

MEDLEMS-NYTT

Neuroförbundet Karlstad med omnejd november 2016

Utskick 4/2016

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Medlemsmöte	3
• Adventsfika	3
• Julsånger	4
• Caféträff	4
• Cogmed	4
• Kontaktpersoner	4
• Anhörigstöd	5
• Caféträffar	5
• Rapport	6
• Ridterapi	6
• Kondoleanser	6
• Rapporter	7
• Träning	8
• Resurscentrum	8
• Bibliotekskvällar	9
• Anslagstavlan	10

Ansvarig för utskick:
Susanne Tågmark
karlstad@
neuroforbundet.se

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Susanne Tågmark



Nu är hösten här med besked och året går mot sitt slut, men innan dess ska vi hinna med lite till. Vi vill först och främst puffa för att du som tidigare inte har tränat kan prova på rullstolsgympa rabatterat. Vi fortsätter sedan med nöjen av olika slag - filmvisning, adventsfika och sångkväll, innan terminen tar slut.

När vi börjar igen efter helgerna startar vi med en caféträff i samtalets tecken, då vi alla kan dela med oss av våra erfarenheter.



Hej i höstrusket!

Vet ni, jag trodde ett tag, att jag drabbats av ”o”!! Hur då? Jag kände mig olustig, oinspirerad, o-glad och en massa annat, som börjar på bokstaven o. Häromdagen tittade solen fram och jag kände livsandarna sippra fram. Efter flera veckors grågriniga regn, rusk och blåsväder blir livsandarna lätt tilltufsade. Vi kan inte bortse från vädrets betydelse för oss, även om vi är olika beroende och påverkbara.

Bemärkelsedagar i form av minnesdagar, årsdagar, namnsdagar m.m. har firats sen urminnes tider. Nu finns hur många som helst – kanelbullar, diagnoser etc. Den senaste jag hört och läst om är urban och livsviktig för oss alla. Skriv in 19:e november

- V Ä R L D S T O A L E T T D A G E N - i din kalender!! I U-länder behövs stora insatser av kunskap och ekonomi, men i vår i-värld finns båda och ändå krävs en skärpning. Tillgänglighet och användbarhet är mycket grundläggande faktorer, men är ofta försummade och medför onödiga kostnader och besvikelser. Ingen blir glad, ingen blir nöjd och irritationen ligger som en surdeg och jäser! Egentligen borde man göra en stor manifestation denna dag och kolla alla s.k. handikapptoiletter på offentliga platser för att se, om de håller måtten, d.v.s. är lättillgängliga och användbara för alla. Vi ska också ta med en man, som länge velat göra tester av larmknapparna på dessa inrättningar. Vart går larmsignalen, vem har ansvaret och vilka åtgärder görs? Tittar alla på varandra, undrar vad som låter, rycker på axlarna och skyndar vidare eller börjar någon leta efter avstängningsknappen? Reaktionerna kan nog variera, men inger ingen trygghetskänsla. Tycker ni att det blivit för mycke´ skitsnack, ber jag om ursäkt, men hävdar att en normal avföring kan vara guld värd och inte att förglömma med anledning av dagens ämne.

Nu stundar bråda tider med förberedelser inför kommande helger m.m. Skönt att vi fick tillbaka en timme i helgen, när vi återfick normaltid igen. Morgonljuset är ju så betydelsefullt, sägs det och ska tas tillvara, men mysiga, långa kvällar med tända ljus kan också vara njutbara, eller hur? Vaknar vi i ottan, tar en tupplur under dagen så orkar/hinner vi väl med båda, eller...?

Hoppas att ni hinner med några träffar tillsammans med oss i föreningen också, så vi får möjlighet, att önska varandra God Jul, Gott Nytt... o.s.v.

Ta väl hand om er, vi ses o hörs! /Mvh Gunilla SE

Aktiviteter

Medlemsmöte med filmvisning: "Livet är en schlager"

Livet är en schlager är en svensk dramafilm från 2000. Filmen regisserades av Susanne Bier. Manuset är skrivet av Jonas Gardell.

Filmen handlar om fyrbarnsmamman Mona som är helt besatt av schlagermusik. Hon har till och med döpt sina döttrar till "Kikki", "Anna Book", "Lena Ph" och "Carola". Hennes man är arbetslös, själv jobbar hon som personlig assistent åt David som har cerebral pares. David är en duktig musiker som en dag spelar upp sin låt som han har gjort. Mona bestämmer sig för att skriva en text för låten som hon sedan, utan Davids vetskap, skickar in till Melodifestivalen under förespegling att det är hon som skrivit låten själv.

Dag: onsdagen den 23 november
Tid: kl. 17.30 - 20.00
Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad
Kostnad: 20 kr inkl. kaffe & smörgås

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuroforbundet.se senast 22 november.



Bli medlem i Neuroförbundet nu! ...och ditt medlemskap gäller för resten av 2016 och hela **2017!**

Adventsrika

När dagarna blir kortare och mörkare behövs lite värme och ljus. Vi försöker att sprida såväl det ena som det andra genom att bjuda in till vår traditionella adventsrika, i år med medverkan av Kjell Rundgren, som läser sina egna dikter. Vi bjuder på hembakta lussekatter och pepparkakor (köpta) och därtill även lite andra godsaker. Vi säljer även julkalendrar och lotter samt tar in beställningar av Restaurangchansen 2017, för den som är intresserad.

Dag: onsdagen den 7 december
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 5 december.





Vi träffas och sjunger julsånger

Så här i anslutning till lucia och jul vill vi bjuda in till en sångkväll tillsammans med FUB-kören och deras ledare Carina Persson.

Dag: onsdagen den 14 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@neuroforbundet.se senast den 8 december.

Caféträff - medlemmar berättar

Vi är personer med många olika diagnoser och kanske kan vi dela erfarenheter och berätta lite för varandra om hur vi har tacklat vår situation. Kanske har du en ovanlig diagnos? Kanske har du något att dela med dig av?

Vi träffas onsdagen den 1 februari kl. 14.00-16.00 på Norra Kyrkog. 4 och vi bjuder på kaffe och te.



Dags att prova det webbaserade träningsprogrammet Cogmed?

Nu har vi startat en försöksgrupp som har börjat att träna Cogmed, är du också intresserad av att komma igång, så hör av dig till kansliet på tel. 054 – 189254.

Tillfällen då arbetsminnet används är t. ex. då man ska minnas instruktioner och komma ihåg nästa steg när man arbetar med något som kräver flera sekvenser, eller när man ska lära sig nya saker. Även när man ska komma ihåg vad man har läst för att få ett sammanhang i det man läser, använder man arbetsminnet. Också när det gäller tidsplanering används arbetsminnet. Ytterligare och utförligare information får du vid ett möte som anordnas i anslutning till starten av träningen, då får du också personliga inloggningsuppgifter så att du kan sköta din träning hemifrån din egen dator. Dina personliga inloggningsuppgifter gör också att du kan träna från vilken dator som helst.

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.



Information



**God Jul och Gott Nytt År
önskar
Styrelse och personal!**

Anhörigstöd Forshaga kommun

Anhörig är du som vårdar eller stödjer en närstående, släkting eller vän, gammal eller ung som på grund av långvarig sjukdom, funktionsnedsättning eller missbruk behöver stöd. Forshaga kommun i samarbete med Anhörigföreningen i Forshaga kan erbjuda olika former av anhörigstöd, t. ex. stödsamtal enskilt eller i grupp, ”Må bra-aktiviteter”, avlösning i hemmet, m.m.

Du kan läsa mer på www.forshaga.se/omsorgochhjalp/anhorigstod eller du kan kontakta anhörigsamordnare på tel. 054-17 23 58.



Foto: Susanne Tågmark

Anhörigstöd Kils kommun

Stöd finns på olika sätt i alla våra medlemskommuner. Anhörigstöd är till dig som stödjer eller hjälper någon närstående, som inte klarar vardagen på egen hand, och i Kils kommun har kommunen gett ut en broschyr för att sprida information om vad man kan få hjälp med, t. ex. information om olika stödformer och hjälp att förmedla kontakter, råd och stöd i anhörigfrågor, någon att prata med i din situation, träffa andra anhöriga, kostnadsfri avlösning m.m.

Du kan läsa mer på www.kil.se/anhorigstod och du är också välkommen att kontakta anhörigsamordnare på tel. 0554-192 17.



Foto: Susanne Tågmark

CAFÉTRÄFFAR

Vi träffas som vanligt den första onsdagen i varje månad om ni fortfarande är intresserade. Höstens sista datum är 7/12 då det bjuds in till traditionsenlig adventsfika, se s. 3!

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.



Rapporter

Medlemsmöte om inkontinens 14 september 2016

Föreläsare var Jill Carnelid, uroterapeut och leg. sjuksköterska, med sig hade hon en kollega från kvinnokliniken på CSK. Vi fick reda på mycket historik och fakta inom ämnet, men också tips på, hur man kan göra om problem med "kisseriet" skulle uppstå. Ett tecken på att något är fel, kan vara hjärtproblem, då urinmängden blir mycket stor eller skador på ryggmärgen. Även MS, demens och stroke kan påverka nervbanorna som går till urinblåsan. Det är normalt att kissa 4-8 ggr/dag, mängden är 1500 ml och man ska inte behöva gå upp på natten. Viktigt att kolla färgen på urinen så att den inte är för mörkt gul eller brunaktig, då bör vårdcentralen eller läkare kontaktas. Kvinnor har svårt att hålla urinen. Männen har svårt att kissa. Anledningen till att man blir mer kissnödig efter att ha druckit kaffe, the, vin, öl är att det finns en komponent i dessa drycker som gör att man blir kissnödig + att man ofta dricker dessa drycker i goda vänners lag och sitter då och pratar länge.

TIPS:

Försök att göra (nr2) 1 gång/dag, är tarmfunktionen dålig kan det påverka urinblåsan.

Man kan också underlätta för urinblåsan – kissa var 3:e till 4:e timma.

Sitt stadigt och avslappnat på toaletten och ha gärna fötterna på en liten pall.

Drick inte så mycket efter kl. 18, tänk på att frukt har mycket vatten i sig.

Var uppmärksam på dina alkoholvanor eller om du röker och har hosta.

Om benen är svullna bör du använda stödstrumpor.

Sök hjälp om du har problem. Man kan med hjälp av datorn skriva en egen remiss på mina vårdkontakter till urologen.

www.1177.se

www.sinoba.se (en patientförening)

Ann Augustsson



Daliah Longrée
Foto: Jan Alexandersson

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. Gruppen ligger dock nere just nu, men startar åter i mars 2017**

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.

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.

Mötesdag i Skoghalls Folkets hus 8 oktober

”Om att vara anhörig till någon med funktionsnedsättning.”

Dagen inleddes av Stina Höök, Regionråd för Region Värmland som pratade om deras synsätt och nya perspektiv i projektet ”Enklare vardag för familjen.”

- Ann-Britt Sand, Fil.dr. i Sociologi, lektor vid Stockholms universitet fortsatte sedan under rubriken ”Att samordna alla insatser är ett heltidsjobb.” Det finns stor risk att man själv som förälder eller anhörig kan bli mycket hårt belastad och kan därför drabbas av utmattningsdepression/syndrom.
- Elisabeth Odalen Bjord föreläste i ämnet och gav olika tips och förslag på rekreation och vikten av att ge sig själv egentid för att bättre orka med vardagen.
- H-G Storm, leg psykolog föreläste utifrån helhetssynen ”Se hela människan.”
- Anhörigkonsulent Carin Wallman, presenterade cirkeln för föräldrar till vuxna barn ”När jag inte längre är med – förberedelser inför framtiden.
- ”Jag är inte pappa till en skitunge, jag är pappa till stålmannen.” Fredrik Westin delar med sig från ett liv med en son med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och som ser världen på ett annat sätt. Stunder av frustration och hjälplöshet, men även fantastiska och härliga upplevelser.

Det blev för oss, Susanne och mig Eva, en mycket intressant och givande dag, med både ny och redan känd information.

Eva Eiler



Höstresa till Loka Brunn 18 oktober 2016

Vi var 8 deltagare plus chauffören. Vi träffades vid Norrstrandskyrkan i Karlstad för att påbörja resan till Loka Brunn med buss. Det fanns lyft upp till bussen. Resan gick bra och vi kom fram i tid till lunchen i Stora Societetshuset. Vi fick en lunchbuffé som var god. Sedan kunde man antingen promenera ute i naturen, vilket inte var så inbjudande p.g.a. kallt och blåsigtt väder, eller så kunde man nyttja de olika Spa-aktiviteter som erbjöds. Vi fick hämta badhandduk samt badrock och bada i olika varma basänger, bubbelbad, utomhusbad och en större simbasäng. När man reser på en sådan här resa är syftet mest att få vila och umgås med andra människor. Träna får man göra som man vill och om man orkar. På hemresan stannade vi mellan Karlskoga och Kristinehamn och fick kaffe/the och smörgås.

Ann-Charlotte Rydberg





Träning

Fysik aktivitet sätter fart på positiva krafter i kroppen och i själen. All rörelse om dagen gör stor skillnad för din hälsa och för ditt humör. (1177.se)

Du som inte redan tränar har nu möjlighet att prova-på att gympa till reducerat pris.

Föreningen bjuder på halva kostnaden för 5 gånger gruppträning rullstolsgympa på [KMTi](#) på torsdagar kl. 15.00-15.45. Det innebär att du får betala endast 160 kr för hela träningstiden - inbetalning till bg 5559-8213 i anslutning till anmälan.

Anmäl ditt intresse till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuroforbundet.se senast den 10 november.

Sedan den 11/10 har "vår egen ridterapeut" Daliah startat sin egen mottagning för fysioterapi inom ramen för "Vårdval Fysioterapi", vilket innebär att det är samma avgift/frikort som hos landstingets egna fysioterapimottagningar. Hon riktar sig främst till patienter med neurologiska problem och långvarig smärta och mottagningen ligger centralt i staden mitt emot biblioteket, i samma lokal som SATS. Det finns även möjlighet för träning i grupp där var och en jobbar med sitt egna individanpassade program under Daliahs handledning. Dessutom har hon möjlighet att erbjuda bassängträning i sjukhusets lokaler. Hon tar emot remisser från andra instanser inom landstinget, men det går också bra att boka en tid med henne direkt, genom s.k. "egenremiss". Du kan kontakta Daliah genom att ringa eller SMS:a till 076-5766484 eller skicka e-post till karlstad.fysioterapi@gmail.com. Ridterapin är som tidigare i privat regi!

Egenträning på Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. företrädesvis. På tisdag, onsdag & torsdag f.m. är det även gruppträning kl. 10.00-10.45 (funktionell träning, yoga och core-träning) tisdagar även kl. 9.00-9.45. Se www.livskraft.cc/ för mer exakt schema!



RESURSCENTRUM ersätter Anhörigcentrum Anhörigforum

Datum: 8 december 2016

Tid: kl. 17:30 - 20:00

Plats: Resurscentrum

Adress: Rosenbadsgatan 2 C

Föreläsning kring aktuella anhörigfrågor.

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

Bibliotekskvällar & bokmingel

Bibliotekskväll med Herman Geijer

Författaren Herman Geijer håller föredrag om hur vi kan klara oss när zombier tar över världen eller någon annan typ av katastrof inträffar.

Det handlar om överlevnad, hemberedskap, hur människor beter sig vid kriser och katastrofer samt några konkreta tips om hur du ökar dina chanser att överleva. Zombier kan ses som en metafor för olika typer av hot mot samhället.

Datum: 8 november 2016

Tid: 19:10 - 20:30

Bokmingel

Välkomna till ett härligt bokmingel i höst.

Bokförlaget Votum från Karlstad ger bland annat ut vackra fotoböcker om människor, natur och kultur som vill förmedla en positiv syn på livet och världen. Förlaget kommer på besök och kommer berätta om hur det är att driva förlag och om sin utgivning. Under kvällen kommer bibliotekspersonalen presentera nya böcker från höstens bokutgivning. Ta chansen att bli inspirerad och mingla med andra bokälskare. Det bjuds på dryck och tilltugg.

Datum: 22 november 2016

Tid: 19:10 - 20:30

**Gratisbiljetter hämtas hos Kontaktcenter och turistbyrån
tel: 054-540 24 70.**

En bit Värmland - från Värmlandskorv till Värmlandstårta

Lena Sewall berättar om sin nya bok "En bit Värmland", som är fylld av smarriga recept från den rika värmländska matkulturen.

En bit Värmland är full av roliga recept av alla de slag med Värmlandsanknytning, en riktig guldgruva och världens troligtvis enda, i varje fall definitivt största, samling av recept uppkallade efter värmländska platser och personer.

Datum: 6 december

Tid: 19:10 - 20:30

För bibliotekskvällar gäller:

Plats: Bibliotekshuset, Västra Torggatan 26, Karlstad

Kostnad: 0 kr



KARLSTADS KOMMUN



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 telefonvararen. Du kan också ringa till Hkpf Karlstad på tel. 054-18 66 00.

Nästa utskick beräknas ske i februari. 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>



FYNDA: 50 KR/ST Restaurangchansen 2016

Kom och fynda! Resterande häften säljs för 50 kr/st 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.

NKA -

Nationellt kompetenscentrum anhöriga

har gett ut en broschyr "Kunskapsöversikt om stödet till anhöriga inom funktionshinderområdet". Kunskapsöversikten omfattar tio skrifter. Dessa skrifter finns i PDF-format och går att ladda ner/skriva ut på webbplatsen: www.anhoriga.se Där finns även mycket annat intressant inspirations- och informationsmaterial att ta del av, t.ex. "Anhöriga som ger insatser till närstående med stroke" - en kunskapsöversikt som beskriver olika stödprogram för anhöriga.



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