemsmöte "Lätta Lyft"

Under mässan "Funka för livet" förra året träffade vi Ulla Lindeberg, själv rörelsehindrad och upphovsmakare bakom firman "Lätta lyft", som har tagit fram bärsitsar/lyftselar av olika slag. Ulla kommer nu hit till oss och demonstrerar dessa väl uttänkta och utprovade produkter.

Dag: onsdagen 8 maj

Tid: kl. 17.30 – 20.00

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Kostnad: Föreläsning + kaffe & bulle 30 kr

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 6/5!

Läs mer på lattalyft.se



Strokedagen

I år uppmärksammar vi Strokedagen på ett nytt sätt. Vi är på Resurscentrum tillsammans med Afasiföreningen där det erbjuds en föreläsning om förhållningssätt till och olika hjälpmedel vid stroke, en workshop med möjlighet att prova på olika hjälpmedel, liksom informationsbord om föreningarna.

Dag: tisdagen 14 maj

Tid: ca kl. 11.00-15.00

Plats: Resurscentrum, Rosenbadsg. 2, Karlstad

Då aktiviteten ännu är på planeringsstadiet har vi svårt att upplysa om exakta tider, kontakta oss därför om mer exakt information och så vi vet hur många som kommer.

Kontakta kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 10/5!



KARLSTADS KOMMUN



Följ med oss på vårresa till Kinnekulle!

Nu är det dags att bestämma sig om du vill komma med på årets vårresa. Vi planerar som sagt att åka på en dagsresa till Kinnekulle i Västergötland. [Läs](#) mer i förra Medlems-nytt (nr 1/2019)!

Vi åker som vanligt från Norrstrandskyrkan och tar sedan en paus på vägen ner mot Kinnekulle vid Rasta motell i Götene, där det finns fika att köpa och tillgängliga toaletter. Där ansluter också vår guide för dagen, Ewert Jonsson.

Efter att ha tittat på Forshems kyrka går sedan färden vidare mot Hällekis, Råbäck och Munkängarna, för att sedan sluta på Kinnekulles topp där vi äter lunch på Kinnekullegården, samtidigt som vi beundrar utsikten. Vi besöker slutligen Husaby kyrka innan vi avslutar och lämnar av guiden vid Rasta motellet igen. Sedan går färden åter hemåt till Karlstad.

Dag:	lördagen 25 maj	
Avresa:	samling kl. 8.30 för avresa kl. 9.00	
Hemkomst:	ca kl. 17.00	
Plats:	vid Norrstrandskyrkan, Drottning Kristinas väg 7, Karlstad	
Kostnad:	Medlem	500 kr
	Icke-medlem	750 kr
	(Ingår i priset: buss, guidning Kinnekulle samt lunch. Önskas något ytterligare inhandlas det till självkostnadspris.)	

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

Internationella MS-dagen

Årets tema är "My Invisible MS" - det handlar om att öka medvetenheten om de osynliga symptomen på MS och dess osynliga inverkan på livskvaliteten, men eftersom den 30 maj är en helgdag i Sverige uppmärksammar vi dagen redan den 28:e maj genom att delta i MS-fondens halvdag med föreläsningar på Karlstad CCC.

Dag:	OBS! tisdagen den 28 maj	
Tid:	kl. 13.00-ca 19.00	
Plats:	Tage Erlanderg 8 A, Karlstad	
Kostnad:	Fri entré (men anmälan på www.msfonden.se)	



Vårens sista caféträff

Vi hoppas, som vanligt, på att vårvärmen har kommit och att vi kan sitta ute på innergården och prata LSS och fika en stund. Traditionenligt bjuder vi naturligtvis på kaffe och tårta!

Dag: onsdagen den 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 senast 3/6!



Foto:
Susanne Tågmark

Våravslutning i Mariebergsskogen

Ännu en vårtradition att behålla är vår avslutning i [Mariebergsskogen](#), med tillhörande tipspromenad och korvgrillning. Vi samlas vid huvudentrén och avslutar vid Gammelgården. Välkomna att njuta - i det förhoppningsvis - fina vädret!

Dag: onsdagen den 12 juni
Tid: kl. 17.30–20.00
Plats: Lingvägen, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54
alt. e-post karlstad@neuro.se
senast 11/6!



Foto: Micael Karlsson



Utflykt till Alsters Herrgård

Vi börjar höstterminen redan i augusti med en utflykt till Gustaf Frödings minnesgård vid Alster, strax öster om Karlstad, där vi får en guidad visning - "Berättelsen om Fröding". Visningen pågår i cirka 40 minuter för sittande åhörare på andra våningen i huvudbyggnaden. Efter visningen ges möjlighet att gå runt själv i utställningen om Gustaf Fröding. Utställningen kan endast besökas i samband med visning. Vi avslutar sedan med en fika.

Dag: lördagen 17 augusti
Tid: kl. 12.30- ca 15.30
Plats: Alsters Herrgårdsväg 3 , Karlstad
Kostnad: 100 kr för guidning + kaffe & bulle

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 9/8!



Rapporter



Foto: Susanne Johansson

Resa till Filipstad 26 januari

Vi var en liten men, naggande god, skara som åkte på resa i ett gnistrande snölandskap. Själv blev jag upplockad och kunde ansluta till en något försenad samling, som anlände till busstationen i Molkom. Väl på plats på Wasabröd i Filipstad fick vi en genomgång av företagets historia och fick möjlighet att handla i fabriken egen handel. Vi fortsatte sedan till Hennickehammars herrgård för lunch och blev väl förplägade innan vi vände hemåt mot Karlstad igen. Vi hade även denna gång tur med att få en mycket trevlig busschaufför (som jag dock aldrig hörde namnet på). Den utlånade bussen från Vänerbuss i Kristinehamn var också till stor belåtenhet.

Susanne Tågmark



Årsmöte 14 mars

Tyvärr präglades årets årsmöte till stor del av sjukdom. Den ena efter den andra var tvungen att kasta in handduken! Vi som fanns på plats gick dock snabbt igenom dagordningens punkter. Därefter bjöds på smörgåstårter och underhållning i form av ett musik-quiz med levande musik och sång.

Susanne Tågmark



Foto: Susanne Tågmark

Medlemsmöte om ALS 20 mars

Vi fick besök av kontaktsköterskorna för ALS - Amyotrofisk lateralskleros – på CSK, Monica Magnusson och Ann-Marie Nilsson. De har hand om alla patienter i hela Värmland med ALS, vilket innebär ca 35 personer. ALS är en grupp diagnoser inom motorneuronsjukdomar, där nervceller som styr muskler dör. Det är de nervbanor som går till den viljemässigt styrda muskulaturen, som dör och i princip inga andra nervbanor. Sjukdomen yttrar sig som en spinal form, med debut i armar och ben, och en bulbär form, med debut i mun och svalg. I hela Sverige insjuknar ca 200 personer/år och ca 600-700 personer har sjukdomen i Sverige. Att det inte handlar om fler som har sjukdomen, beror på att inom 5 år efter symtomdebut har ca 75 % av patienterna avlidit. Noteras kan att sjukdomen går nedåt i åldrarna.

Susanne Tågmark

För er kännedom:



Välkomna till en informationsträff om EU och varför DIN röst är viktig, onsdagen 15 maj kl. 10.00-11.00, hos oss på Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Helena Danielsson från Europa direkt kommer och informerar lite om EU och varför det är viktigt att rösta och då det bjuds på kaffe och nå't litet vill vi att du hör av dig till kansliet om du kommer!

Rapporter

Möte om tandvård 27 mars

Vad är god munhälsa? Den frågan fick vara utgångspunkt för vårt möte med tandhygienist Birgitta Bergqvist, då det inte minst är av vikt för en god livskvalitet. Särskilt pratade vi då om muntorrhet och hjälpmedel mot detta, då många av oss som äter mediciner lätt drabbas. Vidare samtalande vi om hjälpmedel för att bibehålla god munhälsa – smärtfrihet och god tuggförmåga. Kanske så enkla som eltandborste, tandstickor och tandtråd, men kanske behöver man också få medel för florsköljning utskrivet av sin tandhygienist. I sammanhanget är det särdeles viktigt att se till att få tillräckligt med saliv i munnen, då detta fungerar såväl läkande, som smörjande, skyddande, och rengörande samt förhindrar sjukdomar. Slutligen underströks vikten av att äta på regelbundna tider samt välja näringsriktiga alternativ. Efter 70-årsåldern har man även mer behov av mjölkprodukter.

Susanne Tågmark

Nattpatrullen

En notis om en händelse som jag råkade ut för några veckor sedan. Jag vaknade på natten för att göra ett toabesök, men hamnade fel när jag skulle kliva ur sängen och blev hängande med svanken på sängkanten i en halvtimme. Då ringde jag och larmade men fick till svar att nattpatrullen var i Härtzöga. Det gjorde så ont i ryggen så till slut kom jag ner på golvet och då larmade jag igen. Men inget hände, blev liggandes på vänster sida i en obekväm ställning med huvudet under sängen och fötterna under rullstolen. Där låg jag och väntade och väntade men inget hände. Så jag larmade för tredje gången men då till 112 och då ringde de upp nattpatrullen. Sen ringde 112 tillbaka och sa att de snart skulle komma och till slut kom nattpatrullen och jag fick komma upp igen. Då hade det gått drygt 2 timmar sedan jag larmat första gången. Så jag var lite frusen och stel i hela kroppen. Har haft ont i kroppen sedan dess. Det var ingen rolig upplevelse precis.

Sedan ringde jag kommunen och den chefen som är ansvarig för nattpatrullen och anmälde missödet jag varit med om. Då skulle hon prata med de två som jobbade just den natten det gällde och sedan återkoppla till mig. Men jag hörde inget på flera veckor så jag ringde själv chefen igen. Fick då till svar att hon inte hade fått tag på den ena tjejen och sedan hade det kommit något annat i vägen. Så hon hade glömt att ringa mig. Hon hade fortfarande inte fått kontakt den andra tjejen. Så hon skulle återkomma senare. Får se om jag det blir någon återkoppling. Det ger sig hur det blir den här gången.

Gunilla Johansson

"I Axel Ohlins fotspår" 10 april

Vårresan förra året gick till Gränna och Visingsö. På Visingsö blev vi guidade i bussen av en mycket omtyckt guide vid namn Erna Andersson, och vi fick även veta att hon skrivit en bok om Axel Ohlin och hans forskningsexpeditioner till bl. a. Arktis och Antarktis. Boken heter "I Axel Ohlins fotspår".

"Över 100 år senare gör denna boks författare spännande resor till de flesta platser som Axel besökt, och gör här sina egna reflektioner och tankar om hans liv. Hon försöker på sitt sätt levandegöra honom och berättar parallellt om hans många strapatsrika forskningsresor." (Skrivet på bokens pärm)

Vi ville alla höra mer om detta och beslöt att bjuda in Erna till oss hemma i Karlstad. När hon slutligen kom till oss den 10 april och föreläste om Axel Ohlin och berättade om sina personliga resor var alla åhörare återigen hänfödda av hennes inlevelse och berättarkonst.

Eva Eiler

Boken om Axel Ohlin finns att låna på kansliet för den intresserade!



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.

Ring annars till 054-220 91 23 - Plustjänst i Karlstad, som tagit över Funktionsrätt Värmlands kondoleansservice och Ann, som sköter kondoleanser, som har kommit med från Funktionsrätt Värmland. Som tidigare måste du tala om att du vill att pengarna ska gå till Neuros lokalförening om det är din önskan.

En administrationsavgift på 40 kr tas ut.

Du kan också lämna minnesgåvor genom www.neurogavan.se/gava/minnesgava/, men då går pengarna till Riksförbundet i Stockholm.



KARLSTADS KOMMUN

Här finns också en länk till hela maj månads program!

Träffpunkt Resurscentrum

Föreläsning - med tema stroke

Datum: 14 maj 2019

Tid: Oklart ännu

Plats: Resurscentrum

Adress: Rosenbadsgatan 2

Info. ges av Lennart Johansson 054-540 54 88 alt. Carin Wallman 054-540 55 14

Caféverksamhet kommer att hållas på torsdagseftermiddagarna, vidare finns möjlighet att låna side-by-side-cykel och att träna på gym.

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

Är du intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom. Vi erbjuder ridterapi hos ridterapeut [Daliah Longrée](#), 1 person/tillfälle **dagtid på lördagar**.

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 vara med.

Verksamheten äger rum utomhus och personer som vill rida måste klara av att sitta på en häst som leds av en ledsagare. Upplägget blir anpassat efter individen. Hör av dig till kansliet på **tel. 054-18 92 54** om intresse finns. Vi kanske måste ordna med fler tillfällen och kanske har du/ni särskilda önskemål.

Läs även om annan träning nedan!



Daliah Longrée
Foto:
Jan Alexandersson

Träning

Egenträning på Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. företrädesvis. På tisdag, onsdag & torsdag f.m. är det även gruppträning (funktionell träning, yoga och core-träning) Se livskraft.cc/ för schema alt. ring 054-18 00 51.

Rullstolsgymnastiken på [KMTI](#) ligger nere under våren. Oklart om den upptas senare.

Vårens badtider Rehab-bad:

Sundstabadet	onsdagar, start 13/2 - kl. 18-19 och 19-20
Centralsjukhuset	måndagar, start 11/2 - kl. 17-18 och 18-19
	Söndagar, start 17/2- kl. 17-18 och 18-19

Daliah Longrée anordnar även gruppträning för koordination, balans och styrka. Gruppen utförs inom ramen för landstingets högkostnadsskydd och äger rum på tisdagseftermiddagar kl. 15.30, på Actic city mittemot biblioteket i Karlstad. Dessutom finns det lediga platser i bassängträningen med individuell anpassat träningsprogram i sjukhusbassängen på fredagar kl. 11.45.

Vid intresse ring eller skicka SMS till 076-5766484



Vi efterlyser än en gång kontaktmän 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 ett par. Du som finns i Filipstad och Kil hör av dig och kontakta oss, för nu är det bara hos er vi saknar kontaktpersoner. **Vill du göra en god gärning? Hör av dig!** Du kan ringa eller mejla: tel 054-18 92 54 alt. karlstad@neuro.se, eller ring ordf. Gunilla på tel. 070-371 10 13.



Anslagstavlan



KANSLIET

är bemannat mån-
fre med tel tid kl.
10-12 mån, ons,
tors & fre samt tis,
ons & tors kl. 13-15

Du kan dock ringa
hela dagarna. När
ingen är inne kan
Du lämna ett med-
delande på tele-
fonsvararen.

Du kan också ringa
till Hkpf Karlstad
på tel. 054-18 66
00.

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

Vill du annonsera i
Neuro Karlstad
m.o:s medlemsblad
hör av dig till vårt
kansli: 054-18 92 54

Du missade väl
inte Fråga doktorn
måndagen den 25
mars, då Neuros
diagnostödjare
inom ms, Eva Hel-
mersson medver-
kade? I så fall kan
du se det på SVT
Play eller [här](#) om
du får det här per
e-post.
neuro.se

Medlemsavgift

Huvudmedlem

- med eller utan neurologisk sjukdom/skada
- får tidningen "Reflex"

Närstående medlem

- 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

Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Just nu får du en lyxig hotellövernattning för 2 personer när du tecknar en prenumeration på BingoLotto. Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in på bingolotto.se

Aktuella årsdagar för neurologiska diagnoser.

- 6 maj – inkontinensdagen
- 12 maj - internationella me/cfs-dagen (kroniskt trötthetssyndrom)
- 14 maj - internationella stroke-dagen
- 30 maj - internationella ms-dagen

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.

2019

360:-

180:-

RESTAURANG- CHANSEN 2019/2020

Ring 054-18 92 54 alt.
skicka e-post på
karlstad@neuro.se så lägger vi undan till er!



Restaurangchansen är ett häfte bestående av unika erbjudanden i form av köp 2 betala för 1. Detta innebär att den som använder kupongerna i häftet kan äta för ½ priset. I varje häfte finner man erbjudanden i form av allt från frukostbuffé, dagens lunch, a'la carte, fast food, café m.m. Häftet innehåller även erbjudanden för shopping, aktiviteter, tjänster m.m. från flertalet av de mest kända företagen och butiks kedjorna med upp till 50% rabatt. Du kan också ladda ned häftet som en app: RC-appen. Köp sedan en aktiveringskod av din förening. Varje köpt kod går att aktivera på två telefoner samtidigt!

De nya häftena hämtades den 31 januari!

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Även under 2019 finns möjligheten kvar att få besök - i första hand för våra medlemmar boende i Karlstad.

Vi tar med fikabröd och ett glatt humör!

Låter detta som något för dig? Ring i så fall till oss på tel. 054-18 92 54 och anmäl ditt intresse så bestämmer vi lämplig dag och tid tillsammans.

Hälsn. Susanne och Eva 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 e-post: karlstad@neuro.se bg 5559-8213
webb: neuro.se/karlstad