

# MEDLEMS-NYTT

|                      |    |
|----------------------|----|
| • Ledare             | 2  |
| • Kurs - kris & krig | 2  |
| • Medlemsmöte        | 3  |
| • Caféträff          | 3  |
| • Föreläsningar      | 3  |
| • Årsmöte            | 4  |
| • Innebandy          | 5  |
| • Bowling            | 5  |
| • Caféträff          | 5  |
| • Medlemsmöte        | 5  |
| • Caféträff          | 6  |
| • Kristinehamn       | 6  |
| • Caféträff          | 6  |
| • Våravslutning      | 7  |
| • Värmskog           | 7  |
| • Rottneros Park     | 7  |
| • Rapporter          | 8  |
| • Träning            | 9  |
| • Kontaktpersoner    | 9  |
| • Kondoleanser       | 9  |
| • Resurscentrum      | 9  |
| • Anslagstavlan      | 10 |

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto:

Lars Jacob Jakobsson

Mikael Karlsson

Susanne Tågmark

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



Foto: Susanne Tågmark

Nu är vi på gång igen och startar med ett medlemsmöte med film. Därefter kommer 2025-års årsmöte med tillhörande smörgåstårter och underhållning. Mars månads caféträff har vi i Deje på Klarälvbadets café. Linda tipsar sedan om rullstolsinnebandy och bowling för den som inte orkar sitta stilla. I april har vi möte om berömda byggnader och statyer i Karlstad. Därpå har vi maj månads caféträff på Carli i Karlstad. För att därefter åka till Kristinehamns konstmuseum och titta på Sven Fristedts textildesign. Vårens avslutande caféträff tar vi som en utflykt till Bjurbäckens slusscafé, innan vi kör en favorit i repris: grillning vid Gammelgården i Mariebergsskogen. Vi lägger därtill på en utflykt till Värmskog och äter en räkmacka. I augusti startar vi sedan med en resa till Rottneros Park, utanför Sunne.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet





Vintern ser ut som om den ska bli den varmaste i mannaminne och det tackar vi för speciellt för dem som måste använda permobil rullstol eller rullator. Däremot har inte kommunerna lyckats med snöröjningen och sandningen - rekordstora besök på ortopedkliniker.

Själv råkade jag ut för ett fall med två muskelfästen av. Att ta ut något i förtid, med tidig vår vågar man inte riktigt tro på, så ta det försiktigt där ute. Oftast är inte snön det farliga, utan isen som gömmer sig därunder.

Under våren och sommaren kommer vi att ha trevliga och spännande utflykter. Vi kommer också att försöka anordna caféträffar i ditt område, speciellt där vi inte har varit på besök tidigare.

Till sist vill jag tacka er alla för att ni stödjer oss i vårt arbete för rätten att kunna fungera i samhället oavsett diagnos.

Med vänliga hälsningar,

Anders Johansson

Karlstad Neuro med omnejd



Bild: Pixabay.com

## Stärka kvinnor med funktionsnedsättning vid kris och krig

**Lördag 8 februari, kl. 10.30 - 14.30**

Är du kvinna med funktionsnedsättning och vill ha ökad kunskap för att förbättra dina förutsättningar vid en kris eller krigssituation? På förmiddagen föreläser Thomas HERNERS, tidigare officer i **Försvarsmakten**, om sårbara gruppers utsatthet under kris och krig och hur förutsättningarna kan förbättras. Under eftermiddagen medverkar Jessica SMÅLAND, ordf. **FQ, Forum - Kvinnor och Funktionshinder** med föreläsningen Krisberedskap som inkluderar alla? Hon föreläser om vikten av att planera samt ger konkreta lösningar för att säkerställa att ingen lämnas utanför.

Utbildningen är kostnadsfri och vi bjuder på enklare lunch, så meddela ev. behov av specialkost.

**Anmälan: [helena.jonasson@abf.se](mailto:helena.jonasson@abf.se), 070-053 97 65**

**Anmälan senast: 2 februari**

**Adress: [Funktionsrätt Karlstad](#), Norra Kyrkogatan 4**

Utbildningen är ett samarbete mellan [Personskadeförbundet RTP Värmland](#), [Neuro Värmland](#) och, [ABF Värmland](#) Med stöd av [Region Värmland](#)

## Medlemsmöte med film

Vi börjar årets medlemsträffar med film: "The Intouchables". Förortsskillen Driss kommer ut från fängelset och anställs som personlig assistent till den förlamade aristokraten Philippe. Två personer som inte verkar ha något gemensamt, men en oväntad vänskap växer fram. En film med varm humor, som verkligen kan kallas en "feel good-film", som man brukar säga. Det bjuds på en liten fika som vanligt!

**Dag: onsdag 12 februari**

**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 10/2!**



Bild: Pixabay.com

## Caféträff

Kanske har du hört talas om att Deje har fått ett nytt fint badhus: [Klarälvbadet](#). Tillgängligheten är också bra, tycker vi som har varit där och badat. Linda, som sitter med i styrelsen och jag, Susanne, som arbetar på kansliet, har varit med i en vattengympagrupp, som har varit igång under hösten, i regi av Hjärt-Lungföreningen. För att ta en titt på Klarälvbadet håller vi vår caféträff i deras café nu i mars.

**Dag: onsdag 5 mars**

**Tid: kl. 14.00-16.00**

**Plats: Klarälvbadets café, Bruksvägen 1, Deje**

**Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 3/3!**

**P.S. Anmäl intresse för samäkning, om du är intresserad!**



Bild: Pixabay.com

## Gratis föreläsningar hos ABF under mars månad

där vi är välkomna då vi är en medlemsförening!

- DNA släktforskning, lördag 1 mars, kl. 13-16
- Gruvarbetarnas strejk 1984-85, tisdag 11 mars, kl. 18-20
- Att leva normöverskridande med transidentitet, tisdag 18 mars, kl. 18-19.30

**Plats: Gräsdalsgatan 15, Karlstad**

**Föranmälan krävs och görs till Helena Jonasson på ABF på [helena.jonasson@abf.se](mailto:helena.jonasson@abf.se) alt. 010 709 97 65.**



## Årsmöte 2025

Vi hoppas på att kunna ha ett normalt årsmöte igen, liksom förra året! Vi bjuder sålunda på smörgåstårter och även i år blir det underhållning.



Bild: ClipArt

**Dag: torsdag (obs!) 20 februari**

**Tid: kl. 17.30 - 20.00**

**Plats: Matsalen Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2, Karlstad**

**Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 13/2!**

**Detta är styrelsens förslag på dagordning:**

1. Val av ordförande för mötet.
2. Val av sekreterare för mötet.
3. Val av två personer att jämte mötesordförande 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 (2024).
9. Ekonomisk årsredovisning för samma tid (2024).
10. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen.
11. Behandling av eventuella motioner.
12. Behandling av förslag till verksamhetsplan (2025).
13. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2025).
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 regionförbund.
  - g. ett ombud till Neuroförbundets förbundskongress + ersättare
  - h. valberedning för att förbereda valen till nästa årsmöte
15. Övriga ärenden.

Verksamhetsberättelse, den ekonomiska redovisningen, verksamhetsplan och budget får du på plats eller via e-post när handlingarna är klara och du har anmält dig.

**Efter årsmötesförhandlingarna bjuds det på smörgåstårter och underhållning av Fredrik "Frippe" Myrer, som bjuder på svenska låtklassiker.**

## Prova på rullstolsinnebandy

Vill du testa att spela rullstolsinnebandy? Det krävs inga förkunskaper eller någon utrustning. Det finns särskilda rullstolar samt klubbor och bollar att låna. Aktiviteten kostar ingenting. Vi spelar i Hultsbergshallen 16-18 söndagen den **9 mars**.

Anmälan till Linda Stöberg, 073-8205982.



Bild: Pixabay.com

## Bowling

Kom och njut av en härlig stund på Nöjesfabriken bowling den torsdagen den **20 mars**. Här är alla välkomna vare sig du är proffs eller nybörjare. Vi får banorna kl 17, men det är bra om du har möjlighet att komma minst en kvart innan för att prova ut skor och hämta klot. En bana kostar 230 kronor och vi kan vara 3-5 personer per bana. Efter bowlingen kan vi sätta oss ner i fiket och prata om vi vill fortsätta med aktiviteten fler gånger under våren.

Anmälan till Linda Stöberg, 073-8205982



Bild: Pixabay.com

## Caféträff

Nu håller vi oss i Karlstad igen med en caféträff på Löfbergs Rosteri & Kaffebär, som håller till längst ner i kaffeskrapan i Inre Hamn i Karlstad. Vi träffas inne på caféet, så du inte behöver stå ute och vänta! Välkomna!

**Dag:** onsdag 2 april

**Tid:** kl. 14.00-16.00

**Plats:** Kaffeskrapan, Tolagsgatan 1, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 31/3!

Läs mer här om du vill: <https://www.lofbergs.se/kaffebar/>



Bild: Pixabay.com

## Medlemsmöte

April månads medlemsmöte blir ett möte om berömda byggnader och statyer i Karlstad med vår sekreterare Ann Augustsson. Kanske får vi veta mer om Wermlandsbanken vid Stora Torget, som är uppförd i nationalromantik eller om andra intressanta byggnader. Ann är nämligen van vid att prata om dessa saker då hon arbetar med att berätta. Som vanligt bjuds det också på lite kvällsfika. Välkomna!

**Dag:** måndag (OBS!) 14 april

**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 10/4!

## Caféträff

Maj månads caféträff blir ett besök på Carli - glass, choklad och café i Karlstad, på Järnvägsgatan 3, precis mellan tågstationen och Åhléns. "Med egentillverkad choklad, praliner och italiensk glass gjord med kärlek och naturliga råvaror erbjuder vi en spännande och annorlunda smakupplevelse." Välkomna!

**Dag:** onsdag 7 maj

**Tid:** kl. 14.00-16.00

**Plats:** Järnvägsgatan 3, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 5/5!

Läs mer på: <https://www.carlicafe.se/>



Bild: Pixabay.com

## Resa till Kristinehamns konstmuseum

Vårens och sommarens utställning visar upp verk av [Sven Fristedt](#), en av Sveriges mest framgångsrika textildesigners genom tiderna. "Sven Fristedt är en av vår tids mest produktiva och uppskattade textilformgivare. Under flera decennier har han formgivit mönster för bland andra Borås Wäfveri AB och IKEA, men även till flera av Katja of Swedens kollektioner." [kulturen.com](http://kulturen.com)

Vi åker till Kristinehamn med buss och blir sedan guidade på utställningen. När vi har tittat klart på den, äter vi sedan lunch på [Panncentralen italienskt möte](#), en italiensk restaurang i anslutning till museet.

**Dag:** lördag 24 maj

**Tid:** samling kl. 10.00 för avfärd kl. 10.30.

**Plats:** Drottning Kristinas väg 7, vid Norrstrandskyrkan, Karlstad

**Kostnad:** Medlem: 400 kr

Icke-medlem: 600 kr (Ingår i priset: buss, entré och guidad visning samt lunch)

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 14/5!

## Caféträff

Nu när sommaren närmar sig och terminen snart slutar flyttar vi ut i omnejden för vårens sista caféträff. Vi åker till Bjurbäckens slusscafé, ett idylliskt sommarcafé i en fantastisk miljö vid slussarna i Bjurbäcken i Storfors kommun. Vi samåker med egna bilar eller åker färdtjänst. Välkomna!

**Dag:** onsdag 4 juni

**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](mailto:karlstad@neuro.se) senast 31/5!

Läs mer här: [https://www.facebook.com/bjurbacken?locale=sv\\_SE](https://www.facebook.com/bjurbacken?locale=sv_SE)

P.S. Anmäl intresse för samåkning, om du är intresserad!

## Våravslutning

Ännu en termin har gått till ända och det är åter igen avslutningsdags! Efter ett år med avslutning i Lillängshamnen gick vi i fjol tillbaka till en klassiker: avslutning vid Gammelgården i Mariebergsskogen med grillning. Kanske lite enklare av olika orsaker: närmare allmänna kommunikationer, billigare (ingen kostnad för mat) och tillgängligare (ingen direkt trängsel mellan borden). En liten frågesport blir det nog också, men ingen regelrätt tipspromenad. Det bjuds hur som helst på korv & bröd med tillbehör, samt kaffe. Välkommen!

**Dag:** onsdag 11 juni

**Tid:** kl. 17.30-20.00

**Plats:** Mariebergsskogen, Treffenbergsvägen 6, Karlstad

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 5/6!



Bild: Mikael Karlsson

## Värmskogs café

Vi gör en sista bussutflykt - fastän vi har haft avslutning - och åker till [Värmskogs café](#) och äter en räkmacka. Ett måste under sommaren tycker en del!

**Dag:** lördag 14 juni

**Tid:** samling kl. 10.00 för avfärd kl. 10.30.

**Plats:** Drottning Kristinas väg 7, vid Norrstrandskyrkan, Karlstad

**Kostnad:** Medlem: 200 kr

Icke-medlem: 300 kr (Ingår i priset: buss, räkmacka & dryck)

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 4/6!

## Resa till Rottneros Park

"[Rottneros Park](#) är en blomster- och skulpturpark som skapats med de stora stilparker-na i Europa som förebilder" och då vi vill njuta av parkens blomsterprakt, innan sommaren är slut, ordnar vi en resa dit så här på sensommaren.

"Genom sin kombination av vacker trädgårdsdesign, historisk och litterär koppling samt en varierad skulptursamling av nordiska skulptörer särskiljer sig parken bland parker i Sverige." [rottnerospark.se/](http://rottnerospark.se/)

Vi åker till Rottneros där vi blir guidade i parken samt äter en lättare lunch, kanske i omvänd ordning, men vi försöker också få lite egen tid i parken, innan vi vänder hemåt

**Dag:** lördag 23 augusti

**Tid:** samling kl. 9.30 för avfärd kl. 10.00.

**Plats:** Drottning Kristinas väg 7, vid Norrstrandskyrkan, Karlstad

**Kostnad:** Medlem: 450 kr

Icke-medlem: 650 kr (Ingår i priset: buss, entré och guidad visning samt lunch)

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post [karlstad@neuro.se](mailto:karlstad@neuro.se) senast 13/8!



Bild: Lars Jacob Jakobsson



Foto: Susanne Tågmark

### Caféträff 7 september

Kanske kan man ha caféträff på en helg? Jo, svaret blev ett tydligt JA! Därför gjorde vi ett försök med september månads caféträff, som vi hade en lördag på Villa Rud Café i Karlstad, där vi satt i det underbara vädret vid kyrkogårdsmuren. Inte sista gången vi besöker det stället!

### Neurodagen 2024

I anslutning till Neurodagen stod Neuro Värmland och lokalföreningarna i Värmland ute vid Stora Coop på Bergvik med ett informationsbord där vi upplevde att intresset för oss var större än det varit på Centralsjukhuset i Karlstad under de senaste åren. Vi tänker därför att vi förmodligen gör om det 2025.

Vad finns att erbjuda i rehabiliteringsväg? Den frågan fick personal från Rehab på Centralsjukhuset i Karlstad svara på när vi hade vår föreläsning med anledning av Neurodagen. Särskilt många frågor rörde nedstängningen av rehab-bassängerna på sjukhusen i Värmland, då många inte hade hittat något bra alternativ till den träning de kunde utföra i det varma vattnet. Trevligt att se så många som inte tillhörde föreningen.

Vi stod också på sjukhuset i Torsby med ett informationsbord och passade då på att ha en caféträff där. Där finns ju Wienerkonditoriet, som många som har varit på FrykCenter känner till. Vi avslutade med att åka till just FrykCenter med det informationsmaterial, som blivit över under dagen.

### Medlemsmöte 16 oktober

Vi har vid ett flertal tillfällen engagerat vår sekreterare Ann Augustsson att komma till oss och berätta om berömda "folk o byggnader från förr", vilket har varit mycket uppskattat. Hon kom därför till oss igen och förtäljde ett och annat.

### Caféträff 6 november

November månads caféträff hade vi på Zahraa cake (f.d. Elviscafét i Haga), ett hembageri som funnits sedan 2014, men som nu flyttat till nya lokaler. Trevlig personal och ett utbud som hette duga, kunde vi konstatera. Tyvärr var vi inte så många som dök upp.

### Medlemsmöte 21 november

Vi fick besök av Fredrik Höglund, ordförande för Gustaf Fröding-sällskapet, som berättade om Fröding och läste dikter. Ett mycket underhållande och uppskattat medlemsmöte. Tror också att sällskapet fick några nya medlemmar.

### Adventsfika 1 december

Vår traditionsenliga adventsfika var även 2024 på just första advent. Något som var uppskattat 2023. Vi bjöd som brukligt på lussekatter, pepparkakor och andra juliga godsaker samt hade med julkalendrar och lotter. En särskild julfrågesport tränade också hjärnan lite grand och priser delades ut.

Susanne Tågmark

**Egenträning** kan rekommenderas och kan genomföras på de flesta gym i vårt upptagningsområde. Kanske har ni någon idé om hur vi skulle kunna träna lite tillsammans?

### Rehabiliteringsbad Sundsta badhus våren 2025

Samverkan mellan Reumatikerförbundet Karlstad och Bröstcancerförbundet Värmland samt Funktionsrätt Karlstads föreningar.

**V. 5-15, men V. 9 stängt för oss, då det är sportlov.**

**Måndag 27/1-7/4 2025 Tid: 14.15 - 14.55**

**Måndag 27/1-7/4 2025 Tid: 15.00 - 15.45**

**Fredag 31/1-11/4 2025 Tid: 14.30 - 15.30**

**Anmälan BÖRJADE den 14 januari kl.10.00 - 13.00**

**(endast telefon gäller) Telefon: 054 – 21 74 74**

Egen kostnad: inträde 10 kort på badhuset.

Avgift till reumatikerförbundet för 1 termin är 350 kr.

**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](mailto: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/](http://www.neurogavan.se/gava/minnesgava/), men då går pengarna till Riksförbundet i Stockholm.



### Exempel på vad som händer på Resurscentrum!

- "Minnet ej att förglömma" - ett kunskapscafé med fokus på kognitiv sjukdom **tid: en onsdag i månaden kl.17.00-19.00 - plats: Resurscentrum**  
Det bjuds på fika och alla är varmt välkomna!
- Vårens första möte handlar om "FINGER-studien och FINGER-modellen"  
- hur man förbättrar hjärnhälsan och förebygger demens genom livsstilsförändringar inom flera områden med Karin Fischer, kognitiv specialist & Angelica Lyckesol, anhörigkonsulent.

<https://karlstad.se/resurscentrum> eller ring växel 054-540 00 00

Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad



KARLSTADS KOMMUN

[Här finns menyn!](#)

**KANSLIET**

är bemannat\*

mån. - fre. med tel.

tid mån &amp; fre. kl.

10-12, tis. kl. 13-16

samt ons. &amp; 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 Funktionsrätt

Karlstad på tel.

054-18 66 00.

\* Jag arbetar hem-  
ifrån fredagar,  
men du kan ringa!



Nästa utskick i au-  
gusti - september.

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

Under vecka 9  
(sportlovet) kan  
tiderna vara något  
förändrade!

**Anslagstavlan****Medlemsavgift****2025****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 prenumera-  
tion på Enkellottspaketet, Eventpaketet  
eller Dubellottspaketet.

Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå  
in på [bingolotto.se](http://bingolotto.se)

**Aktuella internationella årsdagar  
för neurologiska diagnoser o.dyl.**

- 12 feb - Int. Epilepsidagen
- 28 feb - Sällsynta dagen
- 11 april - Int. Parkinsondagen
- 6 maj - Inkontinensdagen
- 13 maj - Europeiska Strokedagen
- 30 maj - VärldMS-dagen
- 2 juni - MG-dagen
- 4 juni - Assistansens dag
- 21 juni - ALS-dagen
- 5 sept - Int. ryggmärgsskadedagen

**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 -  
nu rikstäckande!**

Ring 054-18 92 54  
alt. skicka e-post på  
karlstad@neuro.se, så lägger  
vi undan önskat antal till er!



**OBS!** Från och med 1 januari 2023 blev priset  
för **RC-Appen Singel 300 kr** och **RC-Appen Familj  
450 kr** (4 appar). RC-appen är en app bestående av  
unika erbjudanden i form av köp 2 betala för 1.  
Köp sedan en aktiveringskod av din förening. Varje  
köpt kod går att aktivera på fyra telefoner samti-  
digt! Alla appanvändare får också tillgång till alla  
erbjudanden i hela Sverige. Dessutom erbjuder RC-  
appen 1000-tals rabatter från Onlinerabatt.se

**Medlems-nytt per e-post?**

Tack, alla ni som har anmält att ni gärna tar emot  
Medlems-nytt digitalt! Ni gör en insats för miljön,  
såväl som föreningens ekonomi! Vi kommer att  
spara in både på pappers- och portokostnader.  
Pengar som vi kan ha roligare för! 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!  
En aktuell e-postadress behövs också för att kun-  
na ta del av nyhetsbrev från Riksförbundet, lik-  
som andra utskick från oss i lokalföreningen.  
Då många föreningar endast skickar ut digitala  
utskick till sina medlemmar numera, tänker vi  
också gör det i fortsättningen, såvida du inte  
meddelar oss att du absolut inte vill ha det så.  
**Du som inte använder dator eller mobil kan med  
andra ord få utskicket i pappersform som tidiga-  
re!**

**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