

# MEDLEMS-NYTT

## INNEHÅLL

|                           |    |
|---------------------------|----|
| • Ledare                  | 2  |
| • Filmkväll               | 3  |
| • Höstresa                | 3  |
| • Adventsfika             | 3  |
| • Jultallrik              | 3  |
| • Ungdomsgrupp            | 4  |
| • RC-häftet               | 4  |
| • Caféträff               | 4  |
| • Monica Z.               | 4  |
| • Årsmöte                 | 5  |
| • Rapporter               | 6  |
| • Huntington              | 6  |
| • Sex och funktionshinder | 6  |
| • Bibliotekskvällar       | 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  
Eva Eiler  
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

Hösten står på tröskeln till vinter och vi kryper in i mörkret och värmen och tittar på film när Micke bjuder in till filmkväll. Därefter kommer sedan adventsfikat och jultallriken. Med andra ord närmar sig redan jul. Efter helgerna börjar vi med en caféträff på Swenströmska stenugnsbageriet, innan vi gör en utflykt till Monica Zetterlund-museet i Hagfors. Redan nu vill vi också flagga för att vi kommer att ha årsmötet lite tidigare än vanligt, p.g.a. att Länsförbundet behöver få in våra årsmöteshandlingar lite tidigare, men då är vi redan inne i mars. Innan dess vill vi dock önska er alla en God Jul & ett Gott Nytt år från styrelse och personal! Förhoppningsvis med lediga dagar och inte allt för mycket snö!

Våra aktiviteter sker i  
samarbete med  
studieförbundet

**ABF**

## Hej i vintermörkret!



Normaltiden/vintertiden? har åter inträtt och med den kom också kylan och snön, som lyser upp tillvaron lite. Samtidigt ser jag de olägenheter, som tornar upp sig i form av snöhögar, slask och dålig väghållning. Låter det pessimistiskt? Nej, erfarenheten säger realistiskt! Bara att gno vidare!

Dagarna blir kortare och kortare, men inte blir nätterna längre för det – är det inte konstigt, att upplevelsen inte stämmer med verkligheten? Dygnet har ju fortfarande sina 24 timmar, eller hur? Är det kanske vad, som kallas en chimär?

Nu radar helgdagarna upp sig, reklamakarna och handeln tävlar om vår uppmärksamhet och våra pengar. Som vanligt blir vi lockade och låter oss falla för olika frestelser, även om vi bedyrat, att aldrig mer gå i den fällan. Kanske är det, vad vi kallar tradition? Något som vi gör med öppna ögon och kanske med en glimt i dem. Vi vet, men...

Neurodagen: Vecka 39 informerades om vår förening och vår verksamhet i länet på Regionsjukhuset i Karlstad. Aktiviteten gjordes tillsammans med lokalföreningarna i Säffle, Kristinehamn och Arvika. Vecka 40 besökte vi Torsby sjukhus med samma information, som i Karlstad. Där deltog också, till vår glädje, två av våra kommunombud - Linda Gerdin Sandsgård från Sunne och Gunnel Linde från Ransäter i Munkfors kommun. Vidare hade vi en föreläsning på CCC om diskriminering med "mannen från - Gävle"- Lars-Göran Wadén, som var först med, att testa den nya lagen om otillgänglighet. En intressant föreläsning, som tyvärr konkurrerade med många andra evenemang. Vi, som var där, fick en faktaspäckad och medryckande resa i "§-rytteriet". Intressant, var ordet!

Vi hoppas ha nått ut till många med vår information och ser gärna en presumtiva medlemmar i varje ögonkast! Nåja, kanske överdrivet, men i vartannat vore en önskedröm, då vi tillsammans kan stödja varandra. Tyvärr känns samhällsdebatterna kyligare och kyligare, avståndet mellan människor ökar och vi med blysser av skilda slag ... Vad väntar oss och våra gelikar? Ändringar/nedskärningar i LSS-lagen? Vad Händer??

Nu ska den här dysterkvisten samla sig och tänka positivt! Ser fram mot att få träffas och förgylla några stunder. Ta det lugnt i julbestyren och hoppas att ni alla får välbehövlig avkoppling.

God Jul, Gott slut och Gott Nytt År!! /Gunilla SE/ordf.

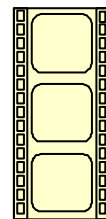
## Aktiviteter

### Medlemsmöte: Filmkväll med Micke

Höstmörkret lägger sig och en filmkväll känns som en bra idé! I år bjuder vår medlem Mikael Persson oss på en filmupplevelse ur sin digra filmsamling. Det enda vi säkert kan säga är att det blir en film på svenska och att den innehåller humor, en kombination som förhoppningsvis kan passa många. Välkomna!

**Dag:** onsdag 20 november  
**Tid:** kl. 17.30-20.00  
**Plats:** Norra Kyrkog. 4, Karlstad  
**Vi bjuder på kaffe & lite tilltugg!**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 19/11!



### Adventsfika

Julen närmar sig och det är redan dags för vår traditionella adventsfika! Vi bjuder som vanligt på hembakta lussekatter, pepparkakor och annat gott. Lite lotter och julkalendrar kommer också att finnas för den intresserade.

**Dag:** onsdag 4 december  
**Tid:** kl. 14.00-16.00  
**Plats:** Norra Kyrkog. 4, Karlstad  
**Vi bjuder på allt ät- och drickbart!**



Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 2/12!



### Jultallrik

Även i år vill vi ge er möjlighet att provsmaka julens goda mat från Tingvallagymnasiets restaurangelever. Liksom ifjol koncentrerar vi oss på det kalla köket: en jultallrik med två sorters sill, ägghalvor med räkor, varmrökt lax, gravad lax, julsinka, rostbiff, rökt korv, fårfiol, rödbetsallad, hovmästarsås och mimosasallad.

Vi får även smör, bröd och dryck samt en dessert i form av en saffranspannacotta tillsammans med kaffe på maten.

**Dag:** onsdag 11 december  
**Tid:** kl. 17.30-20.00  
**Plats:** Norra Kyrkog. 4, Karlstad  
**Kostnad:** 100 kr medlem 200 kr icke-medlem

Anmälan med betalning till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 6/12, uppgifter finns längst ned på sidan 10!



KARLSTADS KOMMUN







## Kallelse årsmöte Neuro Karlstad med omnejd

Av praktiska skäl behöver årsmötet läggas lite tidigare än vanligt, men exakt när kan vi inte säga än, utan vi får återkomma med mer exakt datum längre fram. Preliminärt har vi dock bokat onsdag den 11 mars!

### Detta är styrelsens förslag på dagordning:

1. Val av ordförande för mötet
2. Val av sekreterare för mötet
3. Val av två personer att jämte mötets ordförande 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. Antagande av nya stadgar
9. Verksamhetsberättelse för sistförflutna kalenderår (2019)
10. Ekonomisk årsredovisning för samma tid
11. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Behandling av eventuella motioner
13. Behandling av förslag till verksamhetsplan
14. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2020)
15. Beslut om antalet ledamöter och suppleanter i styrelsen för det nya verksamhetsåret
16. Val av
  - A. Ordförande för ett år
  - B. Övriga ledamöter i styrelsen för två år
  - C. Två suppleanter i styrelsen för ett år
  - D. Två revisorer för ett år
  - E. Två revisorssuppleanter för ett år
  - F. Valberedning för att förbereda valen till nästa årsmöte
17. Övriga ärenden.

Verksamhetsberättelse, den ekonomiska redovisningen, verksamhetsplan och budget får du på plats eller hämtar på hemsidan på [neuro.se/karlstad](http://neuro.se/karlstad) när handlingarna är klara.

Som vanligt bjuds även på lite förtäring!

## Rapporter



Foto: Eva Eiler

**NEURO**  
Dagen 2019

### **Höstresa till Örebro lördagen den 21 september.**

Den här dagen hade vi "vädergudarna" på vår sida och hela dagen sken solen från en klarblå himmel, vilket förgyllde vår resa till Örebro. Första stoppet på resan var Örebro slott där vi fick en mycket uppskattad guidning av en kvinnlig guide klädd i tidsenliga kläder.

Efter guidningen gick vi en skön promenad utmed Svartån till stadsträdgården där vi senare åt gemensam lunch och avslutade med "go fika" ute i trädgården. Vi bestämde gemensamt att fortsätta vår bussfärd till Wadköping för att gå runt där och "insupa atmosfären", ett ställe som varmt kan rekommenderas även om tillgängligheten inte var den bästa. Tiden gick väldigt fort som den oftast gör när man har trevligt och det blev dags att återvända till Karlstad.

Eva Eiler

### **Torsby sjukhus 1 oktober**

I samband med neurodagen åkte vi i år till Torsby sjukhus och fanns på plats vid huvudentrén där vi informerade om vår förening. Några av de förbipasserande hade bråttom till sina olika läkarbesök, men stannade till hos oss och tog del av vårt material när de var på väg från sjukhuset istället.

Extra trevligt fick vi i år då två av våra kontaktpersoner kunde ansluta sig till oss och finnas med vid vårt informationsbord.

Eva Eiler



Foto: Eva Eiler

### **Diskrimineringslagen i praktiken 3 oktober**

"Från och med den första januari 2015 har vi en ny lag i Sverige som betraktar otillgänglighet för personer med funktionsnedsättningar som diskriminering. En lag som påverkar allt från den enskilda entreprenören till stora statliga organisationer. Ett dygn efter att lagen hade klubbats igenom var Lars-Göran Wadén den första i Sverige att testa lagen genom en anmälan till Diskrimineringsombudsmannen. Varför? Och hur gick det?" [athenas.se](http://athenas.se)

Med humor och provokation delade Lars-Göran Wadén med sig av sina personliga erfarenheter av den trassliga gången genom rättsapparaten. Efter flera års kamp fick dock Lars-Göran slutligen rätt - tingsrätten gick på hans linje och dömde Region Gävleborg att betala 16 000 kronor, varav 8 000 kronor avsåg ersättning för upprättelse och resterande 8 000 kronor avsåg preventionspåslag. [svt.se](http://svt.se) Lars-Göran tipsade oss slutligen om att det finns Antidiskrimineringsbyråer runt om i Sverige, som förmodligen är enklare att ta hjälp av då man känner sig diskriminerad och inte tror att det är ett fall som Diskrimineringsombudsmannen kommer att driva.

Susanne Tågmark

## Musikunderhållning med "En duos" 23 oktober

Den här gången bjöd vi in till caféträff på Resurscentrum i Karlstad. Vi var ganska många som kom dit och "diggade", fikade, trivdes det fanns också ett fåtal som dansade när "En duos" spelade och sjöng. Som ni förstår så hade de både bra repertoar och spelade mycket medryckande musik.

Eva Eiler

## Caféträff Råtorps café 6 november

Vi uppmärksammade Gustav Adolfsdagen med att äta bakelser och träffades på [Café Råtorp](#) där man fortfarande bakar ett slag av s.k. Gustav Adolfsbakelser. "Det finns ingen standardiserad bakelse utan varje region, stad eller till och med konditori har egna varianter. Nästan alltid har dock Gustav Adolfsbakelsen en kungasilhuett, vanligen i vit marsipan eller choklad." ([sv.wikipedia.org](http://sv.wikipedia.org)). Tror dock inte att alla de kunder som satt och mumsade bakelser tänkte särskilt på en sedan länge avliden svensk kung, men bakelserna var goda!

Susanne Tågmark



## Utbildningsdag om Huntingtons sjukdom måndag den 2 december, 2019 kl. 14:00-18:00 Lokal: Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2, Karlstad

I samarbete med  
Karlstads kommuns anhörigstöd



## Kom och lyssna på Anna Hallgren

Anna föreläser om kroppen, knoppen, snippan och snoppen...om sexualitet och funktionshinder och allt vad det innebär för personer med olika funktionshinder.

Anna är socionom och sexualpedagog och har lång yrkeserfarenhet kring olika funktionshinder. Hon har arbetat som habiliteringskurator, LSS handläggare och skolkurator inom särskola och grundskola. Hon har arbetat på kollo för rörelsehindrade barn och ungdomar. Anna lever själv med ett rörelsehinder och är idag mamma till en dotter i skolåldern med rörelsehinder.

**Måndag 9 december 17.00 – 19.00 – för dig med funktionshinder**  
Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2



KARLSTADS KOMMUN

Anmälan till  
receptionen  
Resurscentrum  
054 -540 57 39,  
senast torsdag  
5 december!

## Höstens bokmingel



### Bibliotekskväll med Martin Schibbey

**Datum:** 19 november 2019  
**Tid:** kl. 19:10 - 20:30  
**Plats:** Gröna mattan, stadsbiblioteket  
**Adress:** Västra Torggatan 26

I över 17 år har Dawit Isaak suttit fängslad i ett av världens mest slutna länder, dit nästan inga journalister har fått tillstånd att resa. I höst kom reportageboken "Jakten på Dawit" ut. [karlstad.se](http://karlstad.se)

**Entré:** 80 kr/50 kr för medlemmar och studenter

Biljetter bokas och hämtas ut hos Stadsbiblioteket, 054 – 540 24 00

### Datum:

30 november 2019

**Tid:** kl. 14:00 - 16:00

**Plats:** Gröna mattan, stadsbiblioteket

Välkomna till en mysig eftermiddag dagen innan första advent. Ni får tips av oss på de bästa böckerna att läsa under den kalla decembermånaden. Vi bjuder på fika!

**Entré:** gratisbiljett hämtas i informationsdisken vid stadsbiblioteket

### 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.



KARLSTADS KOMMUN

**Här** finns också en länk till hela november och december månads program!

### Träffpunkt Resurscentrum

**Trubaduren  
Stefan Porth underhåller**

**Datum:** 28 november 2019

**Tid:** 14.00-16.00

**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 och vi har under många år kunnat erbjuda våra medlemmar att ta del av denna verksamhet. Så också nu då det åter erbjuds ridterapi hos ridterapeut Daliah Longrée på lördagarna. Blir det för kallt blir det dock inget, då verksamheten sker utomhus och inte i något ridhus.

Du kan kontakta Daliah genom att **ringa eller SMS:a till 076-5766484 eller skicka e-post till [karlstad.fysioterapi@gmail.com](mailto:karlstad.fysioterapi@gmail.com)** om du vill vara med på detta eller annan träning. Läs mer nedan om annan träning!



Daliah Longrée

Foto:

Jan Alexandersson

## Träning

Egen träning 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/](http://livskraft.cc/) för schema alt. ring 054-18 00 51. Livskraft nu en del av Nordic Wellness!

Rullstolsgymnastiken på [KMTI](http://kmti.se) låg nere under våren. Oklart om den upptas igen.

Vårens badtider Rehab-bad (3/2 - 4/5):

Sundstabadet                onsdagar - kl. 18-19 och 19-20 (oklart om denna veckodag!)

Centralsjukhuset            måndagar, start 3/2 - kl. 17-18 och 18-19

Söndagar, start 9/2 - kl. 17-18 och 18-19

Anmälan görs den 13/1 och den 14/1 på tel. 054-21 74 74, men tiderna är oklara än!

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 bassängräningen med individuell anpassat träningsprogram i sjukhusbassängen på fredagar kl. 11.45.



## 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](mailto:karlstad@neuro.se), eller ring ordf. Gunilla på tel. 070-371 10 13.



# Anslagstavlan

# NEURO

**KANSLIET**  
är bemannat mån-  
fre med tel tid kl.  
10-12 samt tis.,  
ons. och 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 feb-  
ruari. 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

Nu kan du även nå  
oss på mobilnr 073-  
847 76 82 när vi är  
på resa eller på ut-  
flykt. Du kan även  
skicka SMS, men vi  
svarar inte dagligen  
på mobilen än så  
länge, utan hänvisar  
till vårt fasta nr 054-  
18 92 54.  
Kanske blir rutiner-  
na ändrade fram-  
över!

## 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

2020

360:-

180:-

## Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Just nu får du en Julkalender, en Uppesittar-  
lott och en Nyårslott (värde 200 kr) när du  
tecknar en prenumeration på en Bingolott/  
vecka i minst 12 spelomgångar. Ring Folk-  
spel på tel. 0771-440 440 el. gå in på  
[bingolotto.se](http://bingolotto.se)

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

- 19 november - toalettdagen
- 3 december - funktionshinder-  
dagen
- 11 februari - internationella  
epilepsidagen

## 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.

## RESTAURANG- CHANSEN

2020/2021

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

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 butikskedjorna med upp till  
50% rabatt. Du kan också ladda ned häftet  
som en app: RC-appen. Köp sedan en aktive-  
ringskod av din förening. Varje köpt kod går  
att aktivera på två telefoner samtidigt!  
De nya häftena hämtas i januari!

## Skulle du vilja få hembesök av oss?

Även under 2019-2020 finns möjligheten  
kvar att få besök - i första hand för våra med-  
lemmar 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 mobil: 073- 847 76 82  
e-post: karlstad@neuro.se bg 5559-8213 Swish 123 534 50 95