

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Blåsa & tarm	3
• Kulturquiz	3
• Årsmöte	4
• Caféträff	5
• Medlemsmöte	5
• Neuro Läns	5
• Holiyoga	6
• Ridterapi	6
• Träning	6
• Kontaktpersoner	6
• Ungdomsgrupp	7
• Vandringsleder	7
• Kondoleanser	7
• Resurscentrum	7
• Anslagstavlan	8

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Ebba Tågmark

Vill du annonsera i Neuro Karlstad med omnejds medlemsblad hör av dig till vårt kansli:

054-18 92 54



Foto: Ebba Tågmark

Vi ställer inte in - vi ställer om! Ja, aktiviteterna blir som ni förstår digitala enligt de rekommendationer som finns. Vi börjar med ett möte arrangerat av Neuro Uppsala-Knivsta om blåsa och tarm och fortsätter sedan med ett kulturquiz. Därpå pratar vi katter på mars månads caféträff. Likaså vårt årsmöte ska hållas digitalt på inrådan av vårt Riksförbund och ni hälsas hjärtligt välkomna att delta! Vi vill även slå ett slag för digitala rörelseaktiviteter som till exempel Holiyoga online, liksom för en caféträff med en fysisk promenad.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej igen och godare fortsättning!



Nu har vi återigen lagt ett år bakom oss, ett år inte likt nå't annat i nutid. Covid19-viruset har härjat här i snart ett år, skördat liv och satt skräck i många tillvaro. En ljusning i tillvaron är dock det vaccin, som nu är på gång. Ifrågasatt av vissa, men vågar vi avstå, när vi hela tiden ser följderna av sjukdomen runt omkring oss? Jag bara undrar!

Dags för "Dysterkvist" att höja blicken, titta ut genom fönstret och upptäcka de fina, vita lager av snö, som bäddar in omgivningen och lockar fram barn med pulkor och skidor. Efter kort njutning sänks blicken mot marken, verkligheten kommer ifatt - njutningen är över och ersätts av bekymmer om snöröjningen. - Säg den glädje, som får vara beständig. Snö, is och halka är inget glädjeämne för oss med variationer i/på balans - och "rörelseapparaten", det är bara "glint", men inte glatt! Vi får trösta oss med, att det är övergående. Solen knatar på, obekymrad om vad, som sker på vår planet. Bevisligen går vi mot ljusare tider och om vaccinet ger avsedd effekt, kan vi kanske se en normalisering framåt sensommaren. Viruset är "listigt", gör allt för att överleva=muterar, byter skepnad likt en kameleont och förändrar beteende, för att lura oss alla. – Den förmågan vore bra att ha lite till mans, eller hur? Vilka spår pandemin kommer att lämna efter sig, kan vi bara sia om. Möjligen att vi snabbt tvingats in i "datorvärlden", medan andra, av olika skäl, hamnar utanför och glöms bort. – Många saknar tyvärr både förutsättningar, intresse/vilja och ekonomi!

Virus och bakterier överskuggar det mesta nu, men föreningsarbetet fortskrider ändå, mest digitalt och telefonledes. Det ska ju vara så i nuläget, men visst saknar vi att ses IRL, som det heter nu för tiden. Det är som om "kryddningen" saknas, men duger till vardags, sparar tid och resor och utgör ett bra komplement till riktiga gammaldags möten öga mot öga och med känslöyttringar.

Vi planerar för aktiviteter och är redo när pandemiläget lättar. Vi hoppas att ni också vågar lyfta på foten, när den dagen randas. Risker är stor, att tröskeln har växt sig högre och att hemmasittandet känns alltför tryggt. Vi får börja med, att smyga fram till dörren och blicka ut över tröskeln. Med försiktiga steg ska vi nog vara redo, när det blir dags, eller vad tror ni?

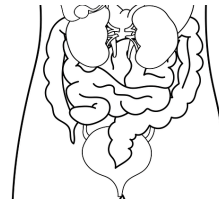
Vi ses o hörs, när tillfälle ges!
/ Mvh. Gunilla se/ordf.

Aktiviteter

Ta kontrollen över din blåsa och tarm!

Neuro Uppsala-Knivsta bjuder in alla intresserade till en onsdagsträff med Fredrik Söderlund, från Wellspect, som kommer att presentera hur man kan styra och ta kontrollen över sin blåsa och tarm.

Dag: onsdag 17 februari
Tid: kl. 17.00 - 19.00
Plats: Digitalt - där en uppkoppling finns!



17.00 Introduktion

17.10 Föredrag del I

- Blåsan och tarmens interaktion
- Vikten av öppna och raka diskussioner med vården
- Vart vänder jag mig för att få hjälp?

18.00 Paus

18.15 Föredrag del II: Produktinformation

- Navina för minskade tarmbesvär
- Lofric för minskade blåsbesvär

18.45 Öppen diskussion

19.00 Avslutning

Alla är välkomna!

Vänliga hälsningar,

Aktivitetsgruppen Neuro Uppsala-Knivsta

Teamslänk kommer att läggas ut några dagar innan på vår hemsida:

neuro.se/uppsala-knivsta

För att ansluta till Teamsmöte går det bra att delta från dator, surfplatta eller mobil. Man klickar bara på möteslänken. Det som behövs är en kamera och en mikrofon på utrustningen och att man har laddat ner programmet eller appen Microsoft Teams som är gratis. Testa gärna en stund innan mötet börjar så att du vet att tekniken fungerar.

Medlemsmöte med ett kulturquiz

Årets första medlemsmöte blir som ni förstår digitalt och i form av ett quiz, som vi har fått ta del av från Neuro Uppsala-Knivsta - "ett quiz (frågesport) om kultur, kul-tur och kult-ur".

Frågorna täcker in såväl "finkultur", som litteratur och konst, liksom Melodifestival och Covid19, det vill säga en bred repertoar!

Dag: onsdag 24 februari
Tid: kl. 17.30 - 19.30
Plats: Digitalt - där en uppkoppling finns!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 22/2!

Årsmöte

2021-års möte blir på Riksförbundets inrådan digitalt, men kanske någon kan vara på plats. Huruvida detta kommer att vara möjligt återstår att se.

Tid: kl. 17.30 - 20.00

Dag: onsdag 10 mars

Plats: Digitalt möte - där uppkoppling finns!



Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 3/3!

Observera att vid år när förbundskongress genomförs skall ombud och eventuella ersättare väljas vid årsmötet och styrkas med protokollsutdrag, vilket är fallet i år - 2021.

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. Verksamhetsberättelse för sistförflutna kalenderår (2020).
9. Ekonomisk årsredovisning för samma tid (2020).
10. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen.
11. Behandling av eventuella motioner.
12. Behandling av förslag till verksamhetsplan (2021).
13. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2021).
14. Beslut om antalet ledamöter och suppleanter i styrelsen för det nya verksamhetsåret.

Val av:

- a. ordförande för ett år.
 - b. 3 st övriga ledamöter i styrelsen för två år
 - c. suppleanter i styrelsen för ett år
 - d. minst en revisor för ett år
 - e. minst en revisorssuppleant för ett år
 - f. ombud till ombudsmöte i länsförbund
 - g. ombud till Neuroförbundets förbundskongress + ersättare
 - h. valberedning för att förbereda valen till nästa årsmöte.
15. Övriga ärenden.

En länk till mötet liksom årsmöteshandlingar erhålles vid anmälan eller hämtas på hemsidan på neuro.se/karlstad när handlingarna är klara!

Caféträff i katternas månad

I mars månad träffas vi digitalt och pratar om katter. Anslut gärna och berätta dina bästa katthistorier! Vi vill uppmärksamma våra fyrfota, pälsklädda vänner och dela med oss av goda minnen.

Vi vill också göra en förfrågan om intresse finns bland våra medlemmar att åka på en vårresa till akvedukten i Håverud - givetvis Coronaanpassat och utifrån FHR:s riktlinjer. Hör av dig om intresse finns!

Dag: onsdag 3 mars
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Digitalt - där en uppkoppling finns!

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.
e-post karlstad@neuro.se senast 1/3!



Bild: pixabay.com

Caféträff april

I april månad träffas vi och tar en gemensam promenad - till fots, på hjul med egen kraft eller på hjul som drivs med elkraft. Naturligtvis följer vi FHM:s riktlinjer och håller tillräckligt avstånd! Ta gärna med dig lite kaffe, så kan vi klura på någon trevlig plats att stanna till och få i oss lite varmt!

Dag: onsdag 14 april
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Samling utanför Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 12/4!

Besök gärna Länsförbundets hemsida

Hemsidan (under neuro.se) ger en samlad och aktuell information från Region Värmland, och samtliga kommuner i länet för människor med funktionsnedsättning, deras anhöriga och närstående. Exempelvis ansökan om stödinsatser såsom hjälpmedel, anhörigstöd, färdtjänst, parkeringstillstånd, bostadsanpassning samt information från försäkringskassan i frågor som berör bostadstillägg och vårdbidrag mm.

Den erbjuder också information om hälso- och idrottsaktiviteter i länet. Exempelvis Parasport Värmland, Karlstads segelsällskaps parasegling och Karlstads Curlingklubbs rullstolscurling. Där finns även uppdaterad information om Funktionsrätt Värmland, Region Värmland och de anslutna lokalföreningarnas aktiviteter, samt viss medierapportering.

Information från webbansvarig Micael Karlsson



Bild från rullstolsmaraton.
Foto: pixabay.com

Holiyoga online

Vi fortsätter med Karin Westrins uppskattade Holiyoga online även under 2021. Med start 19 januari och 10 veckor framåt. Varje tisdag klockan 15.00 leder Karin 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 kroppskännedom och vi har under många år kunnat erbjuda våra medlemmar att ta del av denna verksamhet. Så också då det åter erbjuds ridterapi hos ridterapeut Daliah Longrée på lördagarna - kontakta Daliah och hör när det börjar! 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](https://www.nordicwellness.se) tel. 010-1555322.

Rullstolsgymnastiken på [KMTi](https://www.kmti.se) ligger nere. Oklart om den tas upp igen!

Vårens badtider Rehab-bad :

Alla grupper är inställda nu i Coronatider! Kolla reumatikerföreningens hemsida om vad som händer framöver! [karlstad.reumatiker.se](https://www.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. Denna grupp är dock inställd! Bassängträningen med individuell anpassat träningsprogram i sjukhusbassängen på fredagar kl. 11.45 håller dock igång!

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!



Vandringsleder i Karlstads kommun

Just nu när jag skriver det här ligger snön djup och vandring kanske inte är det första man tänker på, men snart nog är snön borta och utomhusaktiviteter är det som fortfarande gäller. Vill därför tipsa om att Karlstads kommun har ett antal vandringsleder som är tillgänglighetsanpassade:

• Göteborgsudden • Herrön • Kroppkärssjön och Kroppkärssleden • Mariebergs strandängar • Segerstads skärgård • Västra Långholmen

Göteborgsudden är en av få obebyggda Väneruddar med klippstränder och utsikt mot Vänerskärgården. Här finns bänkar, stockbord och en grillplats. Hela området är tillgänglighetsanpassat. karlstad.se



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 i april.
Hör av dig till vårt
kansli om du vill få
något infört!

Vi flaggar redan
nu för caféträf-
fen i maj, då vi
får besök av dia-
kon Kathy Blom-
qvist och sitter
ute på innergår-
den. Håll utkik i
nästa utskick!

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](https://www.bingolotto.se)

Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 28 februari - dagen för sällsynta
diagnoser
- 14 mars - fokus på narkolepsi
- 11 april - internationella parkinson-
dagen
- 6 maj - inkontinensdagen

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 2021/2022 - nu är de nya häftena här!



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 fysiska
hembesök, som du förstår, men vi återkom-
mer så snart möjligheten ges. Vi kan dock
träffas digitalt om intresset finns. Hör bara av
dig till kansliet, så gör vi upp en tid!
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

