

MEDLEMS-NYTT

Neuroförbundet Karlstad med omnejd september 2016

Utskick 3/2016

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff Gunilla J.	3
• Inkontinens	3
• Cogmed	4
• Neurodagen	4
• Caféträff Zumba	4
• Höstresa Loka Brunn	5
• Caféträffar	5
• Rapporter	6
• Kondoleanser	6
• Rapport	7
• Ridterapi	7
• Anhörigdag	8
• Träning	8
• Resurscentrum	8
• Studiecirklar	9
• Neurodagen	10
• Annonser	10
• Anslagstavlan	11

Ansvarig för utskick:
Susanne Tågmark
karlstad@
neuroforbundet.se

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Klara Event
SutteCity RDA



Foto: Eva Eiler

Så börjar en ny termin och vi startar med att besöka - om vädret tillåter - Gunilla J. på vår första caféträff. Vårt inledande medlemsmöte handlar om inkontinens, då vi får besök från kvinnokliniken på CSK. Förhoppningen är vidare att kunna komma igång med studiecirklar i såväl Cogmed, som Zumba Gold och Ord, bild & musik. Neurodagen uppmärksammar vi i år med en föreläsning om mun- och tandhälsa med tandläkare Birgitta Mossberg. Avslutningsvis vill vi flagga för en hälso- och rekreationsresa med buss till Loka Brunn. Där kan du äta gott, trivas och promenera i den vackra miljön. Du kan också njuta av eventuella behandlingar samt nyttja bad och övriga aktiviteter i Vattensalong och gym.



Hej igen allihop!

Sommaren 2016 sjunger på sista versen, vare sig vi vill eller inte. Hoppas ni har haft möjlighet till lite vila och avkoppling, vilket tyvärr inte är en självklarhet för alla. Flyttfåglar har redan börjat köra sina uppsamlingsheat inför resan söderut. En morgon hörde jag intensiva, skränande ljud från två fåglar, lät som vildgäss, som flög runt omkring lite snett bakom varandra. De väckte min nyfikenhet och jag måste fortsätta, att iaktta dem vidare.

Efter ytterligare en halvtimme och många utsvävningar hade en tredje fågel anslutit med läge snett till vänster bakom ”tvåan”. Plogformen kunde anas när fågel nr fyra anslöt snett till höger bakom ledaren, var det kanske Akka själv? Därefter fylldes sträcket ut på ömse sidor tills en fin plog på ett 15-20-tal fåglar bildats, som drog vidare framåt aftonen.

Det var en fascinerande upplevelse, att få följa uppbyggandet av ett fågelsträck. Ligger inte precision och målmedvetenhet bakom detta arbete eller är det bara instinkter? I så fall önskar jag, att vi människor också kunde lära oss fördelar med effektivt samarbete, vilket skulle ha kommit väl till pass i min yrkesverksamhet. Man fick vara nöjd, om det mest liknade en småfågelflock, som stretade åt någotsånär samma håll, men det låter sig inte heller göras utan insatser. – Vilken grupp föredrar du? Effektivitet och trivsel kanske inte alltid går hand i hand, men båda är nödvändiga. En lagom mix är nog bäst för oss alla, men ser inte likadan ut och måste anpassas till var och en.

För att fortsätta i fågelperspektivet, frågar vi oss, vad vi s.k. ”stannfåglar” kan, orkar och vill göra tillsammans under hösten och stundande vinter. Idétorkan infinner sig trots det ruggiga regnvädret eller kanske hellre p.g.a. detsamma. Idéer och förslag mottas tacksamt.

Länsförbundets lokalföreningar (Arvika, Kristinehamn, Säffle/Åmål o Karlstad m.o.) hade möte i förra veckan, där vi spånade om ökat utbyte mellan våra aktiviteter. Det skulle medföra ett större utbud av arrangemang att välja på för oss alla, men också olösta problem återstår. Möjligheter finns och vi vill gärna höra era åsikter, så kontakta Susanne eller Eva på vårt kansli eller ring mig, tel. 070-371 10 13, så kan vi spåna vidare om för- och nackdelar, möjligheter och omöjligheter m.m. Förslaget är värt att behandla, eller hur? Bara att Du hör av dig och ger uttryck för dina tankar i tal eller skrift är bra!

Sedan får vi se, vad det kan leda till. Kanske till utveckling av något bra, eller hur? Hoppas kan man ju alltid.

Efter sommaruppehållet är verksamheten åter i gång och vi ser fram mot, att få träffas igen. Förhoppningsvis har vi nya erfarenheter och upplevelser att ventileras eller så får vi ta tag i gamla ärenden, som liksom en surdeg bara växer och växer. Har vi tur har den mognat till och är klar för verkställande. Vi har också roligheter framför oss, som ni kan läsa mer om i tidningen. Hoppas som vanligt, att något kan locka er ut från stugvärmen, så att vi får ”byta ett ord eller två, det är ju lönen för mödan att vägen gå” enligt skalden Gustav Fröding, om jag inte minns fel.

Vi hörs och ses! Mvh Gunilla SE/ordf.

Aktiviteter

Caféträff hos Gunilla Johansson

Vid fint väder bjuder föreningens vice ordförande, Gunilla Johansson, in till träff på sin innergård på höstens första caféträff. Gården är helt tillgänglig och har på sommaren planteringar av blommor, liksom tillgång till ett schackspel av större format för intresserade spelare. Om vädret inte "är med oss" finns möjlighet att stanna på Norra Kyrkogatan 4 och sitta inomhus. Vi bestämmer tillsammans vid samlingen!

Dag: onsdagen den 7 september

Tid: kl. 14.00 - 16.00

Samling: kl. 13.45 på Norra Kyrkogatan 4, Karlstad, för gemensam promenad till Norra Strandgatan 13 vid väder som lockar för utevistelse.

Om du tar färdtjänst direkt till Norra Strandgatan 13 - hör av dig till kansliet på tel 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuroforbundet.se



Möte om inkontinens

Inkontinens är när man inte kan kontrollera sin urin och får besvär av ett ofrivilligt urinläckage. Inkontinens är inte en neurologisk sjukdom i sig men kan vara en följd av en neurologisk sjukdom eller skada och det är t.o.m. är ett vanligt problem vid neurologiska sjukdomar och skador. Inkontinens är såväl ett medicinskt, som ett psykologiskt och socialt problem, men ingen vet hur utbredd det är eftersom många aldrig söker hjälp för sina besvär. neuroforbundet.se

Vi får besök av Jill Cernelid, uroterapeut och leg. sjuksköterska, med kollega från kvinnokliniken på CSK.

Dag: onsdagen den 14 september

Tid: kl. 17.30 - 20.00

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Kostnad: 25 kr inkl. kaffe & smörgås

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.

e-post karlstad@neuroforbundet.se senast måndag den 12 september.

Tips: Jill Cernelid har varit med och tagit fram en rapport som heter "[Urininkontinens och Genus En kunskapsöversikt](#)"





Dags att prova det webbaserade träningsprogrammet Cogmed?

Nu i höst ska vi starta en försöksgrupp som får möjlighet att träna Cogmed, är du intresserad så hör av dig till kansliet på tel. 054 – 189254 (se också s. 6!)

”Jag har lättare att minnas namn, det går att hålla fler bollar i luften, kommer ihåg var jag lagt mina saker, minns bättre det jag läser, jag kan lyssna utan att avbryta, känner ett lugn i samtal med andra, jag har lättare för att planera mitt liv, och blir bättre på att hålla och passa tider.”

Effekter i vardagen, enligt en studie på Karolinska sjukhuset.

Neurodagen 2016 om mun- och tandhälsa.

Efter vårens mycket uppskattade möte om mun- och tandhälsa med tandläkare Birgitta Mossberg - uppmärksammar vi årets Neurodag med ännu en föreläsning i ämnet. Birgitta höll föredrag om hur man kan få, liksom söka hjälp för sina tänder - både för vård och ekonomiskt stöd och vi insåg alla att vi behöver mer kunskap.

Dag: onsdagen den 5 oktober

Tid: kl. 17.30 - 19.30

Plats: Sessionssalen, Bibliotekshuset, Västra Torgg. 26, Karlstad
Vi bjuder på frukt och lite godis.



Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.

e-post karlstad@neuroforbundet.se senast fredag den 30 september.



Caféträff om Zumba Gold

Vi får besök av Lena Svensson, som vi tidigare har haft som ledare för RGRM-kurser. Nu kommer hon och introducerar Zumba Gold för oss: ”Zumba Gold är för dig som känner att Fitness kanske känns lite för avancerat. Om du inte kan hoppa och göra stora rörelser utan behöver få en lite mjukare anpassad träning.” Du kommer alltså att jobba med att träna balans och allt körs i ett lugnare tempo. www.suttecitcity.se

Dag: onsdagen den 12 oktober

Tid: kl. 14.00 - 16.00

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.

e-post karlstad@neuroforbundet.se senast måndag den 10 oktober.

Höstresa till Loka Brunn

Ibland behöver man unna sig tid med välbehövlig avkoppling, träning och god mat. Följ därför med oss på resa till vackra Loka Brunn i Bergslagen! "Under lång tid har Loka Brunn skänkt människor livskraft. Hit har människor vallfärdat i århundraden för att mötas, dricka brunn, njuta och koppla av." --- "Redan för tusen år sedan kom folk till hälsokällan djupt inne i Bergslagsskogen. Det friska och rena vattnet från Loka Brunn hade enligt sägnen en speciell kraft som gav hälsa och styrka åt den som drack det."

www.lokabrunn.se

Även du som inte är intresserad av att bada kan njuta av den vackra utemiljön, ta sköna promenader eller titta på kyrkan och källan.

Dag: söndagen den 16 oktober

Tid: samling kl. 9.00 vid Norrstrandskyrkan för avresa med buss och vi beräknar vara hemma ca kl. 17.00

Plats: Vid den stora parkeringen bakom Statoil-macken.

Kostnad: 795 kr/pers varav föreningen subventionerar kostnaden

Att betala: Medlem 500 kr/pers

Icke-medlem 795 kr/pers

Då ingår buss, lunchbuffé i Stora Societetshuset (11.45-12.30), entré till Vattensalongen med unika spaupplevelser (12.30-16.00), lån av badrock och handduk samt tillgång till ute- och inomhuspooler, kalla och varma källor, bastubad, gym och frukt & vatten. Kaffe och smörgås serveras på hemvägen i bussen.

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.

e-post karlstad@neuroforbundet.se senast torsdag den 7 oktober.

Läs mer om Loka Brunn på www.lokabrunn.se



Loka Brunn

CAFÉTRÄFFAR

Vi träffas som vanligt den första onsdagen i varje månad om ni fortfarande är intresserade.

Höstens datum är 7/9, 12/10 (obs!), 2/11 och 7/12.

Som vanligt införskaffar var och en det den vill ha att äta så fixar vi dryck, om inget annat uttrycks.

Tid: 14.00 - ca 16.00, då ni kan komma och gå som ni vill.

Plats: Samlingssalen, Norra Kyrkogatan 4 (om inget annat anges)

Reumatikerföreningen står som ansvarig för träffar i Bibliotekscaféet den andra onsdagen i månaden, träffar som Neuroförbundets medlemmar också är mycket välkomna till.




Reumatikerförbundet

Rapporter

Caféträff onsdag den 4 maj om Cogmed.

Det blev en mycket trevlig träff med information, frågor, prat, skratt och fika tillsammans. Nedan följer lite information om vad Cogmed är för dig som inte hade möjlighet att delta: Förbättra koncentrations- och inlärningsförmågan med Cogmed Arbetsminnesträning. Träna endast 15 minuter per dag. Du som har tillgång till dator kan se två korta filmer nedan:

www.youtube.com/watch?v=WOxmHdCqfcA

www.youtube.com/watch?v=OiqYa90cA4E

Vad är arbetsminne? Förmågan att hålla information i huvudet en kort stund samt att använda informationen i sitt tänkande. Påverkar stress, trötthet o.s.v. Vad använder vi arbetsminnet till? Huvudräkning, läsförståelse, bilkörning, följa instruktioner och i samtal med andra.

Skulle du vilja prova programmet? Som tidigare nämnts ska vi i höst starta en försöksgrupp som får möjlighet att träna Cogmed, är du intresserad så hör av dig till kansliet på tel. 054-18 92 54

Välkommen önskar Eva

Gökotta/Fågelskådning Segerstads naturreservat 12 maj

I år hade vi tur med vädret, solen strålade och vi både hörde och såg många olika fågelarter. Till vår hjälp att kunna fastställa vilka fågelarter och läten som vi såg och hörde hade vi fågelkunniga Anita Sandin och hennes väninna som flitigt delade med sig av sina kunskaper.

Susanne

Våravslutning Mariebergsskogen 15 juni

Den 15 juni, träffades vi en liten men tapper skara, utanför entrén till Mariebergsskogen. Det var dags för våravslutning. Vi grillade korv, hade sittande tipspromenad - Susanne och undertecknad delade på förstapriset. Efter det var det dags för kaffe. Kaffet smakar bäst när man sitter i skogen tycker i alla fall jag.

Hälsningar

Ann Augustsson

Kondoleanser

Ring endera direkt till Neuroförbundet Karlstad med omnejd på 054-18 92 54 och betala in valt belopp på Bg 5559-8213 eller till Handikappförbunden Värmland 054-18 04 65 och tala om att du vill att pengarna ska gå till lokalföreningen. Du kan också lämna minnesgåvor genom www.neurogavan.se/gava/minnesgava/, men då går pengarna till Riksförbundet.

Vårresa till Värmskog och Klässbol 28 maj

En grå morgon i maj samlades vi för en av föreningens berömda vårresor, detta år västerut. Vi startade i Värmskog, närmare bestämt på gården Nordtomta i Vegerbols by, där Lars Magnus Ericsson föddes. Hans födelsehem är sedan 1961 minnesgård och telefontmuseum. Vid ankomst till gården möttes vi av såväl solen, som en trevlig guide. Hon mötte upp ute i bussen och höll guidningen där, då gården är gammal och byggd på 1800-talet och således inte är tillgänglig för alla resans deltagare. Alla blev dock mycket nöjda med besöket.

Vi for sedan vidare med bussen och vår chaufför Erik visade prov på sin körskicklighet genom att vända bussen på den lilla grusvägen. Snart var vi framme vid Liljenäs hembygdsgård, belägen vid sjön Värmeln. Denna plats, som under senare år har blivit känt för sitt sommarcafé och naturligtvis avnjöt vi caféets specialitet räkmackan.

Mätta och nöjda fortsatte vi vår bussresa och nu var slutmålet Klässbols linneväveri. Vi blev även här väl mottagna och visades in i en lokal där vi senare fick lyssna till historien/krönikan om familjeföretaget, om hur linneväveriet uppstått, fram till hur det fungerar idag. En titt i fabriken fick vi och efter det även möjlighet att införskaffa något i butiken. Intill fabriken i en naturskön miljö ligger Kaffekvarnen som blev vårt sista stopp på resan, här kunde vi köpa ”go fika” och var och en kunde välja vad de ville köpa till, allt efter personligt tycke och smak.

Efter en trevlig dag med många intressanta upplevelser styrde chauffören åter bussen till Karlstad. Alla som deltog i resan var mycket nöjda, vilket vi fick bevis på. – Tack själva för att ni bidrog till att vår resa blev så omtyckt.

Susanne & Eva

Är du intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskännedom. Vi har en grupp hos ridterapeut [Daliah Longrée](#), max 2 personer/tillfälle **dagtid på lördagar. Omstart lördag den 3 september kl. 10.30!**

Ring och anmäl att du vill komma på tel. 0765-76 64 84

Verksamheten äger rum utomhus och personer som vill rida måste klara av att sitta på en häst som leds av en ledsagare. Upplägget blir anpassat efter gruppen. Hör av dig till kansliet på **tel. 054-18 92 54** om intresse finns. Vi kanske måste ordna med fler grupper och kanske har du/ni särskilda önskemål.



Daliah Longrée

Foto: Jan Alexandersson

Om att vara anhörig till någon med funktionsnedsättning

Välkommen till en dag för inspiration, erfarenhetsutbyte och intressanta möten!

Datum: 8 oktober 2016 Sista anmälningdag måndag 26 september, 2016
Tid: kl. 09:00 - 16:30 Anmälan till Mona Björn på tel 054-701 10 07
Plats: Skoghall Folkets hus alt. e-post mona.bjorn@regionvarmland.se
Adress: Skogåsvägen 3 Kostnad 200 kr/person för anhöriga.

Läs mer om dagens program och anmälan på separat inbjudan:

<http://www.regionvarmland.se/event/motesdag-om-att-vara-anhorig-till-nagon-med-funktionsnedsattning-2/>

Träningen fortsätter på såväl **Livskraft** som **KMTI**

Även Dahliah kommer att ha gruppträning för patienter med neurologiska sjukdomar, en som riktar sig mot balans, koordination och motorik och en som riktar sig mot stabilitet och styrka och hon har då landstingsavtal gällande fysioterapi. Lokalen är Sats city och hon tar emot intresseanmälningar redan nu via e-post: ridterapi.karlstad@gmail.com alt. sms till 076-576 64 84. Ridterapin är som tidigare i privat regi!

Egenträning på Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. då vi brukar vara där.

På tisdag, onsdag & torsdag f.m. är det även gruppträning på Livskraft kl. 10.00-10.45 (cirkelträning, yoga och core-träning).

Gruppträning rullstolsympa på KMTI på torsdagar kl. 15.00-15.45.

RESURSCENTRUM ersätter Anhörigcentrum!

”Behöver jag vara detektiv för att tolka smärta hos personer med kognitiva nedsättningar”

Tid: 13 oktober 2016 kl. 17.30-20.00

Plats: Sessionssalen, Bibliotekshuset, Västra Torgg. 26

En föreläsning om smärta av Marianne Lunde-Martinsson, leg sjuk sköterska med mångårig erfarenhet av att arbeta med personer med kognitiva svårigheter.

Information ges av Ann-Sofie Sköld 054-540 14 16 alt. Carin Wallman 054-540 54 88

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 (Obs! Ny adress!)

Studiecirklar i samarbete med ABF



Ord, bild & musik

”Enligt forskning är det just interaktionen mellan olika intryck och uttryck som spelar roll. Att se, höra, göra, samspela med andra är inte bara trevligt utan även berikande på många plan, man blir helt enkelt upplivad - lever upp - blir levande”.

Så säger Ingrid Michaelsen i förordet till materialet ”Du & Jag - dialog genom sång, bild och ord”. Det är därför extra roligt att kunna erbjuda en cirkel med utgångspunkt i detta material med Ingrid själv som kursledare.



Ingrid Michaelsen
Foto: Klara Event

Dag: tisdagar med start den 27 september

Tid: kl. 13.30 - 15.00

Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad

Kostnad: 300 kr för 6 gånger - ett subv. pris tack vare fondmedel och projektbidrag från Karlstads kmn

Ej medlem: 450 kr för 6 gånger

Cirkeln kommer att hållas på tisdagar ojämnta veckor fram till v. 47. P.g.a. trängsel i lokalerna kommer den avslutande gången hållas v. 50 alt. v. 51.

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.

e-post karlstad@neuroforbundet.se senast måndag den 16 september.

Zumba Gold

Du som har blivit intresserad av Zumba Gold kanske också vill vara med i en grupp, som vi tänker starta (se s. 4), där du har möjlighet att träna stående eller sittande:

”Zumba Gold är för dig som känner att Fitness kanske känns lite för avancerat. Om du inte kan hoppa och göra stora rörelser utan behöver få en lite mjukare anpassad träning. Här tränar vi alla stilar inom Zumba utom två som är lite för tuffa för höfter och knän samt att det även finns träning för de som behöver sitta. **Jag anpassar programmet efter gruppens kapacitet.** Vi jobbar med att träna balans och allt körs i ett lugnare tempo, men givetvis skall vi känna att vi tränat och vi har lika roligt på våra pass!”

Ledare för gruppen är **Lena Svensson** från SutteCity RDA www.suttecitey.se som är licensierad instruktör hos Zumba®

Dag: onsdagar med start den 19 oktober

Tid: kl. 14.00 - 15.30

Plats: Vänortsgatan 7, Ruds servicehus, Karlstad

Kostnad: 350 kr för 7 gånger - subv. pris tack vare fondmedel

Ej medlem: 525 kr för 7 gånger

Anmälan sker till Carina Käck på ABF i Karlstad på

tfn: 010-709 97 64 el mail: carina.kack@abf.se senast måndag den 7 oktober



Lena Svensson
Foto: SutteCity RDA

SutteCity

Annons



Hos oss är alla unika.

A-Assistans har anordnat personlig assistans sedan 1994. Vi vet att varje människa är unik.

Ingen vet bättre än du hur du vill leva ditt liv. Därför borde det också vara självklart att du fick bestämma över det. Eller hur?

Hos oss bestämmer du själv hur din personliga assistans ska se ut, hur den ska utföras och av vem.

Nyflken på oss?
Vi finns i samma korridor som Neuroförbundet i Karlstad

Välkomna in!
Eller ring 054-152060



A-ASSISTANS

Mer i anslutning till Neurodagen 2016

Vi planerar att som vanligt finnas på plats i entréhallen på Torsby sjukhus och presentera oss för patienter, personal och allmänhet.

Dag: torsdagen 6 oktober
Tid: ca kl. 10.00-14.00
Plats: Torsby sjukhus, Lasarettsvägen 8, Torsby

NEURO
DAGEN 2016

Vi kommer också att finnas på plats vid entrén på Centralsjukhuset i Karlstad, där alla intresserade är välkomna att träffa oss.

Dag: torsdagen 29 september
Tid: ca kl. 10.00-15.00
Plats: Centralsjukhuset i Karlstad, Rosenborgsgatan, Karlstad

Välkomna!

Anslagstavlan



KANSLIET är bemannat som vanligt: mån, ons, tors, fre med tel tid kl. 10-12 och tis tel tid kl. 13-15 förutom den första ons i mån. (café). Träffas således säkrast f.m. utom tisdagar. 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.

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

Vill du annonsera i Neuroförbundet Karlstad m.o:s medlemsblad hör av dig till vårt kansli:
054-18 92 54

Medlemsavgift för 2017

- | | |
|--|-------|
| Huvudmedlem | 380:- |
| • med eller utan neurologisk sjukdom/skada | |
| • får tidningen "Reflex" | |
| Närstående medlem | 225:- |
| • 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 | |

Stöd din
favoritförening -
PRENUMERERA
på Bingolotto och



få 4 st bingolotter utan kostnad!
Ring Folkspel Kundcenter tel.
0771-440 440 eller gå in på
<https://www.folkspel.se>

REA REA REA REA Restaurangchansen 2016

Vi har fortfarande några få exemplar kvar och ni kan köpa dem här hos oss på kansliet på Norra Kyrkog. 4.
Häftena gäller 1 februari 2016-31 januari 2017

Medlems-nytt per e-post?

Vill du få utskicket via datorn? Naturligtvis kommer ni att kunna få Medlems-nytt via vanlig post om det är ett alternativ som fortfarande passar er bättre. Ni som däremot vill ha utskicket per e-post behöver bara skicka in er e-postadress till karlstad@neuroforbundet.se, så ordnar vi det.

En aktuell e-postadress behövs också för att kunna ta del av de mycket uppskattade nyhetsbrev som Riksförbundet skickar ut, liksom andra utskick från oss i lokalföreningen.

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 någon. Du som finns i Filipstad 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, så att vi får kontakt: tel 054-18 92 54 alt.

karlstad@neuroforbundet.se, eller ring ordf. Gunilla på tel. 070-371 10 13.

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Även under år 2016 finns möjligheten kvar att få besök - i första hand för våra medlemmar boende i Karlstad.

Vi tar med fikabröd och ett glatt humör! Låter detta som något för dig? Ring i så fall till oss på kansliet tel. 054-18 92 54 och anmäl ditt intresse så bestämmer vi lämplig dag och tid tillsammans.

Hälsningar

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 e-post: karlstad@neuroforbundet.se bg 5559-8213
webb: www.neuroforbundet.se/karlstad



**Föreläsning med Mikael Andersson
"TANKENS KRAFT – Att göra det omöjliga möjligt"**

När: 3/10 kl. 18.00–20.00

Vart: Scandic Grand Fabriksgatan 21 Örebro

Kostnad: Neuroförbundets medlemmar gratis, övriga deltagare betalar 100: -/person, betalas på plats kontant.

Anmälan senast den 26/9 till:

orebro-lan@neuroforbundet.se eller 070-619 57 05