**VB 2018 för Neuroförbundet Karlstad med omnejd**

Styrelsen lämnar härmed redovisning för sin verksamhet under verksamhetsåret 2018 och räkenskapsåret 2018.

**Styrelsen** har under verksamhetsåret haft följande sammansättning:

Ordförande Gunilla Ström Ericsson

Ledamöter Till styrelseledamöter för 2 år:

 För 2017-2018 För 2018-2019

 Ann Augustsson Gunilla Johansson

 Lars Olsson Ann-Charlotte Rydberg

 Mikael Persson Monica Sääv Andersson

Suppleanter för 1 år 2018

 Ryno Eriksson

 Britta Sallnäs

**Konstituerande** Vid konstituerande styrelsemötet valdes:

Vice ordf. Gunilla Johansson

Sekreterare Ann Augustsson

Kassör Monica Sääv Andersson

Adjungerade Susanne Tågmark och Eva Eiler

Firmatecknare Ordförande och kassör tecknar firman.

**Revisorer** Pär Nyberg (avgick under året) och Stig-Arne Persson

Suppleanter Gunnel Lunde

 Mikael Magnusson

**Valberedning** Susanne Tågmark (sammankallande), Ann-Caroline Gustafsson och kansli.

Representanter Linda Gerdin Sandsgård (ordförande)

Neroförbundets Gunilla Ström Ericsson (kassör)

länsavd. Micael Karlsson (ledamot)

 Eva Eiler (suppleant)

Representanter Gunilla Ström Ericsson (vice ordf.)

Handikappför.

Karlstad

Tillgänglighets- Gunilla Ström Ericsson

grupp

 Handikappråd Linda Gerdin Sandsgård referensgruppen i Sunne

 **Kansli** Susanne Tågmark arbetar sedan tidigare halvtid på vårt kansli. Under året har också Eva Eiler anställts på halvtid. Utbildningar i såväl Neuros nya hemsida, som i det nya medlemsregistret NGO-PRO och e-hälsa hölls i Stockholm, internt i Neuros regi, där personalen deltog.

 **Styrelsen** Har haft 11 protokollförda styrelsemöten och ett antal arbetsutskotts-möten. Även en styrelseutbildning anordnades då P.J. Tjärnberg från Riksförbundet i Stockholm kom på besök (180416).

 **Kansliet**  Kansliet är fortfarande navet i vår verksamhet. Där kan man få information såväl om föreningen, som om medlemskap och aktiviteter, liksom tips om vart man kan vända sig med olika funderingar. Kontakten med våra medlemmar är viktig och sköts via hemsidan, e-post och Facebook-sidan. Dock kan aldrig den direkta mänskliga kontakten via telefon eller besök ersättas – någon som kan lyssna och ge råd, stöd och tips. På kansliet kan man också låna litteratur och media rörande våra diagnoser. Då kansliet är obemannat finns en telefonsvarare där man alltid kan lämna meddelanden, så ringer någon upp så snart som möjligt.

 **Medlemmar** Vid årsskiftet 2018-2019 hade föreningen 223 medlemmar, enligt det nya medlemsregistret NGO-PRO. Vi saknar dock fortfarande yngre medlemmar. De finns, men de är sällan aktiva i det traditionella föreningslivet.

**Medlemsinformation** Informationtill våra medlemmar har även detta år framför allt skett genom vårt blad **MEDLEMS-NYTT,** som har getts ut två gånger/termin. Där har vi informerat om aktiviteter, gett tips och idéer samt rapporterat från träffar och föreläsningar. Vi tipsar även om kommunens utbud t.ex. på Resurscentrum. Uppdaterad information om aktiviteter m.m. får spridning via vår **hemsida** <http://neuro.se/karlstad> och på vår Facebook-sida: Neuroförbundet Karlstad med omnejd. För att snabbare och enklare kunna nå medlemmarna t.ex. vid inställda arrangemang används i huvudsak **e-post:** **karlstad@neuro.se**Även Medlems-nytt kan fås via e-post, men fortfarande skickas flertalet ut med ”snigelpost”. Såväl miljö och som ekonomi skulle dock tjäna på om fler gick ut med e-post, om möjligheten fanns. **Muntlig information** sker naturligtvis på alla våra olika träffar. Tyvärr medger vår ekonomi endast undantagsvis information i press eller andra media.

 **Verksamhet** Hjärnans skador och sjukdomar medför ofta kognitiva, osynliga, men nog så frustrerande, svårigheter. Då problem uppstår för såväl den drabbade individen, som för omgivningen, behövs träning för både knoppen och kroppen!

 Ur ett hälsopedagogiskt perspektiv handlar det ju om att se hela människan och att fokusera på det som gör individen frisk. Att ha vänner och en sysselsättning som man trivs med ger enligt forskning hög hälsostatus. Särskilt viktigt för en trött hjärna är då kanske inte bara att vila utan också rekreation och samvaro, ett skäl till att vi återkommande försöker åka till olika resmål för att få nya intryck och vidga vyerna.

 En del av våra aktiviteter är ”löpande” sedan en lång tid tillbaka, vilket t.ex. gäller **styrketräningen** på Livskraft, som lever vidare främst på tisdagsförmiddagarna. Då finns även en gympagrupp där vi kan delta. Några av ”träningsveteranerna” har flyttat över till KMTI där utbudet kanske ser bättre ut för den som använder rullstol. För f**ysisk träning/motion** har vi förutom styrketräning och gruppträning, såvältillgång till **handikappbadet** i badhuset och som på CSK. Denna träning sköts av reumatikerföreningens badkommitté.Behovet av dylik träning är dock större än tillgängliga möjligheter.

 C**aféträffarna** fortsätter första onsdagen i varje månad. Information samt tips och idéer diskuteras och erfarenheter utbytes. Många problem kan finna sin lösning över en kopp kaffe.

Vi har vid olika tillfällen haft **information** om frågor, som rör våra funktionsnedsättningar och om vår förening för olika grupper som är intresserade av vår situation. Då vi vill att så många som möjligt känner till vår existens, tar vi också tillfället i akt och presenterar oss i diverse situationer som t.ex. på Centralsjukhuset i Karlstad och på Karlstad kommuns Resurscentrum.

I enlighet med Karlstad kommuns önskan att vi som bidragsberättigad förening arbetar med att motverka diskriminering har vi även under detta år t.ex. särskilt tänkt på medlemmarnas socioekonomiska förutsättningar då vi fortsatt kraftigt har subventionerat ridterapi, som erbjudits våra medlemmar. Ridning och ridterapi är vanligtvis kostsamma verksam-heter, som ligger utanför flertalet av våra medlemmars ekonomiska utrymme, samtidigt som denna aktivitet tydligt gynnar balans och motion: 30 minuter på hästryggen i skritt, motsvarar 30 minuters promenad. Inte lätt att uppnå på så många sätt om man har nedsatt rörelseförmåga. Vi har också fortsatt med hembesök, ”Bryt ensamheten” (ett projekt ursprungligen finansierat av Karlstad kommun), då vi har åkt hem till medlemmar för att erbjuda en social samvaro, träffas och prata över en kopp kaffe. Samtal som blivit såväl lättsamma, som handlat om mer allvarliga frågor. Allt utifrån den enskilde medlemmens önskan. Vidare har vi under året arbetat med att få igång ett projekt kallat ”Nysvenskar och Neuro”, då vi vill ge information till och få med grupper, som vanligtvis inte syns i våra i sammanhang. Tyvärr har det p.g.a. diverse svårigheter gått lite på sparlåga och har därför lagts på is under senare delen av 2018.

Man kan inte nog betona våra medlemmars tuffa villkor. Många har aldrig kommit ut i arbetslivet och de har heller inte kunnat tjäna in några pensionspoäng, vilket avsevärt påverkar såväl nuvarande, som kommande ekonomiska situation.

Vi deltar aktivt i styrelsen för **Handikappföreningarna Karlstad** – de lokala handikappföreningarnas paraplyorganisation. **Kommunens tillgänglighetsgrupp** har också börjat hitta sina verksamhetsformer och där deltar vi givetvis. Eftersom bristande tillgänglighet numera är en diskrimineringsgrund ser vi vikten av att det arbetas särskilt aktivt med detta. Vi deltar också i en referensgrupp för och som **värdar på Karlstad kommuns Resurscentrum**. Vi medverkar även i **Region Värmlands** **patient- och närståendeutbildningar.**

 **Aktiviteter** Informations- och diskussionsmötenmed olika innehåll har hållits i stort sett varje månad med olika teman, aktiviteter som ofta delvis kan finansieras med hjälp av fondmedel:

* Caféträff – filmvisning ”Min s.k. pappa” (180207).
* Medlemsmöte med Anna Lind Hedin, leg. dietist, Friskvården i Värmland (180221).
* Caféträff – besök av Ann Zander, certifierad andningsinstruktör, Medveten andning (180307).
* **Årsmöte** med årsmötesförhandlingar där Örjan Arvidsson och Ann Augustsson var behjälpliga (180328).
* Caféträff – ett besök på Karlstadsrummet, Bibliotekshuset (180404).
* Medlemsmöte om balans med fysioterapeut Ia Kaugesaar (180425).
* Uppföljning med Ann Zander, Medveten andning (180427).
* Caféträff – öppet hus på kansliet (180502).
* På Strokedagen fanns vi representerade i entrén på CSK (180508).
* En föreläsning: ”Om MS och att leva med MS” hölls av Rune Johansson, överläkare på CSK i Riksförbundets regi i anslutning till Neurologiveckan 2018, som hölls på CCC i Karlstad (180521).
* En mycket uppskattad vårresa till Visingsö & Gränna med övernattning i Jönköping. Denna resa möjliggjordes tack vare fondmedel från Neurofonden och Radiohjälpen (180526-27).
* På MS-dagen fanns vi åter på plats i entrén på CSK tillsammans med MS-sköterska Veronika Dalevi (170530).
* Vårens sista caféträff, med traditionsenlig tårta, hade vi på innergården vid kansliet, då vädret tillät detta (1800605).
* V**åravslutning** firade vi åter igen i Mariebergsskogen, med tipspromenad och grillning som brukligt är (180613).
* Ridterapin ute hos Daliah Longrée fortsatte under sommaren och kursen gick sedan vidare under hösten.
* En sensommarutflykt gjorde sedan med båtbussen till Västra Långholmen (180819).
* På höstens första caféträff träffades vi ute vid Kilenegården på Hammarö (180905).
* Vi deltog även i mässan ”Funka för livet” på Karlstad CCC (180912-13).
* I samband med Neurodagen fanns vi på plats vid entrén på CSK, där vi informerade om Neuroförbundet och vår lokalförening (170927).
* Föreläsning om neurologisk rehabilitering med anledning av Neurodagen med Rehabiliteringschef Åsa Vålvik och leg. fysioterapeut Anna Olsson, FrykCenter i Torsby (181004).
* Medlemsmöte – vår sekreterare Ann Augustsson kom och berättade om det gamla Karlstad (181010).
* Vi var värdar på Träffpunkt Resurscentrum (181018).
* Vi deltog i en personalutbildning, det s.k. Strokekörkortet, på sjukhuset i Torsby (181022).
* Caféträff med leg. fysioterapeut Ia Kaugesaar om balans (181107).
* Vi deltog i en föreningsmässa på UNO i Karlstad (181123).
* Filmkväll – vi såg några filmer om det gamla Karlstad (181128).
* Vi var med och firade att rehabiliteringsanläggningen Frykcenter i Torsby fyllde 40 år hösten 2018 (181130).
* Ett adventsfika med hembakade lussekatter börjar bli en tradition, likaså år 2018 (181205).
* Vi avslutade verksamhetsåret med en jultallrik från Tingvalla gymnasiets restauranglinje (181212).

**Intressepolitik** Vårt tidigare mycket aktiva deltagande i tillgänglighetsgruppen har under de senaste åren blivit än mer intensifierat i och med att gruppen har blivit remissinstans för Stadsbyggnadskontorets planer för byggen o. dyl. Vidare har Rådets arbetsformer blivit fastare. Tack vare, att vi fortfarande har aktiva representanter från styrelsen i dessa sammanhang, kan vi hålla oss bra informerade om händelser och utveckling. Samarbeten med olika aktörer, t.ex. andra handikappföreningar, har också medverkat till att vi har kunnat bevaka våra intressen.

 **Ekonomi** Fortfarande ger prenumerationer av Bingolotter och försäljning av ”Restaurangchansen”-häften ett visst tillskott till vår verksamhet, dock alltmer minskande. Vi har likaså under detta år varit lyckosamma i att bli beviljade fondmedel till vår verksamhet, men kommunala verksamhets-bidrag utgör emellertid fortfarande den största ekonomiskt bärande delen.

 **Slutord** Slutligen tar vi - som vanligt - tacksamt emot all möjlig ”draghjälp” vi kan få. Föreningen lever ju inte endast på pengar, utan även på all möjlig praktisk hjälp. Vi vill därför tacka alla de, som på olika sätt har bidragit och fortlöpande bidrar med, tid och engagemang till vår förening – TACK!

Utan medlemmar ingen förening och bästa resultat når vi, om vi drar åt samma håll! Samarbete och samverkan är av största vikt och vi hoppas, att ni vill fortsätta vara föreningens draghjälp.

 Vi vill också särskilt tacka dem som åter har gett oss ekonomiskt bidrag till vår verksamhet: Vård- och omsorgsförvaltningen i Karlstads kommun, Hammarö kommun, Neurofonden och Radiohjälpsfonden.

Styrelsen tackar för förtroendet och avgående ledamöter ställer sina platser till förfogande.

 Gunilla Ström Ericsson Gunilla Johansson Ann Augustsson

 Ordförande Vice ordf. Sekreterare

 Mikael Persson Lars Olsson Ann-Charlotte Rydberg

 Ledamot Ledamot Ledamot

 Monica Sääv Andersson

 kassör

 Ryno Eriksson Britta Sallnäs

Suppleant Suppleant