

MEDLEMS-NYTT

Neuroförbundet Karlstad med omnejd september 2015

Utskick 3/2015

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• Möte Johanna G.	3
• Resa Nobel	3
• Neurodagen - Louise Hoffsten	4
• Neuro på CSK	4
• Caféträff	5
• Sömnföreläsning - Lena Leissner	5
• Caféträff Torsby	5
• Rapporter	6-8
• Träning	8
• Anhörigcentrum	8
• Caféträffar	9
• Efterlysning	9
• Kondoleanser	9
• Ridterapi	9
• Anslagstavlan	10



Foto: Eva Eiler

Hurra - nu är det dags att fira!! September 1965 var nämligen starten för lokalföreningen för Karlstad med omnejd och vi fyller således 50 år! Vi börjar annars hösten med en caféträff och fortsätter snart med en träff med Johanna Glennert, som visar cyklar för rullstolsburna. En höstresa blir det till Nobelmuseet Björkborn i Karlskoga.

Neurodagen firar vi sedan med en föreläsning med vår ambassadör Louise Hoffsten, som talar utifrån sin bok "En näve grus". Vi finns också på CSK vecka 40 med anledning av Neurodagen. Därefter fortsätter vi vårt 50-årsfirande med en föreläsning om sömn, "Att sova eller inte sova" med Lena Leissner.

Vidare blir november månads caféträff i Torsby där vi har ytterligare en föreläsning om Cogmed. Parallellt med dessa större aktiviteter rullar våra "vanliga" verksamheter vidare.



Hej igen alla Neuro-vänner!

Vem är det, som hänger i lodet till klockan? Tiden bara rusar iväg. Det känns, om jag nyligen satt här och förde min ojämna kamp med tröskverket, som benämns dator. Då hade vi hela sommaren framför oss, med stora förhoppningar och önskemål om både det ena och det andra.

Vi överrumplades av några dagars värmebölja, hann inte ens byta till sommartermo-
mostat innan anfaller var överståndet. SMHI vill övertyga oss om att sommaren är en normal - variant, även om vi upplevt en kylslagen, blöt grönperiod. Fjälltrakterna har bara haft tre årstider i år då den metrologiska sommaren, d.v.s. tio plusgrader fem dagar i sträck, ännu inte infunnit sig - tala om

att bli snuvad på konfekten! Jag växte upp i Lappland och vi skojade ibland om årstiderna. Vi hade inte fyra, som andra utan bara två - nio månader vinter och tre månader dåligt skidföre! Detta har i stort besannats i år.

Låt oss återvända till nutid, en vacker sensommar/höst full av naturens gåvor av alla slag. Nu är smolket i bägaren att man inte har förmåga att tillgodogöra sig av allt som bjuds - frukt, bär, svamp m.m. som man kanske inte ens skulle ha brytt sig om, ifall man hade haft orken kvar. Tänk att man - gäller åtminstone mig själv ibland - gärna vill sukta efter det, som ens förmåga inte längre räcker till. Tro mig, den energin kan användas bättre – eller är det sån't som kallas, att gråta över spilld mjölk?

Höstens aktiviteter är igång och vi hoppas, att ni vill och kan delta i de lite extravaganta föreläsningar vi har lyckats ordna, nu när **föreningen firar 50-årsjubileum**. Läs mer i bladet! Visst är detta ett tillfälle, som man skulle vilja fira med tårter och ballonger, men att hitta sponsorer är svårt, då förtäring inte står till buds på några anslag, som vi känner till. Kanske har ni känningar med dem, som har spenderbyxor – var snäll och tipsa oss, för min del får ni gärna ringa mitt i natten, om ni har positiva besked. (Jag ska ju i alla fall upp och svara!) Önskvärt vore, att kunna ordna en festlig träff i en lättillgänglig lokal och där ingen skulle behöva avstå p.g.a. ekonomiska skäl.

Ofta kan ordet arbetsmarknadsåtgärder klinga tungt, besvärligt och dystert. Vi har också ”drabbats”, men på ett positivt sätt! Vi har fått ”tillökning” på vårt kansli!! Eva Eiler, som funnits hos oss av och till som bl.a. vikarie för vår kanslist Susanne, har fått en längre tids ”placering(?)”/anställning hos oss. Det ger oss möjligheter till nya aktiviteter. Minnesträkningsprogrammet Cogmed är lockande och vi skulle gärna vilja göra en försöksverksamhet. Ni som varit på Frykcenter har kanske testat, men för de flesta av oss är det bara hörsägen. Just nu lever vi på hoppet om att det kan bli verklighet. Vi återkommer. Jag vill passa på att tacka alla, som under årens lopp bidragit och bidrar till föreningens verksamhet och fortlevnad. Känslan av samhörighet i en grupp, där vi alla s.a.s. sitter i samma båt, kan vara både vilsam, trösterik och kräver inte en mängd förklaringar.

Sköt om er, så ses och hörs vi snart igen.

M.v.h. Gunilla //ordf.

Diverse aktiviteter

Caféträff - höstens första!

Någon caféträff i Torsby blev det inte i september, som vi hade pratat om, men vi ses ändå och tar en fika och pratar lite om vad vi planerar i höst. **Onsdagen den 2 september träffas vi som vanligt kl. 14.00-16.00 på Norra Kyrkogatan 4, då vi bjuder på kaffe.**



Medlemsmöte med Johanna Glennert

Vi får besök av Johanna, som visar oss att man kan cykla även om man är rullstolsburen. Hon spelar även rullstolscurling och seglar. Vi har också sett henne spela golf. Ett aktivt liv och en positiv livssyn är ju som vi vet mycket viktigt, inte minst för våra medlemmar och kanske kan Johanna ge inspiration.

Dag: onsdagen den 9 september
Tid: kl. 17.30-ca 20.00
Plats: Norra Kyrkogatan 4, Karlstad
Kostnad: 20 kr för kaffe och smörgås

Anmälan på tel.
054-18 92 54 alt.
per e-post:
karlstad@
neuroforbundet.se

Resa till Nobelmuseet Karlskoga

Nobelmuseet i Karlskoga är ett museum över uppfinnaren, företagaren, donatorn och instiftaren av Nobelprisen Alfred Nobel. I Karlskoga, på Björkborns herrgård, bodde Alfred Nobel under sommarperioderna de sista åren av sitt liv. Han hade då köpt AB Bofors Gullspång och fick Björkborns herrgård med i köpet.

Följ med oss på en höstresa till Alfred Nobels Björkborn! Museet ligger i en vacker kulturmiljö vid Björkborns herrgård och har flera fasta utställningar och kan erbjuda många historiska upplevelser.

Dag: söndagen den 13 september
Samling: kl. 09.30 Norrstrandskyrkan för avresa med buss
och vi beräknar att vara hemma ca kl. 16.00
Plats: Björkbornsvägen 10, Karlskoga
Kostnad: Buss, guidning & lunch
Medlemmar 250 kr
Icke-medl 350 kr

Anmälan tel. 054-18 92 54 alt. karlstad@neuroforbundet.se senast måndagen 7 september, så att vi vet hur många vi blir.

Läs mer om Alfred Nobels Björkborn på hemsidan för museet:

nobelmuseetkarlskoga.se



Bilden används med tillåtelse av museet.



NEURO

DAGEN 2015

Hjärtligt välkomna skall ni vara till denna Neurodag som firas i hela landet av Neuroförbundet. Vår egen ambassadör Louise Hoffsten kommer på besök och föreläser för oss utifrån sin senaste bok ”En näve grus” skriven tillsammans med journalisten och författaren Lena Katarina Swanberg.

”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](http://DN.se/Insidan/150203))

Dag: måndagen den 28 september
Tid: kl. 18.00-ca 19.30 (inräknat en kortare paus)
Plats: Sessionssalen, bibliotekshuset, Västra Torggatan 26, Karlstad
Kostnad: Föreläsningen är kostnadsfri. Ingen anmälan, men begränsat antal platser (ca 100 st).

Centralsjukhuset i Karlstad

Neuroförbundet Värmland finns på Centralsjukhuset i Karlstad under vecka 40 mån-tors. Lokalföreningen i Karlstad med omnejd står för bemanningen under torsdagen den 1 oktober, då vi finns vid huvudentrén.

Kom gärna till oss om du har vägarna förbi!

Dag: torsdagen den 1 oktober
Tid: kl. 10.00-15.00
Plats: CSK, Rosenborgsgatan 2, Karlstad

Caféträff oktober

Höstens andra caféträff lämnar vi helt öppen. Välkommen till en trevlig pratstund tillsammans! **Onsdagen den 7 oktober träffas vi kl. 14.00-16.00 på Norra Kyrkogatan 4, då vi bjuder på kaffe.**



"Att sova eller inte sova..." med Lena Leissner

Vi fortsätter, som tidigare har flaggats för, vårt firande med en föreläsning med Lena Leissner, sömnforskare och överläkare på Neurologiska klin./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

Dag: onsdagen den 21 oktober
Tid: kl. 17.00-ca 19.00 (inkl. paus)
Plats: Tage Erlandergatan 8A, Karlstad
Entré: 50 kr, betalas vid föreläsningssalen. Begränsat antal platser.
Gratis för medlem mot uppvisande av medlemskort.

Anmälan på tel. 054-18 92 54 alt. per e-post: karlstad@neuroforbundet.se senast måndag den 12 oktober.



Caféträff - november

Enligt önskemål har vi ytterligare en föreläsning om minnesträningsprogrammet Cogmed med Maria Österman, arbetsterapeut på Frykcenter i Torsby. Denna caféträff blir dock på en torsdag då det inte gick på onsdagen.

Dag: torsdagen den 5 november
Tid: kl. 14.00-ca 16.00
Plats: Kyrkogatan 4, ABF:s lokaler i Torsby

ABF bjuder på fika - anmälan till vårt kansli 054-18 92 54 senast 22 oktober.



Rapporter



Gökotta Segerstad naturreservat 11 maj

Inte heller i år hörde vi någon gök, men vi hade en trevlig stund tillsammans ute vid Segerstad naturreservat med Anita och Ingrid, som även denna gång hjälpte oss med att känna igen de olika fåglarnas läten. De tipsade också om en app: "Kviddevitt", där man såväl kunde få se, som få höra de olika fåglar, som vi hade funderingar om.

Susanne Tågmark



Skulle du vilja få hembesök av oss?

Ja, den möjligheten finns nu i första hand för våra medlemmar boende i Karlstads kommun. Vi blev glada när ett sådant besök önskades och införskaffade fikabröd, tog med ett glatt humör och åkte iväg. Det blev ett mycket trevligt möte med prat, skratt och fika tillsammans. 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.



Resa till Kristinehamn 17 maj

I samband med 50-årsfirande av Picassoskulpturen åkte vi till Kristinehamn för att besöka utställningen ("Picasso, Nesjar, Jacqueline") vilken visades på Kristinehamns Konstmuseum där vi blev guidade runt av en trevlig guide.

Tyvärr så regnade det dagen då vi åkte till Kristinehamn så skärgårdsturen, den vackra miljön och Picassoskulpturen, fick studeras genom bilfönstret.

Vi avslutade Kristinehamnsbesöket med att titta på Lekaresällskapet som spelade en dramatisering av "Åtrån fångad i svansen", som är en poetisk teaterpjäs av Pablo Picasso. De som utförde skådespelet var mycket duktiga tycker jag och hur de kunde minnas alla sina något osammanhängande repliker är för mig en liten gåta. Vi var också flera i "gänget" som tyckte att måleri och skulpterande det är Picassos gebit framför teaterskrivandet.

Trots det dåliga vädret så blev dagen mycket intressant och trevlig.

Eva Eiler



KARLSTADS KOMMUN

Våravslutning i Mariebergsskogen 9 juni

Vår önskan om vackert väder uppfylldes dagen då vi samlades i Mariebergsskogen för vår traditionella våravslutning. Det blev som vanligt en trevlig tillställning med tipspromenad, korvgrillning, frågestund m.m. En vänlig medlem – Lisbeth - hade också lyckats utöka prisbordet genom att få näringsidkare av olika slag att skänka priser till vinnarna i vår tipspromenad.

Susanne och Eva på kansliet

Att leva med epilepsi 18 maj

Riksförbundet valde att förlägga en konferens om epilepsi till Karlstad. ”Att leva med epilepsi” som handlade om diagnos, symtom, behandling och egenvård. Neurolog Rune Johansson, CSK föreläste och det blev en mycket uppskattad föreläsning. Tanken var att underlaget för föreläsningen sedan skulle spridas till intresserade deltagare, men tyvärr är listan fortfarande förkommen efter flytten av kansliet, men vi letar vidare.

Susanne och Eva på kansliet.

Vårresa till Mättinge 29-31 maj**Dag 1**

Den 29/5 kl. 0.6.15 startade vi vår resa mot Mättinge. Det var 'hundtidigt', men alla som var med var på gott humör. Thorbjörn vår charmige busschaufför, förde oss genom ett försommarsvackert Sverige. Vägarna var mycket varierande, allt från Europavägar till kostigar! Vi fick också se en hop rådjur innan vi var framme. Mättinge kursgård var fint placerad mitt ute i skogen och vid havet! Lokalerna var bra utformade för att passa både de med handikapp och de utan. Efter en god fiskmåltid, tog vi bussen in till Trosa. Denna gång hade vi ”Ingo” som guide. Han berättade att Trosa kallas för världens ände eftersom det bara var en väg dit, men staden har gamla anor sedan 1400-talet. När vi kom fram, gick vi en promenad. Fönstershoppade mest, men när vi kom till marsipanhuset blev det samling där. Dyra - men ack så goda - praliner inköptes. Senare på kvällen grillade vi korv och efter det var det gött att lägga huvudet på kudden.

Dag 2

Efter frukosten, kom Mårten Wirén och föreläste om hur man hittar redskap för att möta en ny livssituation, orsakad av en diagnos. Det var en mycket givande dag, med både eftertanke och skratt. Mest skratt blev det när Maj berättade hur man sätter på sig trosor i tron att det är en BH!! På kvällen var det ruskväder, jag vet inte vad de andra gjorde men jag låg i alla fall i en varm jacuzzi och njöt.

Dag 3

Mårten Wirén gjorde en sammanfattning av gårdagen och efter det startade vi vår resa hemåt.

Ann



NEURO
FÖRBUNDET



Brainbus 20 augusti

Liksom förra året fick vi besök av årets Brainbus-turné. Även i år är turnén ett samarbete mellan Neuroförbundet och Parkinson-förbundet. Brainbus är en mobil mötesplats som ska bidra till ökad kunskap om neurologiska sjukdomar och skador och ökad förståelse för drabbade människor och deras anhöriga. Besökare som har lite eller måttlig kunskap om hjärnan kunde förhoppningsvis 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.

Susanne och Eva på kansliet

Ridterapi

Jag hade aldrig suttit på en hästrygg, innan jag hamnade på Frykcenter i februari – 09, men det var roligt från första stund. Ridningen skulle stärka mitt bäcken och vara bra för min balans hade jag fått veta. Försökte att fortsätta med detta när jag kom hem igen, men p.g.a. flickornas okunskap om att jag som handikappad skulle rida så blev det ingen fortsättning. Två år senare fick jag veta att Dahlia Longrée har ridterapi ute i Gräsås. – Där är det toppen! och Dahlia är en mycket kunnig och trevlig person. Där får jag rida på en vacker arab, Imperial eller köra vagn bakom söta shetlandsponnyn Esmeralda. Det är en mycket speciell känsla att rida ute i -5 grader gnistrande snö och sol eller att köra vagn en vacker sommar-dag med blommor. Då njuter i alla fall jag jättemycket. Enligt Dahlia så gör jag framsteg och sitter rakare än när jag började. I höst kanske det blir sjukgymnastik i hennes regi, jag kommer!

Ann



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. 15.00-15.45.

KMTI började när skolan startade. Gruppen på Livskraft startade vecka 35.



ANHÖRIGCENTRUM – EN MÖTESPLATS

Välkommen! tisdagar kl. 12.00-16.00

8 sept. Anhörigkonsulent finns på plats kl. 13-16

29 sept. Tema vecka Bättre balans kl. 14-16

6 okt Nationella anhörigdagen - Öppet hus kl. 12-16 + Mitt-i-city kl. 10-17.30

7 okt Malte Hallqvist föreläser om relationer kl. 18.00-19.30 (Bibliotekshuset)

10 okt Inspirationsdag om att vara anhörig till någon med

funktionsnedsättning kl. 9-16 Skoghalls folkets hus, anmälan via

www.regionvarmland.se (200 kr/pers)

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

Anhörigcentrum, Västra Torggatan 16, 652 24 Karlstad

CAFÉTRÄFFAR

Vi träffas som vanligt den första onsdagen i varje månad. Höstens datum blir då: 2/9, 7/10, 5/11 (obs! en torsdag) och 2/12.

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

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.



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 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 2015

- | | |
|--|--------------------|
| Huvudmedlem | 380:- (oförändrad) |
| • med eller utan neurologisk sjukdom/skada | |
| • får tidningen "Reflex" | |
| Närståendemedlem | 250:- (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 höst

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

28 sept. Neurodagar

1 okt. CP-dagen

3 dec. Funktionshinderdagen

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.

Konferenser och träffar för närstående under hösten 2015

Förbundet planerar ett antal konferenser för närstående och uppföljande träffar under hösten. Vi kommer att genomföra verksamheten tillsammans med föreningslivet och kommunernas anhängstödjare på ett antal platser. Syftet är att ge närstående råd och stöd så att deltagarna får verktyg att komma vidare i livet med förnyad energi.

Ytterligare information kommer via nyhetsbrev och förbundets hemsida, bland annat via kalendern.

Är du intresserad att vara med? Är din förening intresserad? Hör av er till anne.thelander@neuroforbundet.se

Vi planerar en fest, som ni har förstått, men datumet är inte klart än, utan vi ber att få återkomma!

Nu har vi en Facebook-sida igen 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