

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• Medlemsmöte	3
• Adventsfika	3
• Caféträff	4
• Reflektioner	4
• Rapporter	5
• Holiyoga	6
• Ridterapi	6
• Träning	6
• Kontaktpersoner	6
• Ungdomsgrupp	7
• Bibliotekskvällar	7
• Kondoleanser	7
• Resurscentrum	7
• Anslagstavlan	8

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Susanne Tågmark

Vill du annonsera i Neuro Karlstad med omnejds medlemsblad hör av dig till vårt kansli:
054-18 92 54



Foto: Susanne Tågmark

Vi ställer inte in - vi ställer om! Ja, det blir riktigt tydligt nu när vintersäsongen närmar sig och möjligheten att vara utomhus minskar. Vi försöker ändå att ha aktiviteter - med avstånd, begränsat antal och möjligheter att delta via länk. Vi försöker t.ex. ha våra caféträffar för dem som har behov av - och vågar - träffas. Sekreterare Ann fortsätter också att berätta, nu i november om hus och gårdar i Karlstad. December närmar sig och därmed en adventsfika med hembakta lussekatter. Någon julfest med jultallrik blir det dock inte, utan vi satsar på att anordna något festligare när våren och sommaren närmar sig. Vi hoppas i alla fall att ni ska få så trevliga helger som möjligt!

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej alla neuro-vänner!



"Höss ä dä mä er"? - Acceptabelt får jag hoppas, trots att "coronafiltten" ligger kvar över oss, kall, blöt och hotfull. Inget vi kan påverka, hur gärna vi än vill. Håll i och håll ut gäller i all visshet. Risken för utmattning är överhängande, men vi måste kämpa emot, även om det ibland känns som Don Quijotes kamp mot väderkvarnar.

Oberoende av pandemins framfart, oroligheter och katastrofer i världen, snurrar vår jord vidare. Vi får snällt snurra med och bara hoppas på det bästa. Ibland kan man uppleva, att den snurrar alltför snabbt och skapar obalans i tillvaron. Sanningen är närmast, att den skapas av oss jordvarelser själva.

Verksamheten i vår förening är naturligtvis påverkad av nuläget, då vi som bäst skulle behöva stötta varandra, där vi sitter, mer eller mindre "inburade", i väntan på bättre tider. Hitintills har vädret tillåtit träffar utomhus. Nu stundar kärvare tider och vi vill gärna hitta nya sätt att mötas. Med dagens teknik finns möjligheter via telefon och dator. För många en självklarhet, för andra både tvivel och motstånd. Ytterligare faktorer är ekonomi, kunskaper och inte minst viljan/rädslan för nya sätt att kommunicera. Även en stofil, som jag, kan se fördelar med dessa, t.ex. tidsbesparande, mindre resor m.m. De utgör ett bra komplement, men kan aldrig helt ersätta det personliga mötet.

Finns verkligen något bra med "Coronan"? Nej, nej, nej – möjligen har den bidragit till en snabbare teknisk utveckling. Både kansliet och styrelsen har mer eller mindre tvingats testa, att mötas på distans. Resultaten har varit över förväntan! Susanne och Eva på kansliet är nu "uppvärmda". Jag hoppas, att nästa steg blir med er ute i karantänen, om ni vill, vågar och kan. Hör av er till mig (070-371 10 13) eller till kansliet, om ni är villiga att testa, för oss, nya vägar. Kanske kan vi ta en fika tillsammans och växla lite tankar om livet. (Pssst, jag har inte hunnit förankra idéerna med dem, men hoppas och tror att det är möjligt att genomföra, om ni också vill.) Något nytt ska vi väl våga, eller hur?

I pandemins skugga följer tyvärr eftersatt vård och rehabilitering. Köerna bara växer och med dem oron och förtvivlan. Nog får man instämma i citatet: - "det är synd om människan". Svaret på frågan om när, var och hur vårdskulden ska tacklas, tvingas vi vänta på. Som vanligt får vi göra som grodan – leva på hoppet!

De gemensamma aktiviteterna blir sparsamma nu, men vi upprätthåller kontakten med myndigheterna i vår kommun via vår delaktighet i Handikappföreningarna. Det gäller att hålla grytan kokande trots allt, så vi inte blir bortglömda. Det är inte alltid lätt, att göra sin stämma hörd i bruset!

Slutar med att önska alla en färgsprakande höst och en skön vinter samt en God, Coronafri Jul- och Nyårshelg! Om Gud vill och redskapen håller, hörs och ses vi 2021.

Mvh Gunilla se/ ordf.

Aktiviteter

Caféträff

Kan vi ha en caféträff i oktober så träffas vi nere vid kansliet och sitter ute vid fint väder (med en extra tröja!) eller sitter inne (med avstånd!) om vädret inte är så bra. Vi behöver dock veta hur många som kommer! Välkomna!

Dag: onsdag 4 november

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 2/11!



Bild: Clipart

Medlemsmöte: Ann fortsätter att berätta

Vår sekreterare Ann erbjuder sig att fortsätta berätta. Denna gång om olika hus och gårdar i Karlstad. Du som vill vara med digitalt - hör av dig så får du en länk!

Dag: onsdag 11 november

Tid: kl. 17.30-19.30

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 9/11!



Bild: Clipart

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. Vi dukar naturligtvis med lämpligt Coronaavstånd och har ett högsta antal!

Dag: onsdag 2 december

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Vi bjuder på allt ät- och drickbart!



Bild: Clipart

Läs mer om hur du kan vara med och skapa årets julkampanj med digitala julfikor!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 30/11!



Bild: Clipart

Caféträff

Vi träffas nere vid kansliet. Om det inte passar att sitta ute (med varma kläder) sitter vi inne med avstånd! Kanske kan vi få besök av diakon Kathy Blomqvist igen??

Välkomna!

Dag: onsdag 3 februari

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 1/2!

Mina reflektioner om Corona Covid-19.

I början av året, hörde man talas om en virussjukdom, som brutit ut i Asien. Allt hade börjat på en marknad, där man sålde levande djur som varg, möss och fladdermöss.

Just fladdermössen var "boven i dramat".

Smittan spred sig snabbt över hela vår jord. Forskarna tycktes stå handfallna. Allt sattes på paus.

Den 11/3-20, stängdes våra vårdboende i vår kommun, för besök utifrån. Då blev jag "drabbad", mitt arbete är ju att hålla föreläsningar på äldreboenden.

Många tankar snurrade, hur ska det bli och hur länge ska det hålla på?? Under ett par månader, arbetade jag hemifrån med att plocka fram material och göra föreläsningar om det. Det gick ganska bra, men nog saknade jag kontakten med "di gamle".

Till slut enades min arbetsgivare Medborgarskolan och Karlstad kommun om att jag skulle hålla föreläsningarna ute. Det var kanske inte sol varje gång, men uppehåll iallafall. Så det var en fin tid.

Sedan ett par veckor, arbetar jag hemma igen. Nu är det för kallt och regnigt att sitta ute. Ev. ska jag göra mina föreläsningar genom en datalänk/TV. Det ska bli spännande att testa en ny form av föreläsning.

Undrar bara hur den tas emot av de som lyssnar?

Under den här tiden, har också mycket ändrat sig, rent privat också. Då jag är i en riskgrupp, ordnade så att jag fick hjälp med inköp av mat. Inte lika kul som att gå i affären själv. Men billigare och säkrare!!

Och behöver jag mer material till mina föreläsningar eller något att läsa, då kommer "Boken kommer" hem till mig. Vilken service!!

Kontakt med dotter och vänner har också blivit mer sporadisk. Tack och lov, för telefonen!!

En del av mina vänner har jag träffat. Utomhus och med avstånd - dessa träffar är guld värda!!

Så det gäller att kavla upp skjortärmarna, tänka ut nya lösningar. För någon gång kanske detta tar slut.

Håll avstånd, använd handsprit.

Mvh Ann Augustsson

Rapporter

Neurodagen 2020 i Wennbergsparken - 23 september

Håll i, håll ut och håll avstånd, ja de här ledorden bör vi ju följa i dessa tider. Därför beslutade vi i föreningen att årets neurodag skulle hållas utomhus.

Vårt förbund betonar såväl vikten av god rehabilitering som vikten av att röra på sig för att behålla/underhålla eller uppnå god hälsa och rörlighet.

Karlstad har flera bra utegym men ett som är anpassat för personer med funktionsvariationer och det finns i Wennbergsparken, så där träffades vi.

Fysioterapeut la Kaugesaar från neurologen på CSK kom till oss och visade hur redskapen skulle/kunde användas och vi fick en bra och tydlig muntlig och skriftlig beskrivning med foton av henne. Det blev en mycket trivsamt förenat nytta med nöje.

Eva Eiler



Foto: Eva Eiler

Caféträff - 7 oktober

Vi fick besök av Diakon Kathy Blomqvist som vägledde oss i "det goda samtalet" och vi fick prata om och fundera kring hur vi tycker att ett bra samtal bör fungera. Vi var överens om att det bör utgå från en dialog på ett jämbördigt plan mellan deltagarna. Det kändes mycket bra att prata med Kathy tyckte vi och hon är mycket välkommen tillbaka till oss vid ett senare tillfälle.

Eva Eiler

Medlemsmöte: Ann berättar - 14 oktober

Favorit i repris! - ja vi fick åter förmånen att lyssna till och se på bilder när Ann berättade om några av våra kulturella värmlandsprofiler "Selma" och "Gustav" för att nämna några. Nu i "Coronatider" så kan vi även erbjuda våra medlemmar att delta via länk på mötet hemifrån, Lars provade och det fungerade riktigt bra.

Ett plus var att vi fick en god fikastund med kaffe, te och räksmörgås eftersom räkmackans dag firades samma dag.

Eva Eiler



Foto: Clipart

Årets julkampanj kallas för "Ingen ska vara ensam i jul".

Temat är gemenskap och att bryta den isolering man kan uppleva under en pandemi, men också den ensamhet och oro man kan uppleva när man precis fått en neurologisk diagnos. Vi kommer att erbjuda människor att (digitalt) köpa gåvobevis i syfte att samla in pengar till Neuros verksamhet, då särskilt råd & stöd – med våra diagnosstödjare i fokus.



Foto: Clipart

Holiyoga online

Med start 6 oktober och under 10 veckor erbjuder Neuro Kalmar dig gratis Holiyoga online. Varje tisdag klockan 15.00 leder Karin Westrin oss igenom passet på ca 60 minuter.

Ingen anmälan behövs. Du loggar bara in via denna länk när det är dags

<https://zoom.us/j/97485736314>

När: Tisdagar klockan 15.00-16.00



Daliah Longrée

Foto:

Jan Alexandersson

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.

Ny kostnad 200 kr/person/tillfälle

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 på detta eller annan träning. Läs mer nedan om annan träning!

Träning

Egenträning på f.d. Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. företrädesvis. På tisdag, onsdag & torsdag f.m. är det även gruppträning (core, yoga & funktionell träning) - inställt! Livskraft ingår numera i gymkedjan [Nordic Wellness](#) tel. 010-1555322.

Rullstolsgymnastiken på [KMTI](#) ligger nere. Oklart om den tas upp igen!

Höstens badtider Rehab-bad :

Alla grupper är inställda nu i Coronatider! Kolla reumatikerföreningens hemsida om vad som händer framöver! karlstad.reumatiker.se

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, men även dessa grupper är inställda!

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.



Nu är vi på gång!

Planerna att starta en ungdomsgrupp börjar - glädjande nog - nu ta form. Känns det intressant - hör av dig på 054-18 92 54 alt. karlstad@neuro.se till kansliet, så kan vi förmedla en kontakt med Cecilia Berg. Hon har startat en sluten Facebook-grupp, som nu heter "Neuroförbundets ungdomsgrupp för Karlstad med omnejd" (kan förändras i framtiden). Några träffar IRL, dvs i verkliga livet, ligger nog en bit framåt, så här i Coronatider. Tack och lov att man kan umgås på nätet ändå, utan att tänka på smittorisker!



Höstens bibliotekskvällar har redan dragit igång!

Max antal biljetter:

46 stycken till alla kvällar utom Hilma Årestedt och Nina Wähä och Raattatamaa där det är 20 platser

Datum: Ht 2020 - Se länk Karlstads kommun eller ring 054 - 540 00 00
Tid: kl. 19:10 - 20:30
Plats: Gröna mattan, Karlstads stadsbibliotek
Adress: Västra Torggatan 26

Biljetterna släpps 14 dagar innan respektive bibliotekskväll!



KARLSTADS KOMMUN

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.



Alla aktiviteter på Resurscentrum är tills vidare inställda på grund av rådande besöksförbud

"Vår restaurang är ju för närvarande stängd, på grund av coronapandemin, men vi säljer lunch för hämtning varje dag klockan 12.00-13.00.

Du beställer, betalar och hämtar maten vid ingången från uteplatsen på framsidan av huset, mot Rosenbadsgatan."

[Här finns menyerna!](#)

Anslagstavlan



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 Hkpf Karlstad
på tel. 054-18 66
00.

* Nu i Coronatider
arbetar vi hemifrån
måndagar och fre-
dagar, men du kan
ringa som vanligt!

Nästa utskick
beräknas ske feb.
Hör av dig till vårt
kansli om du vill få
något infört!

*God Jul och ett
Gott Nytt År
önskar styrelse
och personal
Neuro Karlstad
med omnejd*



Medlemsavgift

Huvudmedlem

- med eller utan neurologisk sjukdom/skada
får tidningen "Reflex" - alt. kan betalas med autogiro 30:-/mån
- Närståendemedlem
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

2021

360:-

180:-

Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Prenumeration Bronsbingo - 200 KRONOR
PER MÅNAD (1 BINGOLOTT/VECKA). Ring
Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in
på bingolotto.se

Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 19 november - internationella toa-
lettdagen
- 3 december - internationella funk-
tionshinderdagen
- 10 februari - internationella epilepsi-
dagen

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.

RESTAURANGCHANSEN 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!

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Nu så här i Coronatider gör vi inga hembesök,
som du förstår, men vi återkommer så snart
möjligheten ges.

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