

MEDLEMS-NYTT

Neuroförbundet Karlstad med omnejd mars 2014

Utskick 1/2014

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• Sevårdheter	3
• Våffeldagen	3
• Årsmöte	4
• Alternativa	5
• MS - nuläget	6
• Vårresa	6
• Anhörigcentrum	7
• Träning	7
• Ridterapi	7
• Rapport: Film	8
• Caféträffar	8
• Höstresa??	9
• Efterlysning	9
• Kondoleanser	9
• Anslagstavlan	10

Ansvarig för utskick:
Susanne Tågmark
karlstad@nhr.se

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Eva Eiler
Yngve Ericsson
Cicci Hultqvist
Jan Alexandersson

Vill du annonsera i Neuroförbundet Karlstad m.o:s medlemsblad hör av dig till vårt kansli:

054-18 92 54



Foto: Eva Eiler

Våren är på gång hörde jag idag och vårt program likaså. Vi tänkte oss en caféträff för idéspånande: ska vi t.ex. starta någon cirkel och i så fall i vad? Vi har sedan bjudits in till Seniorernas hus och en föreläsning med Gunnar Lundkvist. Våffeldagen firar vi sedan tillsammans med Hjärnkraft. Mars månad betyder, liksom varje år, årsmöte med förhandlingar och trivsamtigheter - ställ upp!

Skriv sedan in onsdagen den 2 april i almanackan! Vi bjuder in alla länets lokalföreningar av Neuroförbundet att vara med och vi tänker slå på stort och anordna en hel eftermiddag med presentationer av olika alternativa rehab.former. För att sedan följa upp med en genomgång av nuläget av MS med neurolog Rune Johansson och MS-sköterska Veronika Dalevi från Neurolog- och rehab.mottagningen på Central-sjukhuset i Karlstad.

Slutligen vill vi göra ett sista försök med vårens resa. Nu har vi pressat priset ännu mer, så att alla ska kunna följa med - häng på så snart som möjligt! Vi planerar även en höstresa och undersöker intresset.

Hej igen där ute!



Har ni börjat vänja er med att kallas ”Neuroförbundare” ännu? Själv tycker jag, att det fortfarande känns lite strävt mot tungan, men framför allt kräver det större utrymme i almanackan! ?? Jo, för att jag ser så illa och att raderna är för korta, så mina anteckningar ser ut som kråkspark och varken jag eller någon i omgivningen kan tolka dem. Mest leder det till irritation och förvecklingar, men ibland också till goda skratt och det är ju tur för både mig och de, som ska stå ut med mig. Senast vi hördes hade vi julen och det nya året framför oss och nu är det kanske bara bleka minnen kvar. Tittar man sig omkring, blir man lätt förvirrad av väderleken – är det senhöst, vinter eller är kanske våren på gång? Det är troligen

fritt val, som gäller nu. Ett år i alla fall säkert, man ska inte ha dålig balans, ha gångsvårigheter eller tillhöra de ”hjulbentas” skara i dessa tider. Utan att riskera att kallas gnälliga kan vi intyga, att det är mycket obekvämt och svårframkomligt, även om man undviker att ge sig ut i värsta vädret, är det ibland tvunget, för den normala livsföringen. I verkligheten är det inte, som jag hörde en person säga på fullt allvar, att ”alla såna där” d.v.s. funktionsnedsatta ”har ju alla en sån där” d.v.s. personlig assistent, ”så de har väl inge´ att klaga över”. Tala om att sakna verklighetsförankring, men... Jag säger inget om hårfärgen, men förmodar/vet, att det finns av båda könen, men kanske hellre som man säger här i Värmland - ”då finns folk te´allt”.

Föreningens aktiviteter för vårterminen har börjat ta fart. Det är ju valår i år och vi har redan haft ett första möte med kommunpolitikerna. Alla partier var inbjudna, men SD hörde inte ens av sig. Några av dem gav ett yrvaket intryck, medan andra redan slipat på sina argument. Arrangemanget gjordes tillsammans i Handikappföreningarna Karlstad. Tanken var att redan tidigt påminna om funktionsnedsattas existens, deras särskilda behov av tillgänglighet av skilda slag för att kunna leva som andra medborgare. Goda förutsättningar för boende, utbildning, arbete m.m. är viktiga och grundläggande kommunala angelägenheter och därför vill vi ha en levande kommunikation, som förhoppningsvis för vårt påverkansarbete framåt. Gustav Larsson, känd från bl.a. Radio Värmland, var engagerad som ledare för mötet, visade sig vara förtrogen med vår situation och många viktiga frågor väcktes. Frågor hade lämnats från medlemsföreningarna och en del nya kom upp på mötet.

Visste ni att man kan slinka in på Anhörigcenter i Karlstad och få sig en pratstund och en fika utan att ha ärende till anhängkonsulenterna? Må-ti-onsdagar kl. 11 – 15 ansvarar olika föreningar för värdskapet och den gångna veckan var vår. Några äldre och tillsynes ensamma personer hittar dit, men det är öppet för alla. Utbyte av tankar och erfarenheter kan vara nyttigt. Där bjuds även på intressanta föreläsningar. Kolla gärna! **EFTERLYSNINGAR!! Ni som bor norröver – hör upp!** Vi hoppas hinna få göra besök hos er och då behöver vi kontaktpersoner, som s.a.s. är på hemmaplan. Vi vill bl.a. veta hur vård och rehab fungerar ute i länet. OBS! vi bits inte! Hör av er till mig eller Susanne på kansliet, tack.

Nu pockar förberedelser och handlingar för årsmötet på vår uppmärksamhet. Kanske just du skulle kunna och vilja hjälpa oss med styrelsearbetet – hör av dig ögonaböj, så vi får kontakt! Vi är i stort behov av en siffer- och ekonomikunnig person m.a.o. en kassör är stort!

Slutar med förhoppningar att ni vill och kan hjälpa oss.

Ha då tills vi ses och/eller hörs!

Mvh Gunilla se

Diverse aktiviteter

Caféträff: Idéer för framtiden

Har du idéer om vad vi skulle kunna göra i föreningen? Kanske har du funderingar på vad vi skulle kunna göra på caféträffarna? Kanske vill du "hantverka" mer, så att vi skulle kunna starta en ren hantverksstudiecirkel eller kanske är du intresserad av att delta i en läsecirkel? Du kanske har helt andra idéer.

Dag: onsdagen den 5 mars

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Norra Kyrkogatan 4



Vi bjuder som vanligt på kaffe eller te! Vill du ha något att äta till tar du med själv.

Sevärdheter i Värmland

Kom och lyssna på författaren Gunnar Lundqvist, som visar film och pratar om sin familjebok "Kunskapsresan" om sevärdheter i Värmland. Gunnar har även skrivit en rad böcker om Karlstad och var hos oss på en välbesökt caféträff förra året. Föreläsningen är ett samarbete mellan Seniorernas hus och ABF där vi är mycket välkomna.

Dag: fredagen den 14 mars

Tid: kl. 14.00

Plats: Seniorernas hus, Brunnsgr. 9, Karlstad
Fri entré



KARLSTADS KOMMUN



Våffeldagen

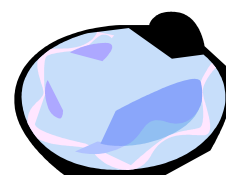
Marie bebådelsedag närmar sig och vi har fått en **inbjudan från Hjärnkraft** att laga och äta våfflor tillsammans med dem.

Du är varmt välkommen!

Dag: måndagen den 17 mars

Tid: kl. 12.00-16.30

Plats: Norra Kyrkogatan 4



Kallelse årsmöte Neuroförbundet Karlstad med omnejd

Dag: torsdagen den 27 mars

Tid: kl. 17.30 - ca 20.00

Plats: Ruds servicehus, Vänortsg. 7 alt. Norra Kyrkog. 4 beroende på hur många vi blir



Anmälan till kansliet tel. 054-18 92 54 senast fredag 21 mars!

Mars månad betyder som vanligt årsmöte i föreningen. 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 mötets ordförande justera dagen 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 (2013)
9. Ekonomisk årsredovisning för samma tid
10. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Medlemmarnas motioner till årsmötet
12. Behandling av förslag till verksamhetsplan
13. Beslut om medlemsavgiftens storlek.
14. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2014) och preliminär budget för det därpå följande verksamhetsåret (2015)
15. Beslut om antalet ledamöter och suppleanter i styrelsen för det nya verksamhetsåret
16. Val av
 - A. Ordförande för ett år
 - B. Övriga ledamöter i styrelsen för två år, så att antalet är sex-åtta efter förrättat val
 - C. Två suppleanter i styrelsen för ett år
 - D. Två revisorer för ett år
 - E. Två revisorssuppleanter för ett år
 - F. Ombud till ombudsmöte i länsförbund
 - G. Ombud till NHR:s förbundskongress
 - H. Valberedning för att förbereda valen till nästa årsmöte
17. Övriga ärenden.

Verksamhetsberättelse, den ekonomiska redovisningen, verksamhetsplan och budgetar får du på plats eller hämtar på hemsidan på www.neuroforbundet.se/karlstad

Som vanligt bjuds även på lite förtäring och underhållning (och vi hoppas att inga missförstånd uppstår i år igen, utan att en smörgåstårta blir en smörgåstårta!). De från julfesten så uppskattade "Ukulister med brister" har också lovat att försöka hitta en lucka i kalendern och besöka oss igen.

Välkommen!

Alternativa rehabiliteringsformer

Vi har tänkt oss en eftermiddag med presentationer av olika alternativa rehabiliteringsformer: RGRM-metoden, yoga, ridterapi, taktil massage samt musik- och bildterapi.

Det blir en eftermiddag med kortare föredrag av en rad föreläsare, där även prova-på-inslag ingår (för exaktare tider ring kansliet 054-18 92 54):

- Vi börjar kl. 13.00 med en genomgång av vad **RGRM-metoden** är och får även prova på vad det handlar om. Föreläsare och ledare är Lena Svensson, SutteCity RDA.
- Fortsätter sedan kl. 14.00 med **Yoga** med Hanna Staaff, certifierad yogalärare och yogalärarytbildare, Yogaskolan.
- Förhoppningsvis får vi en genomgång av Taktill massage, vad det handlar om och vad det kan vara bra för, med Agneta Michaelsson.
- Vi hoppas också på att sjukgymnasten och ridterapeuten Daliah Longrée kan presentera **ridterapi** och vad det rör sig om.
- Sist men inte minst får vi möta Ingrid E. Michaelsen, **musik- och bildterapeut**, som tidigare arbetade på Neurolog- och rehabiliteringsmotagningen vid Centralsjukhuset i Karlstad kl. 16.00

Dag: onsdagen den 2 april

Tid: kl. 13.00-17.00

Plats: Sessionssalen, Bibliotekshuset,
Västra Torggatan 26, Karlstad

Kostnad: Fri entré för medlemmar i Neuroförbundet och
50 kr för icke-medlemmar

Vi bjuder på vatten, frukt och lite godis! Restaurang och café finns i bottenplanet för den som vill ha något mer.

OBS!

**Den ordinarie
caféträffen
utgår!!**



Lena Svensson



Hanna Staaf



Daliah Longrée



Ingrid E. Michaelsen

Vi fortsätter
onsdagen den
2 april i
Sessionssalen
med MS!

MS - en nulägesrapport

Vi får inledningsvis en genomgång av vad som är aktuellt kring behandlingar - både symtomlindrande medicinering och rena "bromsmediciner". Vi får därefter en nulägesrapport från Neurolog- och rehab.mottagningen med en beskrivning av arbetssituationen där.

Neurolog Rune Johansson och MS-sjuksköterska Veronika Dalevi håller föredrag och bjuder sedan in till en frågestund.

Dag: onsdagen den 2 april
Tid: kl. 17.30-19.00
Plats: Sessionssalen, Bibliotekshuset,
Västra Torgg. 26, Karlstad

Fri entré!



Friskvårdskurs på Ädelfors folkhögskola

Vi gör ett sista försök med den planerade resan till Ädelfors, då den senaste resan var mycket uppskattad. Vi kan nu också ha en utflyktsdag (lördag) då vi åker till [Hönsalottas museum](#), ett luffarmuseum vid Boda glasbruk som har mycket att erbjuda och där vi också äter. Lördagen avslutas sedan med buffé på skolan. Dagarna fylls annars med olika friskvårdsaktiviteter och föreläsningar. Vi hämtas med skolans egna tillgängliga buss. Vi har nu pressat priset ännu mer, så att alla ska kunna följa med! Om vi inte har en utflyktsdag blir naturligtvis resan ännu lite billigare.

Dag: fredag-söndag 4-6 april
Tid: avresa kl. 7.30 från Karlstad
Plats: Bakom Statoil-macken på Sundsta,
Adress: Sävvegatan 2
Kostnad: Om 20 pers. ca 2000 kr + ev. enkeltillägg 135 kr/natt
Om 30 pers ca 1550 kr + ev. enkeltillägg 135 kr/natt

Anmälan: Snarast på tel. 054-18 92 54
eller via e-post karlstad@nhr.se

Programmet är bara preliminärt än, men läs det gärna på hemsidan!



Bussen som hämtar oss!
Foto: Cicci Hultqvist

ANHÖRIGCENTRUM – EN MÖTESPLATS
Välkommen! måndag – onsdag kl. 11.00-15.00,
samt till program enligt nedan,
PROGRAM fram till den 26 mars

- Tors 6/3
15.00 -18.00 Utbildning i hjärt-lungräddning, med instruktör från Röda Korset. Begränsat antal platser.
Anmälan till A-M Hultsten tel: 540 54 88.
- Tis 18/3
16.30 Hur kan vi få Karlstad tillgängligt för alla? Lennart Björk, ordförande i Handikappföreningarna Karlstad beskriver arbetet i tillgänglighetsgruppen.
- Ons 19/3
14.00 Andreas Otto, ortoped från Centralsjukhuset informerar om verksamheten. I samverkan med Osteoporosföreningen.
- Ons 26/3
17.00 – 19.00 ”Bemötande och förhållningssätt vid NP-problematik”.
Kerstin Magnusson-Lind, psykolog och Lena Westerberg, socionom arbetar med verksamheter för ungdomar med diagnos högfungerande autism eller Aspergers syndrom.

Information ges av anhörigkonsulent Anna-Marika Hultsten, tel: 540 54 88

Anhörigcentrum, Västra Torggatan 16, 652 24 Karlstad



KARLSTADS KOMMUN

Träningen fortsätter på såväl Livskraft som KMTI:

Egen träning på Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. då vi brukar vara där.
På tisdag f.m. är det även gruppträning på Livskraft.
Gruppträning rullstols-gymna på KMTI på tisdagar kl. 15.30-16.15



Läs mer i
Reflex nr 1/2013!

Är du också intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom. Vi har startat en grupp hos ridterapeut Daliah Longrée, max 2 personer/tillfälle **dagtid på lördagar**. Verksamheten äger rum utomhus och personer som vill rida måste klara av att sitta på en häst som leds av en ledsagare. Uppläggget blir anpassat efter gruppen. **Just nu** är det dock **uppehåll** då Daliah ska få en liten. När orken finns igen återkommer vi med kursen.

Vi gratulerar naturligtvis också Daliah!

Hör av dig till kansliet på tel. **054-18 92 54** om intresse finns.



Daliah Longrée
Foto: Jan Alexandersson

Rapport



Filmvisning tillsammans med Hjärnkraft

Vi blev, som ni kanske kommer ihåg, inbjudna att titta på film tillsammans med Hjärnkraft, den franska dramafilmen "En oväntad vänskap" från 2011. "En oväntad vänskap" som handlar om *Driss*, en ung kille från förorten som precis kommit ut från fängelset, som anställs som personlig assistent till den förmögne men ensamme aristokraten *Philippe* som blivit förlamad efter en skärmflygolycka." Filmen är baserad på en sann historia. Källa: Wikipedia

Vi var en liten, men taggad skara som fick en trevlig eftermiddag ute på Härtsöga gamla skola där det, efter filmen, hade dukats upp med diverse godsaker. Förhoppningsvis var inte det här den sista gången vi kunde träffas så här heller. Kanske är det någon som har ett förslag på en film som vi kan se tillsammans och där efter ta en fika (gärna med Anettes hembakta kakor, om man får önska).

Härtsöga gamla skola är handikappanpassat och ligger i lantlig miljö, ca 8 km från Karlstad och med bil tar resan ca 12 min.

Vi efterlyser med **STORA BOKSTÄVER** personer som kan tänka sig att bidra med lite styrelsearbete till föreningen! Vi saknar framför allt kassör i dagsläget!

CAFÉTRÄFFAR

Vi träffas ju som vanligt den första onsdagen i varje månad. Vårens första caféträff har redan varit men vi fortsätter sedan med 5/3 7/5 och 4/6. Caféträffen i april utgår och vi ses i Sessionssalen istället!

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

Plats: Samlingssalen Norra Kyrkogatan 4

Var och en införskaffar det den vill ha att äta så fixar vi dryck!

Reumatikerföreningen står som ansvarig för träffar i Museicaféet den andra onsdagen i månaden träffar som NHR:s medlemmar också är mycket välkomna till.

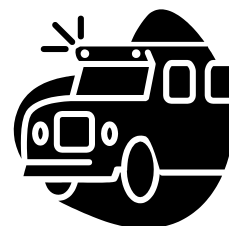


Intresseanmälan höstresa

Tillsammans med "Hjärnkraft" planerar vi en resa i kulturens tecken längs kustvägen Varberg-Falkenberg under 3 dagar i början-mitten av september med buss eller minibussar. Vi har tänkt oss att ev. besöka Tjolöholms slott, Varbergs fästning och Gekås i Ullared. Vi ska försöka hålla nere kostnaderna så mycket det går, men för att kunna gå vidare i planeringen behöver vi veta om det finns något intresse över huvud taget för en dylik resa och vad den i så fall får kosta som mest.

Tid: början-mitten av september 2014 - helg alt. vardag??
Plats: Kustvägen Varberg-Falkenberg
Kostnad: Var ligger taket??

Vill du i så fall att vi åker på en helg eller på vardagar?
Hör av dig på tel. 054-18 92 54 så snart som möjligt!



NEURO
FÖRBUNDET

tillsammans med



Vi planerar att anordna verksamhet längre upp i länet, men behöver då kontaktpersoner:

Vi efterlyser fortfarande kontaktmän till föreningen!

Vi behöver som vi tidigare poängterat kontaktpersoner ute i alla kommuner, som ingår i vårt "revir", personer som har öron och ögon öppna för våra frågor. Du som finns i Sunne, Torsby eller Hagfors - hör av dig!!

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@nhr.se, eller ring ordförande Gunilla på tel. 070-371 10 13.

NEURO
FÖRBUNDET

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.nhr.se/ge-gava/minnesgava/, men då går pengarna till Riksförbundet.

Anslagstavlan



KANSLIET är bemannat som vanligt: mån, ons, tors, fre tel. tid kl. 10-12 och tis tel. tid kl. 13-15 förutom den andra 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 maj 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.

Medlemsavgift för 2014

- Huvudmedlem 380:- (oförändrad)
 - med eller utan neurologisk sjukdom/skada
 - får tidningen "Reflex"
- Närstående medlem 300:- (oförändrad)
 - 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 BL
utan kostnad!**

**Ring Folkspel Kundcenter tel.
0771-440 440 eller gå in på
<https://www.folkspel.se>**

Medlems-nytt per e-post?

Finns det fler som skulle vilja få utskicket via datorn? Tänk på skogen och föreningen! Båda tjänar på ett litet klick istället för papper och kuvert som ska skickas per fordon av något slag. 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@nhr.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.

När kommer plogbilen till din väg?

"När snöröjningen börjar beror på hur mycket snö det har kommit och det är alltid gång- och cykelvägar som plogas först. När det har kommit fyra centimeter snö kallas plogbilarna ut och snöröjer i den här ordningen:

1. Gång- och cykelbanor, vid 4 cm snö
2. Busslinjenät, trafikleder och större huvudgator, vid 4 cm snö
3. Övriga gator och enskilda vägar, vid 8 cm snö

Det här betyder att det kan dröja innan plogbilen kommer till just din gata, men vi arbetar så fort vi kan enligt den prioriteringsordning som gäller." Så säger Karlstads kommun på sin hemsida. Efterlever de detta, eller och räcker det?

<http://karlstad.se/trafik-och-infrastruktur/renhallning-och-snorojning/sno--och-halkbekampning/>

Personer med sjukersättning kan få pension vid 65 utan ansökan

De som haft hel sjukersättning omedelbart före 65-årsdagen ska under vissa förutsättningar slippa ansöka om att gå i pension. Det är innebörden i en ny lag som börjar gälla från 1 januari. Lagen omfattar de flesta som haft hel sjukersättning (som fram till för elva år sedan kallades förtidspension) omedelbart före sin 65-årsdag och fyller 65 år från april 2014 och framåt. Kolla om det gäller dej! Läs mer på <http://www.pensionsmyndigheten.se/sjukpension13.html>

NHR Karlstad m.o., N:a Kyrkog. 4, 652 24 KARLSTAD

tel.: 054-18 92 54 e-post: karlstad@nhr.se webb: www.karlstad.nhr.se