NEURO FÖRBUNDET

Nr 2 aug 2026

MEDLEMS-NYTT

- Ledare 2
- Körsångens dag 2
- Bowling 2
- Caféträff 3
- Prova-på-dagen 3
- Neurodagen 3
- Caféträff 4
- Hjälpmedel 4
- Teaterresa 4
- Caféträff 5
- Medlemsmöte 5
- Adventsfika 5
- Film 6
- Caféträff 6
- Rapporter 6-7
- Fråga fr. medlem 8
- Tips 8
- Aktiviteter i rulle 8
- Träning 9
- Kontakt 9
- Kondoleanser 9
- Resurscentrum 9
- Anslagstavlan 10

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.
Foto: Anders Huynh
Susanne Tågmark



Bild Susanne Tågmark

Tänk om jag kunde skicka med honungsrosens doft, men vi får dock nöja oss med en bild. Höstterminen börjar hur som helst även om sensommaren finns kvar. September inleds med en caféträff och en Prova-på-dag, för att sedan avslutas med en föreläsning i anslutning till Neurodagen. Vi har sen en caféträff på Gjuteriet, ett ställe som vi inte provat tidigare. Neuro Värmland bjuder därefter med oss till Fokus hjälpmedel. Efter det åker vi själva med på en resa till SäffleOperan där vi tittar på musikalen ”Änglagård”. Därpå ett besök till Villa Rud Café som vi inte kunde komma till i våras. Förhoppningsvis får vi sedan ett besök av Veterankraft, som vi träffade på Skutberget. Slutligen återkommer förstås favoriter som bowling och adventsfika, liksom ett nytt försök med en filmkväll. År 2027 startar sedan med en caféträff här på Norra Kyrkogatan.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet ABF

Ord från ordförande – Neuro Karlstad med omnejd



Nu går sommaren mot slutet och det har varit en varm och skön sommar. Nu startar vi upp med full kraft igen med våra aktiviteter. Som vanligt vill vi vädja till er som kan tänka er att hjälpa till i föreningen och styrelse.

Tack till alla medlemmar som stödjer oss i vårt arbete utan er vore det inte möjlighet att bedriva vår fina verksamhet. Har ni något förslag på aktiviteter så hör av er till Susanne på kontoret.

Tack till styrelse och Susanne som alltid ställer upp och hjälper till.

Körsångens dag i kvarteret Almen

Välkomna att fira körsångens dag 2026 tillsammans med Folkuniversitetet Karlstad och anslutna körer i kvarteret Almen under ledning av konferencier Madeleine Hellberg!

Körsångens dag är en dag då vi firar kraften och glädjen i gemensam sång. Den 5 september bjuder vi in till konsert tillsammans med flertalet körer som samarbetar med Folkuniversitetet Karlstad. Det är ett tillfälle att samlas och hylla körsångens betydelse för kultur, gemenskap och välmående.

Fri entré. Evenemanget sker utomhus under bar himmel, ta gärna med en filt och picknickkorg! Ingen servering erbjuds. Vid ihållande regn kommer evenemanget att ställas in. Konserten arrangeras tillsammans med Studiefrämjandet och med stöd av Karlstad kommun.

Dag: 5 september
Tid: kl. 14.00-17.00
Plats: Kvarteret Almen, Karlstad

https://karlstad.se/uppleva-och-gora/evenemang/event?eventID=118407



Bild: Pixabay.com

Bowling

Häng med på after work! Vi träffas och bowlar och avslutar med att äta gott i bowlingbaren. Vi får banorna kl. 17.00 och bordet för maten kl. 18.00, men maten måste beställas innan vi börjar bowla.

Dag: fredagar 25 sept., 23 okt. & 27 nov.
Tid: samling kl. 16.30 eller senast 16.45
Plats: Nöjesfabriken, Karlagatan 42

Kostnad för 1 timmes bowling och valfri rätt från deras AW-meny är 199 kronor. Anmäl snarast till kansliet - men senast tisdagen innan - på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se

https://www.nojesfabriken.se/mat/bowlingbaren/

Caféträff

September är här, men vi försöker att hålla kvar lite av sommarkänslan. Vi tar därför en träff på Café Råtorp, vid Klarälvens strand. ”Sommartid öppnar vi upp vår lummiga trädgård, som vetter ned mot Klarälven. Där är det ljuvligt att fika och njuta av de rofyllda omgivningarna.” skriver de, så vi hoppas att tidig september fortfarande är somrig. caferatorp.se/ Välkomna!

Dag: **torsdag 3 september**
Tid: **kl. 14.00-16.00**
Plats: **Råtorpsvägen 22, Karlstad**
Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 31/8!

Stora Prova-på-dagen

Välkommen till Parasport Värmlands Stora Prova-på-dag!

Dag: **söndag 6 september**
Tid: **kl. 10.00-14.00**
Plats: **Tingvalla Sportcenter i Karlstad**

På plats finns även:

- **Intresseorganisationer**
- **Företag som visar hjälpmedel**

En kostnadsfri dag för dig som vill hitta något nytt och roligt att göra på din fritid.

Öppet för dig med funktionsnedsättning.

Neurodagen 2026

Nu är det dags för Neurodagen igen och i år har vi bjudit in Torsten Gabrielsson, som ska berätta om sitt liv med ALS. Efter Torstens personliga berättelse kommer vi även få höra ALS-sköterska Monica Magnusson prata utifrån sjukvårdsinsatser och forskning.

Dag: **tisdag 29 september**
Tid: **kl. 13.30-16.00**
Plats: **Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2, Karlstad**
Kostnad: **Vi bjuder alla, såväl medlemmar som andra deltagare, på såväl föreläsning, som fika.**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 17/9!

Särskilt bjuder vi in dig som har blivit medlem under året och är ny medlem hos oss!

Caféträff

Gjuteriet är en före detta industribyggnad, som idag ger arbetslokaler åt en rad av Karlstads olika kulturföreningar, som bedriver verksamhet inom olika intresseområden. På Gjuteriet finns även ett trevligt café dit vi tänkte gå och fika den här gången.

Dag: **torsdag 1 oktober**
Tid: **kl. 14.00 - 16.00**
Plats: **Verkstadsgatan 1, Karlstad**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 29/9!

https://gjuteriet.nu/cafe-gjuteriet/



Bild: Pixabay.com

Vi bjuds in att åka med till hjälpmedelsmässan Fokus hjälpmedel i Örebro, endera den 7 eller den 8 oktober med Neuroförbundet Värmland.

Mer information om detta kommer direkt från dem. Likaså sker anmälan direkt till Neuroförbundet Värmland.

Teaterresa till Säffle

Nu tar vi nya tag och planerar för en ny resa, denna gång till SäffleOperan och deras senaste föreställning. ”Från september 2026 bjuder SäffleOperan in till en oförglömlig upplevelse – när filmklassikern Änglagård får nytt liv som musikal på vår scen. Efter att ha trollbundit publiken i Stockholm kommer nu Änglagård Musikalen till SäffleOperan! Den älskade berättelsen, baserad på Colin Nutleys ikoniska film, har blivit en färgstark, storslagen och hjärtevärmande musikal fylld av humor, dramatik och oförglömlig musik av Fredrik Kempe.” https://www.vanerbuss.se/p/2026-saffleoperan-anglagard/

Endast 3 st rullstolsplatser, så Vänerbuss vill snarast ha besked om vi vill ha platserna. Totalt har vi preliminärbokat 20 platser och om vi inte vill ha dem, vill de sälja dem till andra intresserade. **Observera därför att anmälningstiden är kort!!**

Dag: **söndag 11 oktober**
Avresa: **kl. 13.30** **Åter i Karlstad ca 19.00-19.30**
Plats: **Karlstads Resecentrum, Trädgårdsgatan, Karlstad**
Kostnad: **originalpris: 1 095 kr - pris för medlem: 800 kr**

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 7/9!

I priset ingår: bussresa t/r, biljett till musikalen och räksmörgås & kaffe i pausen.
Föreställningen börjar kl. 15.00 och pågår i ca 3 timmar inkl. paus.
OBS! Bokade biljetter återbetalas ej vid avbokning! (Se Vänerbuss!)

Caféträff

Vi hade caféträff på lördag en gång och det blev mycket uppskattat. Vi tänkte därför ta ett omtag och åka just till Villa Rud Café i Karlstad igen, som enbart har öppet på just lördagar och som erbjuder "hembakt bröd i en genuin miljö". Vill du veta mer, så gå in på deras hemsida: https://www.villarudcafe.se/ alternativt på Villa Rud Café på Facebook.

Dag: lördag 7 november
Tid: kl. 13.00-15.00 (obs!)
Plats: Kyrkogårdsallén 5, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 5/11!

Bild: villarud.se

Medlemsmöte

I våras träffade vi Jessica Grönstedt från Veterankraft på Skutberget och bestämde att försöka bjuda in henne till ett medlemsmöte. Som namnet antyder handlar det om att fortsätta jobba efter pensionen om man orkar och vill. Samtidigt som den som vill få hjälp, men som inte kan få hemtjänst, kan få stöd: ”Våra erfarna veteraner kan hjälpa dig med allt i från trädgårdshjälp till hemmafix & städning.” Vi välkomnar Jessica, som får berätta om vad de erbjuder och vi bjuder på lite fika.

Dag: onsdag 18 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 senast 16/11!

https://veterankraft.se/

Adventsfika

Vi har redan hunnit till den första advent, då vi som traditionen bjuder har en adventsfika. Även i år på en söndag, så att alla ni som jobbar en vanlig vardag också kan vara med. Vi bjuder som brukligt är på lussekatter, pepparkakor och andra juliga godsaker, liksom har med julkalendrar, lotter och lite ”julnötter” för hjärnan. Välkomna!

Dag: söndag 29 november
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 26/11!



Bild: Pixabay.com

Medlemsmöte med film

Nu när filmmörkret riktigt är här tar vi en filmkväll igen. ”2020 års mest omtalade film som vann Guldbagge för Årets manus, Årets manliga skådespelare och Årets film. Uje Brandelius självbiografiska berättelse vävs ihop med popmusik om livet och vardagen. Det är när livet tar vändningar du inte kunde fantisera om som frågan ställs på sin spets: vad är det som är värt något?” svtplay.se

Dag: onsdag 9 december
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 senast 7/12!

Caféträff

Tänker att vi börjar terminen med en caféträff här nere hos oss på Norra Kyrkogatan, då vi bjuder på fika och pratar lite. Välkomna!

Dag: torsdag 4 februari
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 2/2!

Caféträffar under våren

Liksom under alla andra terminer så har vi regelbundet haft caféträffar en gång i månaden. Tyvärr har det av olika orsaker ställts in ett antal träffar under våren. Vi började hur som helst med en träff i februari nere hos oss på Norra Kyrkogatan 4 där ordförande Anders bjöd på tårta. I mars besökte vi Bibliotekscaféet i Karlstad innan de stängde för renovering, men i april fick vi ställa in p.g.a. för litet intresse. Likaså maj månads café fick ställas in då Villa Rud Café var stängt för renovering. Någon caféträff i Stadsträdgården blev det heller inte då vädret inte var på vår sida i år, men vi fikade tillsammans nere på Norra Kyrkogatan istället.

Bowling vt 2026

Den 10/4 hade vi bokat bowling på Nöjesfabriken, Karlstad. Vi blev sju stycken som spelade efter förmåga. Mitt klot åkte ned i rännan, varje gång. Jag sa till personalen att golvet lutar för mycket, därför kommer det aldrig fram till käglorna. Personalen skrattade åt mig!! Efter bowlingen hade vi en trevlig stund och åt en god måltid. Så ni som inte var med får hänga på i höst. **/Ann Augustsson sekr. lokalföreningen i Karlstad**

Det bowlades även den 6 mars och den 8 maj, men Anns text får täcka in de gångerna också, även om inte samma personer var med och bowlade!

Årsmöte 11 mars



Bild Susanne Tågmark

Mars månad känns avlägset så här i slutet av sommaren, men då hade vi hur som helst vårt förhållandevis välbesökta årsmöte med, glädjande nog, deltagare från olika delar av vår förening. Ni som kom utifrån ska därför ha en särskild hälsning! När årsmötesförhandlingarna var slut och vi fått en nyvald ordförande, avslutade vi med traditionsenlig smörgåstårta och under-

-derhållning. Denna gång av mötesordförande Anders Halvarsson, som är en man med många strängar på sin lyra.

Medlemsmöte Fritidsbanken 15 april

För några veckor sedan var jag på Fritidsbanken. Mötet med personalen var enormt intressant. Det fanns utrustning för nästan alla aktiviteter. Allt var tipp topp. Det fanns t.o.m. en sittski. Personalen var mycket kunniga på produkterna. Allt som allt var mötet otroligt inspirerande**. / Annica Lindberg**

Vårpromenaden 2026

Någon gemensam vårpromenad blev det inte i år, då många verkade ha fullt upp med andra vårförberedelser. Vi får återkomma ett annat år!

Friskvårdsdag 19 maj

Även under 2026 blev Friskvårdsdagen för seniorer på Skutberget ett mycket uppskattat arrangemang, med många besökare och fint väder. Tyvärr gör kanske rubriken med "seniorer" att intresserade "icke-seniorer" inte söker sig till Skutberget, fast de allra flesta föreningarna och kringarrangemangen inte riktar sig specifikt till seniorer. Hur som helst ett fint och omtyckt arrangemang, som vi hoppas återkommer.



Bild Susanne Tågmark

Våravslutning 10 juni

Tyvärr blev jag själv sjuk och kunde inte vara med på avslutningen i Mariebergsskogen, men jag förstod att det blev en mestadels solig tillställning med korvgrillning och frågesport med fina priser. Bilderna jag såg visade också på att det efterlängtade nya grillgallret fanns på plats. Dock tror jag att ordförande Anders fick jaga ved för att det skulle bli någon eld.



Bild Anders Huynh

Sommarutflykt 14 juni

Tyvärr fick vi ställa in sommarutflykten till Hammarö och hoppas kunna återkomma ett annat år.

Sommarfest 12 juli

Jag var med på dagen i Wennbergsparken. Det var en lyckad dag med strålande sol och mycket folk. Många kom fram o ville prata om Neuro. En kvinna kom fram o ville bli medlem o det fick hon ju bli! Anders Halvarsson hade ordnat med en tipspromenad som många gick. Vinsten blev biobiljetter. Vi hade också underhållning av duktiga Johan Lönnstam. En annan sak som var bra, toalett med handikapptoalett fanns i kyrkan bredvid där vi var. Från vår lokalförening kom Anders Huynh, och Linda Stöberg och jag. Monica Svärd Andersson kom en liten stund. Synd att inte fler tog chansen att vara med, detta var en toppendag.**/ Ann A.**

Bangolf aug-sept 2026

Vi började höstterminen med en caféträff ute vid Skoghalls bangolfklubb och den här gången spelade vi också! Vi var några stycken som faktiskt orkade alla 18 banorna på den anpassade delen, fast den andra delen var mycket kuperad. Vi fick därför avsluta med lite fika för att få lite ny energi. Under augusti-september fortsatte vi sedan att spela ett antal gånger.



Bild Susanne Tågmark

Resa till Hagfors 29augusti

Resan till Hagfors får bli vid ett annat tillfälle, då vi inte fick ihop så många intresserade den här gången.

Text av Susanne Tågmark om inte annat anges!

Fråga från medlem om arbetssättet att nyrekrytera styrelseledamöter:

Svar: Vi har haft 3 st som slutat i styrelsen samt 2 st nya som har tillkommit. Rekryteringen av styrelsemedlemmar går till så att vi skickar ut vädjan, i vårt medlemsnytt samt i sociala medier, om att hitta personer som vill hjälpa till i vår förening. Arbetet med att hitta nya personer är mycket svårt och vi är inte ensamma om att ha detta problem men vi är ändå glada att vi hittade nya personer samt sittande styrelsemedlemmar som fortsätter år efter år att hjälpa till att delta i vårt arbete i styrelsen - med andra ord ingen styrelse ingen förening

Med vänliga hälsningar, Anders Huynh.
ordförande Neuro Karlstad med omnejd



Bild Susanne Tågmark

Tips för dig som använder manuell rullstol och ”el-moppe” (permobil)

Linda kunde enkelt ta med sin manuella rullstol på el-moppen till bangolfen. Hon lyfte sedan ner rullstolen och rullade runt banorna när vi spelade. Det hela förutsätter dock att du är förhållandevis stark i armarna och att du kan stå en stund. Oberoendet av färdtjänst och av att passa deras tider, tror jag dock kan tilltala många! Hälsningar, Susanne Tågmark



Vattengympa Sundstabadet hösten 2026

Samverkan mellan Reumatikerföreningen Karlstad och Bröstcancerföreningen Värmland samt Funktionsrätt Värmland/Karlstads föreningar.

V.34 till V.43 (10 veckor)

Uppstart onsdag: 19 augusti- 21 oktober kl 14:15 – 15:15

Uppstart torsdag: 20 augusti- 22 oktober kl 19:15 – 20:00

Uppstart fredag: 21 augusti- 23 oktober kl 14:45 – 15:45

Anmälan BÖRJAR den måndag 10 och tisdag 11 augusti kl.11.00 - 14.00 (endast telefon gäller) Telefon: 054 – 217474

Egen kostnad: Tio kort till badhuset för inträde . Avgift till Reumatikerföreningen för terminen är 400 kr betalas efter anmälan.

Plusgirot: 83 12 18 – 3 eller Swish: 123 5244 744

Välkommen med anmälan, som är bindande!

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. karlstad@neuro.se.



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/, men då går pengarna till Riksförbundet i Stockholm.



Exempel på vad som händer på Resurscentrum!

- **Gotland - raukar, rosor, runor och ryssar - 24 sept kl 14-15**
  Följ med på en spännande fotoresa till Gotland med Mats Grimfoot, fotograf och biolog.
- **Plug & the Hot Boys - 10 sept kl. 14-15**
  Karlstadbandet bjuder på akustiska toner med gitarr, bas, dragspel, banjo, ukulele, flöjt, cajun och sång.

karlstad.se/resurscentrum eller ring växel 054-540 00 00

Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

KARLSTADS KOMMUN

Här finns menyn!

Anslagstavlan

KANSLIET är bemannat* mån. - fre. med tel. tid mån - fre. kl. 10-12 samt tis. kl. 13-16. Du kan dock ringa hela dagarna. När ingen är inne kan du lämna ett meddelande på telefonsvararen. Du kan också ringa till Funktionsrätt Karlstad på tel. 054-18 66 00.

*** Jag arbetar hemifrån onsdagar och fredagar, men du kan ringa! Jag är också med på Stepping On på tisdagar 13.30-15.30 fr.o.m. 25/8**



Nästa utskick går ut i v. 4-5 2027. Hör av dig till vårt kansli om du vill få något infört!

Under vecka 44 kan tiderna vara något förändrade!

Medlemsavgift 2026

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

Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Teckna prenumeration på Bingopaketet, Eventpaketet eller Eventpaketet x2.

Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in på bingolotto.se

Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 22 sept. - Internationella Narkolepsidagen
- 23 sept.- Hjälpmedelsdagen
- 28 sept. - Neurodagen
- 6 okt. - Anhörigdagen
- 26 okt. - Hjärnskadedagen
- 29 okt. - Internationella Strokedagen
- 3 dec. - Internationella Funktionshinderdagen
- 8 feb. - Internationella Epilepsidagen

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!

RC-appen blir Klubbrabatten!

I vår sålde vi inga RC-appar, men nu kommer vi tillbaka i höst, dock under ett nytt namn: Klubbrabatten. Giltigheten blir kortare, endast 6 månader, men du som har en RC-app kan använda den så länge den gäller. Klubbrabatten gäller i **6 månader räknat från den dag du aktiverar** — köper du i mitten av perioden förlorar du alltså ingen tid. Nytt är också att familjedelning alltid ingår. Varje app kan delas med totalt **4 användare** — inget extra köp, inget tillval. Likaså är priset enhetligt. Allt ingår i 250 kr, varav 125 kr går till föreningen. Erbjudandena ligger i appen och löses in direkt i kassan eller på restaurangen. För dig som har en RC-app flyttas ditt medlemskap över till Klubbrabatten. **OBS att ordförande Anders erbjuder sig att köra hem appen till dig som bor i Karlstad innerstad om du har problem att hämta!**

Medlems-nytt per e-post

Du som ändå har fått det här utskicket i pappersform - vill du hellre få det via dator, läsplatta eller mobil? Skicka bara in er e-postadress till oss på karlstad@neuro.se, så ordnar vi det!

Genom att vädja till er har vi fått in 100 e-postadresser, men mer än dubbelt så många har en e-postadress registrerad i medlemsregistret, så i fortsättningen kommer vi att använda den för medlemsutskicken. I avsaknad av en e-postadress använder vi oss av SMS för korta meddelanden om ett mobilnummer finns eller i sista hand av en postadress.

Du som ändå inte har möjlighet att ta emot utskicket i annan form än traditionell pappersform, får naturligtvis ett kuvert med posten.

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

God jul och Gott nytt år
önskar styrelse och personal
Neuroförbundet Karlstad med omnejd