

MEDLEMS-NYTT

Neuroförbundet Karlstad med omnejd april 2015

Utskick 2/2015

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff RSMH	3
• Gökotta	3
• Hembesök?	3
• Utflykt Krhmn	4
• Epilepsi	4
• Mättinge	5
• Caféträff	6
• Våravslutning	6
• Brainbus	6
• 50-årsfirande - Louise Hoffsten - Lena Leissner	7 7
• Rapporter	8-9
• Anhörigcentrum	10
• Träning	10
• Caféträffar	11
• Efterlysning	11
• Kondoleanser	11
• Ridterapi	11
• Anslagstavlan	12



Foto: Eva Eiler

Ni trodde väl inte att det var ett aprilskämt? Nej, vi var på ett mycket omtyckt studiebesök på Frykcenter den 1 april, men nu går vi vidare: Vi inleder med en caféträff hos RSMH, för att sedan åka på gökotta till Segerstad. Vi fortsätter därefter med en utflykt till Kristinehamn, där vi uppmärksammar ytterligare en 50-åring: Picasso-skulpturen. Vidare har Riksförbundet valt att förlägga en konferens till Karlstad om epilepsi, till vilken alla medlemmar är välkomna helt gratis.

Maj månad avslutas med vår resa till Mättinge - fritids- och rekrea-
tionsanläggning och har du inte anmält dig än är det hög tid! Även
juni månads verksamhet börjar med en caféträff och vi avrundar se-
dan våren med en traditionsenlig avslutning.

Redan i augusti drar vi i gång med ett besök av Brainbus-turnén igen
och hösten fortsätter sedan med ännu en caféträff i Torsby. Vårt 50-
årsfirande

Ni har väl inte missat att vi fyller 50 år i september?



Hej igen alla Neurovänner!

Vintern släpper sitt tag, livsandarna återvänder med ljusets och fåglarnas kvittrande. Naturen liksom skakar av sig vintertäcket, tvekar en stund, innan den sätter igång med förberedelser för att ”göra sommar”, liksom man sjunger i Idas sommarvisa.

Jag har grunnat mycket på vårt föreningsliv, ibland med känsla av förtvivlan. Vad är det egentligen ni vill ha ut av er förening? De flesta bidrag, som vi söker och beviljas, är avsedda för t.ex. föreläsningar, men aldrig för förtäring. De flesta vill nog ha en kombination av båda, vilket vi inte har möjligheter att bjuda på gratis. Vi är också mycket väl medvetna om, den ansträngda ekonomin

många av våra medlemmar lever med. Man kan, utan att tveka tala om ”ekonomiskt handikappade”. Ett begrepp som finns i det verkliga livet, men ännu inte fått acceptans, varken som begrepp eller som en verklighetsbeskrivning, som många lever mitt i. Alla är i behov av en liten guldkant i tillvaron och vi vill gärna bidra till den.

Nej, vet ni vad, nu har visst en viss ”Dysterkvist” satt sig på min nacke. Jag får väl göra som naturen, ruska på mig och gå vidare. Gör gärna likadant och göra mig sällskap! Det kan faktiskt kännas lättare, när man kan känna delaktighet med andra och inte bara med sig själv. Då vill gärna självömkan smyga på och den är inget gott sällskap, jag vet!

Innan sommaren ska vi hinna med några träffar till. Hoppas att ni kan, vill, törs och orkar komma med. Det skulle vara roligt. Ni som inte har tillfälle eller kanske inte orkar, hör av er till kansliet, så kan vi kanske bjuda er på fika och en pratstund där ni befinner er. Vi vill gärna testa, om det finns intresse och behov för sådan verksamhet. Vi har möjlighet nu en period. Tveka inte utan ring oss bums!

Nu, när utskicket är klart, ska vi flytta vårt kansli. Det blir bara en bit i samma ”korridor”, men många prylar, kopplingar o.s.v. som ska fungera i nya lokalen, så vi håller tummarna och hoppas, att allt ska gå så smidigt som möjligt. Ni kan väl önska oss lycka till och hålla en tumme, att allt går bra. Kan någon ge oss ett handtag, vore det förnämligt. I så fall, ring mig eller kansliet. All hjälp tas tacksamt emot av oss ”halta och lytta”. Vi vill, men kan inte allt!

Sedan vill vi gärna se er som besökare i våra nya lokal, som vi ska dela med de dövas förening. Vi ska alltså bli sambo, som ni förstår. Är det kanske vårkänslorna, som tagit överhand, undrar ni? Det kan man lätt tro, men det rör sig nog mest om ett ”konvenansparti”, alltså ekonomisk vinning på sikt. Det var den vårromans vi kan bjuda på, så här i lövsprickningstider. Ni kan väl önska oss lycka till, i alla fall.

Hörde på radion, att det är full fart på vaccinationer och andra förberedelser inför sommarsäsongen. Ska, ska inte? Gör det du tror, som är bra för dig.

Önskar er alla en lugn och skön sommar! / Gunilla se (ordf.)

Diverse aktiviteter

Caféträff - Inbjudan från RSMH-Kalstasola

Vi är välkomna att titta på RSMH:s nya lokaler på Klaraborgs herrgård. Många människor drabbas någon gång under sitt liv av psykisk och social ohälsa. RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett liv. RSMH arbetar genom kamrattstöd och intressepolitik.

www.rsmhkalstasola.se/

Dag: onsdagen den 6 maj

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Klaraborgs herrgård, Kårgränd 4, Karlstad

Kostnad: Fika till självkostnadspris

RSMH-Kalstasola

Gökotta Segerstads naturreservat

Än en gång blir vi ledsagade på en gökotta av fågelkunniga Anita Sandin, som själv bor ute vid Segerstad. Naturreservatet är utformat för att välkomna alla, även besökare med funktionshinder. Stigarna är inte asfalterade men har rullstolstandard. De fungerar utmärkt med elrullstol. Personer med manuell rullstol kan dock behöva ledsagare då stigarna bitvis går i ojämn terräng.

Dag: måndagen den 11 alt. tisdagen den 12 maj

Tid: kl. 10.00 - ca 14.00-15.00

Plats: Samling Segerstads Kyrka, Hanevik, Vålberg

Kostnad: Ta med egen matsäck!

Anmälan tel. 054-18 92 54 senast torsdag den 7 maj, så vi vet hur många som följer med och om vi ska samåka.

Läs mer om Segerstads naturreservat på länsstyrelsens hemsida på

www.lansstyrelsen.se/varmland



Skulle du vilja få ett besök ifrån oss?

Vi tar med oss fika och ett glatt humör! Det enda du behöver göra är att lyfta på luren och ringa oss på kansliet på tel. 054-18 92 54 och anmäla ditt intresse. Kanske får vi styra lite vad gäller tider, men önskan är fri!

Gäller i första hand medlemmar boende i Karlstads kommun.

Picasso

Resa till Kristinehamn

I år fyller Picassoskulpturen 50 år. Vi tänkte därför åka dit och besöka den utställning ("Picasso, Nesjar, Jacqueline") som visas på Kristinehamns Konstmuseum i samband med firandet. Vi åker också ut till Kristinehamns skärgård och tittar på skulpturen i verkligheten, liksom njuter av den vackra miljön.

Vi börjar dock med en guidning av utställningen kl. 11.00, för att därefter äta lunch på "Kafferian", mat- och fikastället i anslutning till museet. Vi fortsätter sedan med att se "Åtrån fångad i svansen", en poetisk teaterpjäs i av Pablo Picasso (ca 40 min). Avslutningsvis åker vi ut och tittar på Picassoskulpturen och kanske tar en fika eller en glass, beroende på vädret.

Dag: söndagen den 17 maj
Tid: avresa kl. 10.00 - hemkomst ca 16.00-16.30
Samling: Drottning Kristinas väg 7, Norrstrandskyrkan, Karlstad
Plats: Kristinehamns konstmuseum, Dr Enwalls väg 13
Kostnad: Buss, utställning (guidning & teater) + lunch
- medlemmar 200 kr/vuxen - medl:s barn: gratis
- ej medl: 300 kr
- ej medl:s barn: 100 kr
Anmälan: Senast fredag den 8 maj på tel. 054-18 92 54

Att leva med epilepsi



Riksförbundet har valt att förlägga en konferens om epilepsi till Karlstad. "Att leva med epilepsi" handlar om diagnos, symtom, behandling och egenvård och ni är alla mycket välkomna och lyssna på neurolog Rune Johansson, CSK.

Dag: måndagen den 18 maj
Tid: kl. 15.00-18.00 (fika 16.00)
Plats: Bibliotekshuset, Sessionssalen,
Västra Torggatan 26, Karlstad
Kostnad: Medlem gratis - övriga betalar 100 kr till pg 1170-0 i samband med anmälan. Glöm inte att ange namn!
Anmälan: Anmälan till epkarlstad@neuroforbundet.se senast 11 maj eller ring 08-677 70 10.

Läs mer på www.neuroforbundet.se!

Vårresa Mättinge

Vill du följa med till **Mättinge**, så är det dags att anmäla sig NU!

Vi behöver få in anmälningar snarast! Senast torsdag den 30 april måste vi lämna besked till Mättinge om vi kommer, dvs. om vi är tillräckligt många för att kunna komma iväg.

Alla som är medlemmar i någon handikappförening är välkomna att följa med oss på resan och betalar då samma kostnad som Neuroförbundets medlemmar. Möjlighet finns även för icke-medlemmar att följa med, men då till en högre kostnad.

Tanken är att vi ordnar resan som en kurs för att på så sätt kunna få ned kostnaden. Kursen heter "Att leva med sin diagnos" och syftet är att tillsammans finna redskap för att möta en ny livssituation orsakad av en diagnos. Dagarna fylls med olika föreläsningar, prova-på-aktiviteter, grillning och en guidad tur till Trosa, "världens ände". Som en liten by ligger åtta fristående hus välutrustade för alla behov, där vi kommer att bo med helpension.

www.mattinge.valjeviken.se

Kursnamn: Att leva med sin diagnos

Kursansvarig: Eric Sandström

Syfte: Att tillsammans finna redskap för att möta en ny livssituation orsakad av diagnos

Måltider

Frukost 08,00

Lunch 12,00

Middag 17,00

Fikapauser

Anmälan tel 054-18 92 54 alt. karlstad@neuroforbundet.se

Dag: 29-31 maj

Tid: Avresa - tid och plats meddelas deltagarna!

Plats: Mättinge fritids- och rekreationsanläggning

Kostnad:

30 pers 1300 kr/pers

20 pers 1500 kr/pers

15 pers 1700 kr/pers

Kostnad icke-medlem i
handikappförbund:

+ 1300 kr/pers



Forts diverse aktiviteter

Cafeträff 2 juni (obs! en tisdag istället för onsdag)

Vi har en caféträff som vanligt, men om vi har något särskilt tema är oklart ännu. Gå därför in och läs på hemsidan vad som gäller eller slå en signal om du vill veta närmare om planerna.

Tiden är annars densamma: kl. 14.00-16.00



KARLSTADS KOMMUN

Våravslutning

På traditionellt sätt träffas vi även i år i Mariebergsskogen för vår våravslutning. Förutom en önskan om vackert väder, som vi alltid hoppas på, så hoppas vi att så många som möjligt sluter upp. Vi börjar med en tipspromenad, för att sedan övergå till korvgrillning, m.m. och avslutar med ett lotteri. Välkomna!

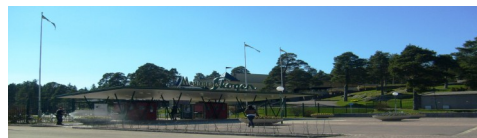


Foto: Micael Karlsson

Dag: tisdagen den 9 juni

Tid: kl. 17.30-20.00

Plats: Mariebergsskogen, Lingvägen, Karlstad

Samling vid stora entrén!

Kostnad: Ta med dryck och ett glatt humör!

Anmälan senast fredag 5 juni till kansliet på tel. 054-18 92 54

Brainbus 2015



Liksom förra året får vi i år besök av årets Brainbus-turné, som i år stannar 2 dagar hos oss. Även i år är turnén ett samarbete mellan Neuroförbundet och Parkinson-förbundet. Brainbus är en mobil mötesplats som ska bidra till att förbättra livet för människor med neurologiska sjukdomar och skador och deras anhöriga. Vi tror att besökaren som har lite eller måttlig kunskap om hjärnan kommer att lämna utställningen med fler insikter om hur viktigt organ hjärnan är, och vad som händer när något blir fel. Vad man själv kan göra för att motverka fördomar och engagera sig.

Läs mer om Brainbus-turnén på www.parkinsonforbundet.se

Dag: onsdagen den 20-21 augusti

Tid: kl. 11.00-17.00

Plats: Stora Torget Karlstad, vid fontänen

NEURO
FÖRBUNDET





50 år 2015

Du är hjärtligt välkommen till vårt firande!

Lokalföreningen Neuroförbundet Karlstad med omnejd bildades i september 1965 och fyller således 50 år i höst. Vi hade därför tänkt slå på stort och anordna en större föreläsning i samband med Neurodagen den 28 september, då vi får besök av vår egen ambassadör Louise Hoffsten, som föreläser för oss.

”Louise Hoffsten har slutat att vara arg på sin sjukdom, MS. Nu vill hon visa andra att det går att leva med den. ’Det kanske låter pretentiöst, men jag vill sprida hopp’, säger hon.

– Tillvaron är aldrig perfekt utan alltid en blandning av ljus och mörker. Då och då kastas en näve grus in i tillvaron. Alla får vi vår beskärda del av detta – mer eller mindre. Som för mig. Min sjukdom får konsekvenser för hur jag lever, men hindrar inte att jag lever. Den finns och den får finnas, säger sångerskan och låtskrivaren Louise Hoffsten. ([DN.se Insidan 150203](#))

Glöm därför inte Neurodagen 28 september då vi firar med Louise Hoffsten!

Sömnföreläsning med Lena Leissner

Vi fortsätter vårt firande med en föreläsning med Lena Leissner, sömnforskare och överläkare Neurologiska kliniken/Universitetssjukhuset i Örebro. Leissner talar om ett av vår tids största hälsoproblem - sömnen - och hur man kan lära sig att sova gott.

Lena Leissner säger, "Att inte kunna sova är frustrerande och tär på humöret och det dagliga livet. Dessutom tycker många att det är skambelagt att ha sömproblem och att tala om dem."

Läs mer på www.skillspartner.se/talarformedling/utbildare/lena-leissner/397

Markera också oktober då vi firar med Lena Leissner!

Rapporter



Caféträff Brigadmuseum 4 mars

"Brigadmuseum i Värmland är ett interaktivt museum som vänder sig till besökare i alla åldrar, både kvinnor och män. Museet visar och åskådliggör hur det Kalla krigets olika händelser påverkade vår militära utveckling sett med den värnpliktige soldatens ögon."

Vi blev guidade av en entusiastisk kvinna, som lyckades göra "väntan på kriget" intressant. Museet var därutöver väl tillgängligt och hade ett café med välsmakande hembakt bröd.

Susanne Tågmark



Föreläsning om Parkinson 12 mars

Parkinsonstödjare Annika Lack som fick Parkinson i tidig medelålder, gav en intressant och upplysande föreläsning om hur det är att leva med Parkinson. Hon berättade om hur hon upplevde sjukdomens debut, hon kunde inte sitta still, hade sömnproblem och pirr i kroppen, vilket ledde till att hon inte kunde arbeta kvar som frisör. Sökte då till kompetensutvecklingsinstitutet, blev antagen och gick en kurs i Friskvård och Hälsa. Under tiden startade hon en blogg som heter Amelia blogg, har skrivit böcker och började föreläsa om Parkinson.

Hon poängterar vidare - "Träning är mycket viktig och att försöka ändra det man kan – vända negativt till positivt. Det går utmärkt att må bra fastän man är trasig". Vidare berättade hon om olika hjälpmedel, som stor eller liten pump eller DBS-operation. Själv har hon genomgått en DBS-operation och beskriver att många tester behöver göras före behandlingen, av såväl arbetsterapeut, som logoped. Hon fick också göra en hjärnröntgen. Efter DBS-operationen har hon fortfarande kvar sin medicin, men känner betydligt högre livskvalitet.

Eva Eiler

Handikappersättning 18 mars



Försäkringskassan

Vi fick besök av Bengt Skogberg från Försäkringskassan. Han gav oss en genomgång om handikappersättning. Ersättningen är pengar du kan få om du har en funktionsnedsättning eller sjukdom som gör att du behöver hjälp i vardagen eller har merkostnader. Du kan få handikappersättning på tre nivåer beroende på hur mycket hjälp du behöver och hur stora merkostnader du har. Det ska finnas ett direkt samband mellan kostnaden och funktionsnedsättningen. Det får inte vara en kostnad som de flesta människor har. I bedömningen vägs personens hjälpbehov och extra kostnader till följd av nedsättningen samman. Nivåerna justeras varje år.

Susanne Tågmark

Caféträff i Torsby 1 april

Äntligen kunde vi anordna en träff utanför Karlstadsområdet! Målet för vår resa blev Frykcenter där vi gjorde ett studiebesök. Inledningsvis samlades vi för en gemensam genomgång av verksamheten och fick sedan en guidad tur och avslutade med fika.

Alla deltagarna var mycket nöjda med utflykten, med såväl resa som besök. Medlemmar boende i vår norra del var självklart extra nöjda! I samband med fikat uppkom därför en idé om att anordna ytterligare en träff i Torsby. Maria Österman, arbetsterapeut på Frykcenter, ger då en föreläsning om Cogmed, dataträningsprogram för arbetsminnet.

Susanne Tågmark & Eva Elier



Konstvisning på NWT 16 april

- ”Det är ett vackert hus med kvaliteter, inte ’stygt’ som vi säger i Värmland” så inledde Gustav Ander sitt tal 1996 vid invigningen av det nybyggda NWT-huset på Våxnäs i Karlstad. Redan på entréplan möts vi av Solveig Nyqvists staty ”Flottaren Karl-Erik Bäckmans stenröse”, en prydnad som ger oss en fin inledning på vår konstvisning. Innanför porten, vid de stora fönstren mot Klarälven, beundrar vi Kjell Engmans tre våningar höga glaskonstverk ”Myternas trappa”.

”Vi får ta del av en ansenlig konstsamling, som lyfter synintrycken i lokalerna. Där hänger tavlor målade av ”värmlandssönerna” Gustav Fjaestad och Axel Törneman – men också Bruno Liljefors, Isaac Grünewald, Sven x:et Erixson för att bara nämna några stormän ur den svenska konsthistorien”, säger författaren Mats Johansson i boken ”Ansvarig utgivare: Gustaf Ander - En tidningshistoria”.

Vår guide Kerstin delade med sig av sitt genuina och entusiastiska konstitresse, så det blev en mycket intressant och minnesvärd konstvisning för oss åhörare.

Eva Eiler & Susanne Tågmark



Föreläsning om vår fantastiska kropp 21 april

Ming Niku, terapeut som arbetar med i Biodynamisk Kraniosakral terapi, föreläste om ”vår kropps egen fantastiska kraft till bättre hälsa och välmående” på CSK. I föreläsningen blandades teori och praktik på frivilliga åhörare. Ming ville också ge alla i publiken verktyg till hur vi själva kan påverka vår hälsa. Vi hade bjudits in av ABF, som var arrangör.

Susanne Tågmark



KARLSTADS KOMMUN

ANHÖRIGCENTRUM – EN MÖTESPLATS
Välkommen! måndag – onsdag kl. 11.00-15.00,
samt till program enligt nedan:

6 maj En kväll i medveten närvaro

I form av Mediyoga och sittande avslappning tränar vi på att uppmärksamma vårt andetag, vår kropp och vårt sinne.

Tid: 17:00-19:00

Plats: Anhörigcentrum

Ytterligare programpunkter finns ej att tillgå för närvarande, utan vi får hänvisa till att ni får använda nedanstående kontaktuppgifter och söka information om senare program!

Information ges av anhörigkonsulent Jonas Hallberg, tel: 054-5405488

Anhörigcentrum, Västra Torggatan 16, 652 24 Karlstad



Träningen fortsätter på såväl Livskraft som KMTi:

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

På tisdag f.m. är det även gruppträning på Livskraft kl. 10.00-10.45

Gruppträning rullstolsgympa på KMTi på torsdagar kl. 15.30-16.15.

KMTi:s grupp håller på till dess skolan slutar (11/6) och börjar när skolan startar ev. 20/8 eller 27/8. Gruppen på Livskraft träffas även i sommar.



Tillsammans är vi **#strongerthanMS**

CAFÉTRÄFFAR

Vi träffas som vanligt den första onsdagen i varje månad. Vårens återstående datum blir då: 6/5 och 2/6 (obs!).

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 NHR:s medlemmar också är mycket välkomna till.



R
Reumatikerförbundet

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 några. Du som finns i Filipstad, Forshaga eller Hagfors - hör av dig och kontakta oss.

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 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.

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 numera, kl 11.00 alt. 12.00. 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

Anslagstavlan



KANSLIET är bemannat som vanligt: mån, ons, tors, fre 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 september. 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 2015

- | | |
|--|--------------------|
| Huvudmedlem | 380:- (oförändrad) |
| • med eller utan neurologisk sjukdom/skada | |
| • får tidningen "Reflex" | |
| Närstående medlem | 275:- (minskad) |
| • 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>

Diagnosdagar i vår och sommar

Det finns en rad diagnosdagar som utlyses av olika organisationer, mer eller mindre seriösa och mer eller mindre internationellt sanktionerade under ett kalenderår.

12 maj strokedagen

27 maj ms-dagen

21 juni als-dagen

Medlems-nytt per e-post?

Finns det fler som skulle vilja 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@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.

Familjeveckor i Blekinge i sommar

Semestra med Neuroförbundet på Valjeven i Blekinge, och träffa andra familjer med erfarenhet av neurologisk sjukdom/skada. Plats för 8-10 familjer per vecka. Olika vattenaktiviteter, ridning mm utlovas. Pris 1 000 kr per barn (upp till 11 år) och 2 500 kr per vuxen - inkvartering i tillgängligt boende, alla måltider och alla aktiviteter ingår. Ansök via länken <http://www.neuroforbundet.se/om/kalender/familjelager/>

Tips: Låna fröer på Vålbergs bibliotek

Datum: 11 maj 2015

Tid: kl. 16:00 - 18:00

Plats: Vålbergs bibliotek

Adress: Norsplan, Vålberg

Representanter för Karlstads Trädgårds-sällskap besöker biblioteket och delar ut fröer till intresserade trädgårds- och balkongodlare.

Ni har väl inte missat att vi numera finns på Facebook, med adressen Neuroförbundet Karlstad med omnejd.

Gå in och se vad som sker 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

webb: www.neuroforbundet.se/karlstad