

MEDLEMS-NYTT

Neuroförbundet Karlstad med omnejd februari 2015

Utskick 1/2015

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Brigadmuseum	3
• Hkpersättning	3
• Frykcenter	3
• Årsmöte	4
• Rapport 1:a advent	5
• Rapport adventsfika	5
• Rapport julfest	5
• Konstvandring NWT	6
• Parkinson	6
• Hembesök?	6
• Anhörigcentrum	7
• Träning	7
• Ridterapi	7
• Vårresa Mättinge	8
• RGRM-kurs	9
• En näve grus	10
• Caféträffar	11
• Efterlysning	11
• Kondoleanser	11
• Norrbacka-Eugenia	11
• Anslagstavlan	12

Ansvarig för utskick:
Susanne Tågmark
karlstad@
neuroforbundet.se

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Copyright stiftelsen
Valjeviken



Foto: Eva Eiler

Vårsolen tittar fram och kanske är vintern på väg bort, eller vad tror ni? Vi fortsätter - hur som helst - med vårens program nu och inleder med ett besök på Brigadmuseum i Karlstad. Vidare får vi ett besök från Försäkringskassan som pratar om handikappersättning.

Ni välkomnas också på ett årsmöte som i år avslutas med smörgåstår- ta och underhållning! April månads caféträff blir i samband med ett studiebesök på rehabiliteringsanläggningen Frykcenter i Torsby. En konstvandring på NWT i Karlstad ska vi även hinna med.

Vi planerar också för en föreläsning om Parkinson, men var och när får vi återkomma till. Titta på hemsidan eller ring till kansliet så får du mer information. Nu kan du få hembesök! Hör bara av dig om du är intresserad av att ta en fika med oss - och vi bjuder!

Vi vill också redan nu flagga för vår resa till Mättinge i Sörmland i slutet av maj. Resan genomförs som en kurs i samarbete med Valjeviken. Följ med oss och förena nytta med nöje!



Hej igen, alla "NEUONer" och andra läsare!

God bättring och godare fortsättning på det nya året! Vid det här laget är väl många goda föresatser redan historia och endast påfyllda eller nya valkar/volanger minner om helgernas bedrifter. Men stopp och belägg och ursäkta mig, men jag glömde totalt bort, att trånga kläder ofta lär bero på fukt i garderoben! Undrar just vad, som har bästa effekten på detta problem, ett munlås eller en s.k. torrboll (luftavfuktare)? Jag sätter en tia på munlåset, men fy så trist!

Nytt år innebär nya föresatser och förväntningar även i vår förening. Vad tycker ni, att vi tillsammans ska ägna våra krafter åt? Förse oss med förslag, tack!

Från årsskiftet trädde en ny lag i kraft, vilken innebär, **att otillgänglighet skall räknas som diskriminering**. Det är ett tillägg i den befintliga antidiskrimineringslagen. Toppenbra, var min första reaktion, äntligen kan en självklarhet bli verklighet. Men snabbt, alltför snabbt, dalade euforin, då undantagen och den vaga och tandlösa texten endast tycks gynna de, som ska verkställa tillgängligheten. Arbetsplatser med tio eller färre anställda är undantagna från lagen, vilket kan medföra längre sjukskrivningar, mindre tillgång till arbetsträning och sämre möjligheter till tidig återgång i arbetet. För övrigt finns varken "ska eller bör", utan allt ska prövas eller utredas och därefter kanske leda till något. I min värld är det bara ett sätt att legalisera förhållningar och undanflykter för att anpassa samhället för oss alla ytterligare 20- 30 år! Finns någon, som kan förklara för mig varför rena självklarheter inte kan bli till realiteter här och nu.

Många uppfattar nog mina åsikter, som gnälliga och negativa, men ok då... Mina erfarenheter av tidigare hör-samhet och genomförande av åtgärder, som är till fördel för funktionsnedsatta behandlas styvmoderligt, även om de är till gagn för alla. Ni har väl inte glömt 'lagen om enkelt avhjälpda hinder', vilken skulle varit åtgärdad redan år 2010. Nu, snart fem år senare, återstår de flesta åtgärder, som omfattades av lagen. Yrvaket tvingades man konstatera, att lagen var 'på riktigt' och måste tas på allvar. En utredning har gjorts i Karlstad, tjock som en gammaldags rikstelefonkatalog och så kostsam, att den måste läggas på en femårsplan. Det torde inte vara unikt för denna kommun, utan vi sitter nog alla i lika skrangliga situationer. Vi får återigen göra som grodan – leva på hoppet. Intressepolitiska frågor är viktiga, men kräver stort tålamod, gott minne och en outhållig uthållighet. Det gäller att hålla droppen, den berömda, som urholkar stenen, i ständig rörelse. Små uppmuntrande tillrop kan vara vederkvickande!

Fåglarna börjar kvittra så smått och livsandarna återvänder. Hoppas att ni gör detsamma efter vinterdvalan. Vi fortsätter med aktiviteter som tidigare och hoppas att något kan locka just dig att delta – kolla här i utskicket! Sitter du på något förslag – ring, skriv eller mejla oss! I mars månad har vi årsmöte och till hösten firar Karlstadsföreningen 50 år! Hur ska vi fira? Har vi någon veteran, som känner till föreningens historik, är jag tacksam för kontakt.

Slutar med önskan om behagligare väder och mer fågelkvitter!

Mvh. Gunilla se/ ordf.

Diverse aktiviteter

Caféträff Brigadmuseum

"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." Museet är helt tillgängligt och har ett café med hembakt bröd, där de som vill kan fika till självkostnadspris efter guidningen. Kostnaden för guidningen står dock föreningen för.

Dag: onsdagen den 4 mars
Tid: kl. 13.30-16.00 (OBS startiden!)
Plats: Sandbäcksgatan 31, Karlstad
Kostnad: Entré 60 kr + fika till självkostnadspris

Anmälan tel. 054-18 92 54, då gruppen max kan bestå av 20 personer. Först till kvarn...



Medlemsmöte: Handikappersättning



Försäkringskassan

Vi får besök från Försäkringskassan och pratar 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. Nivåerna justeras varje år.

Dag: onsdagen den 18 mars
Tid: kl. 17.30-19.30
Plats: Norra Kyrkogatan 4
Kostnad: 20 kr

Anmälan tel. 054-18 92 54 senast den 17mars, så vi vet hur mycket fika vi ska göra i ordning.



Caféträff i Torsby onsdag den 1 april

Äntligen gör vi ett försök att anordna en träff utanför Karlstadsområdet! Ni hälsas välkomna till Frykcenter för att göra ett studiebesök. Vi får en guddad tur och avslutar sedan med fika. Som vanligt är **tiden kl. 14.00-16.00** och platsen är som sagt **Frykcenter, Jämvägsgatan 29 i Torsby.**

Anmäl om du tänker komma (Frykcenter bjuder på fika) och är du intresserad av att samåka hör av dig till kansliet på tel. 054-18 92 54.





Kallelse årsmöte Neuroförbundet Karlstad med omnejd



Dag: torsdagen den 26 mars

Tid: kl. 17.30 - ca 20.00

Plats: Ruds servicehus, Vänortsg. 7 alt. Norra Kyrkog. 4 beroende på hur många vi blir och om renoveringen av servicehuset startat

Anmälan till kansliet tel. 054-18 92 54 senast fredag 20 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 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 (2014)
9. Ekonomisk årsredovisning för samma tid
10. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
11. Behandling av eventuella motioner
12. Behandling av förslag till verksamhetsplan
13. Beslut om medlemsavgiftens storlek.
14. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2015) och preliminär budget för det därpå följande verksamhetsåret (2016)
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. 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!

Välkommen!

Rapporter

Neuroförbundet på 1:a advent

Första advent fanns vi på plats vid handelsplatsen i Välsviken i Karlstad och visade upp oss som förening - informerade och sålde adventskalendrar. Till skillnad från många andra år slapp vi blåsten och kylan, men intresset för oss var samtidigt begränsat hos personerna som söndagshandlade. Personal i affärens spelbutik hjälpte oss i alla fall att få fram ett bord för våra saker och Gunilla Johansson såg till att vi fick julblommor att skapa stämning med.

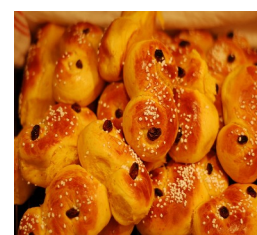
Susanne Tågmark



Adventsfiga

Det börjar nästan bli en tradition att det bakas lussekatter och rustas för adventsfiga i föreningen också. Inte bara första advent kringgärdas av vanor. Lussekattsdoft, pepparkakor, kardemummaskorpor, julkalendrar och mys bidrog till att skapa en anda av frid, så här på årets sista caféträff. Att bjuda på adventsfiga med hembakade lussekatter känns då särskilt trevligt. Jag tackar därför Eva Eiler, som hjälpte mig att baka och fylla vår lilla frys. Lussekatterna räckte faktiskt även till julgransplundringen!

Susanne Tågmark



Julfest Härtsöga

Även i år avnjöts ett dignande julbord på vår julfest på Härtsöga gamla skola, där vi festade tillsammans med medlemmar från hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. Tyvärr var uppslutningen från "Neuromedlemmar" skral. Hoppas att det inte beror på räds-la för att umgås med andra än våra egna medlemmar! Vi behöver samarbeta för att få en större skara av möjliga deltagare till våra aktiviteter om vi ska kunna presentera ett program som kan intressera flertalet. Vi som deltog i festen kunde i alla fall (kanske för sista gången) njuta av "skolrestaurangens" välsmakande och rikliga julbord. Tydli-gen finns funderingar på att öppna skola i lokalerna igen, vilket förmodligen skulle innebära att vi inte kan ha våra julfester där i fortsättningen. Huruvida om och när detta blir verklighet kan vi dock inte säga något om nu. Vi får se hur det blir nästa år! Klart är emellertid att lunchserveringen inte är öppen i vår.

På [Härtsöga gamla skolas hemsida](#) kan man dock läsa att någon start av friskola inför ht 2016 inte är aktuell då kravet på elevunderlag inte verkar kunna uppfyllas.

Susanne Tågmark



Forts aktiviteter

Konstvisning på NWT

Vi är välkomna på en guidad konstvisning tillsammans med hjärnskadeförbundet Hjärnkraft på Nya Wermlands-Tidningen.

Dag: torsdagen den 16 april
Tid: kl. 18.00 och framåt
Plats: Våxnäsgatan 2, Karlstad
NWT bjuder på fika

Om du är intresserad av att följa med - hör av dig i slutet av mars på tel. 054-18 92 54 då vi minst måste vara 5 st. och max får vara 18 st.

Medlemsmöte: Parkinson

Det finns en rad diagnosdagar som utlyses av olika organisationer, mer eller mindre seriösa och mer eller mindre internationellt sanktionerade under ett kalenderår. Den 11 april benämns då Parkinsondagen och uppmärksammas av Neuroförbundet. Vi vill därför anordna en föreläsning om Parkinson under april månad.

Vid detta Medlems-Nytts ”pressläggning” är dock inte vare sig dag, tid eller plats för föreläsningen helt klar, men så snart alla detaljer är klara läggs informationen in på vår hemsida: www.neuroforbundet.se/karlstad du kan också slå en signal på tel. 054-18 92 54.

Du kan läsa mer om Parkinson på www.neuroforbundet.se

Skulle du vilja få ett besök ifrån oss?

Vi på Neuroförbundet Karlstad med omnejd har i år fått pengar från Karlstads kommun att använda till hembesök till de av våra medlemmar som inte själva kan ta sig ut så mycket och som skulle tycka att det var trevligt om någon ifrån oss kommer till er istället för tvärtom.

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, då de finansierar projektet.

ANHÖRIGCENTRUM – EN MÖTESPLATS
Välkommen! måndag – onsdag kl. 11.00-15.00,
samt till program enligt nedan,
PROGRAM fram till den 18 mars 2015



KARLSTADS KOMMUN

- Ons 25/2 kl. 17.00 **”Leva det goda livet, hela livet!”**
Men hur gör man när tanken på framtiden oroar? Vägar till sinnesro - mitt i ovissheten”. Biskop Esbjörn Hagberg talar om att leva det goda livet hela livet.
- Ons 5/3 kl. 13.30-15.30 **Positivt tänkande kan skapa lycka och självförtroende**
Tina Thörner föreläser om hur positivt tänkande kan skapa lycka och självförtroende. OBS! Sessionssalen Bibliotekshuset.
Begränsat antal platser!
- Ons 11/3 Kl. 14.00 **Apoteket Hjärtat**
Information från Apoteket Hjärtat.

Information ges av anhängarkonsulent Carin Wallman, tel: 054-540 55 14
Anhängarkentrum, 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 rullstolsympa på KMTI på torsdagar kl. 15.30-16.15
Observera den nya tiden för rullstolsympan!



Livskraft
Ditt personliga träningscenter



Är du intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom. Vi har en grupp hos ridterapeut **Daliah Longrée**, max 2 personer/tillfälle dagtid på lördagar numera! Start lördagen den 14 mars 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

Vårresa Mättinge

Följ med oss till fritids- och rekreationsanläggningen **Mättinge!**

Här öppnas den sörmländska naturen, havet och skärgården. Hit kan alla resa tryggt, oavsett om man har funktionsnedsättning eller ej, och njuta med alla sinnen i en naturskön miljö. Allt ligger nära havet. Längs de lättframkomliga stigarna, som slingrande följer naturen tar man sig lätt ned till stranden även med rullstol.

Som en liten by ligger åtta fristående hus välutrustade för alla behov, där vi kommer att bo med helpension. Mättinges hjärta, det stora gemenskapshuset, är byggt i slänten ned mot stranden. Allt andas inre och yttre harmoni. Fastigheten är belägen strax söder om Trosa vid fjärden Tvären och har en av Östersjöns vackraste skärgårdar utanför.

www.mattinge.valjeviken.se

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".

Vi behöver få in intresseanmälningar snarast så att vi vet hur många som tänker att åka med. **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.

Anmälan tel 054-18 92 54

alt. karlstad@neuroforbundet.se

Dag: 29-31 maj

Tid: Avresa - tid och plats kommer senare

Plats: Mättinge fritids- och rekreationsanläggning

Kostnad:

30 pers 1300 kr/pers

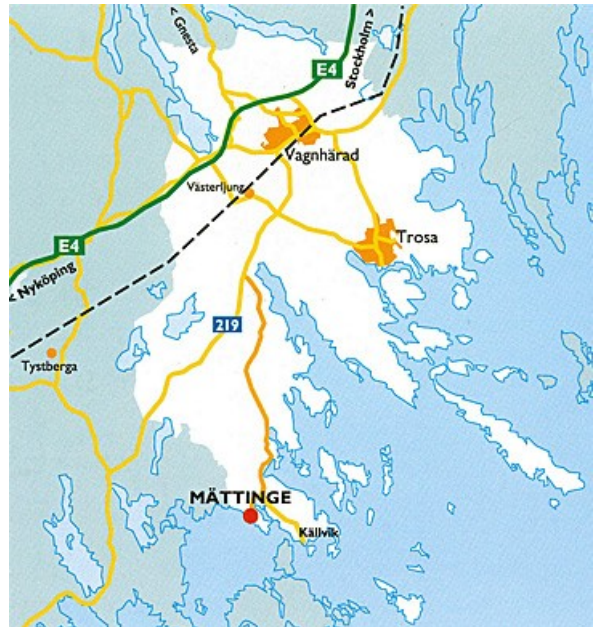
20 pers 1500 kr/pers

15 pers 1700 kr/pers

Kostnad icke-medlem i

handikappförbund:

+ 1300 kr/pers



Nu kommer en ny chans för dig som medlem i Neuroförbundet, så passa på att träna
med



Tisdagar kl 14:00-15:30
Startdatum 7/4

Plats: Ruds Servicehus, Karlstad
400 kr för totalt 8 st. träffar

Ledare för gruppen är **Lena Svensson** från SutteCity RDA www.suttecitey.se
som är diplomerad för metodens samtliga 18 rörelser

Anmälan sker till Carina Käck på ABF i Karlstad på
Tfn: 010-709 97 64 el mail: carina.kack@abf.se

VAD ÄR RGRM®??

RGRM® (Ronnie Gardiner Rytmik och Musik Metod)
är skapat med en unik sammansättning av "notsystem"
både med bild- och ljudkoder och detta stimulerar hjärnan
att hitta nya vägar efter en ny eller befintlig hjärnskada.

RGRM® passar alla!

Det bästa med RGRM®?

Du får bättre KOORDINATION, KONCENTRATION och MOTIVATION
samt att man har **ROLIGT!!**

HUR GÅR DET TILL??

RGRM® Metoden samspelar med de tre sinnena **syn**, **hörsel** och **beröring**. Den utövas i
grupp där heltagarna praktiserar metoden sittande på en stol eller stående, beroende
på den enskildes förmåga. Gruppen leds av en diplomerad ledare med hjälp av meto-
dens unika notsystem kombinerat av kroppssymboler i **rött** för vänster och **blått** för höger
med tillhörande ljudkoder och rörelser. Rörelserna utövas genom att händerna klappar
på knäna och fötterna stampar i golvet utan behov av andra material än den egna
kroppen.

Samarr med



Tips!



En näve grus

Arrangemanget ingår i "Livet värt att leva 2015" en tema-vecka i Karlstad Stift

Startdatum	Lördag 7 mars 2015
Tid	Kl 13.00 - 13.30
Plats	Mitt i City Karlstad

Om föreläsningen

Esbjörn Hagberg möter en av vårt lands största bluessångerskor och bokaktuella Louise Hoffsten och samtalar om boken "En näve grus".

Att leva med MS kan vara ett rent helvete. Men det behöver inte vara så hela tiden. När Louise Hoffsten först fick sin diagnos trodde hon att allt var kört. Idag, nästan tjugo år senare, är hon fortfarande aktiv som sångerska, låtskrivare och föredragshållare. Trots sjukdomen lever hon ett gott liv - i alla fall för det mesta. Hon har blivit en mästare i att ta vara på vardagens ögonblick av lycka. Att njuta av stunden. Något vi alla kan dra lärdom av.

Diverse

CAFÉTRÄFFAR

Vi träffas som vanligt den första onsdagen i varje månad och vårens första ordinarie caféträff har redan ägt rum, liksom den extrainsatta julgransplundringen. Vårens övriga datum blir sedan: 4/3, 1/4, 6/5 och 3/6.

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)

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



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. Du som finns i Sunne, Filipstad, Torsby, Hagfors, Kil, Forshaga, Munkfors och Hammarö - 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.

Norrbacka-Eugeniastiftelsen

Stiftelsen ger bidrag till personer som har varaktig fysisk rörelsenedsättning som inte beror på normalt åldrande. Barn och ungdomar har företräde. Bidrag lämnas till ändamål som har samband med rörelsenedsättningen och syftar till att underlätta boende, fritidsaktiviteter och social delaktighet och därigenom höjer livskvalitén.

Stiftelsen beviljar **inte** bidrag till kostnader för rehabilitering, resor och läger för vuxna, tandvård, läkarvård, sjukgymnastik, behandlingar av olika slag, mediciner, hälsokost, glasögon, kläder, skor, tv, kyl o frys, bildäck, reparationer och service. Stiftelsen beviljar inte heller allmänt ekonomiskt stöd.

Bidrag beviljas **inte** retroaktivt.

Sista ansökningsdatum är 31 mars. Blankett och mer information finns på www.norrbacka-eugenia.se eller ring kansliet 054-18 92 54.

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

Nästa utskick beräknas ske i april. 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>

En liten påminnelse

Vårdguiden 1177 finns för information och tjänster för din hälsa och vård.

Besök 1177.se E-tjänster: boka tid, av- och omboka tid, förnya recept eller ring 1177 för sjukvårdsrådgivning.

Öppet dygnet runt.

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.

Billigare buss i Karlstad

Nu kan du resa billigare på lokalbussen i Karlstad på seniorbiljett om du är pensionär 65+ eller har försäkringskassans för-
månsintyg.

En resa	Pris
Reskassa, kl 10-14	12 kr
Reskassa, övrig tid	17,30 kr
Enkelbiljett	23 kr
Kontant på buss	35 kr

Flera resor	Pris	Pris/dag
24 h biljett	50 kr	50 kr
72 h biljett	100 kr	33,30 kr
14 dagar period	239 kr	17,10 kr
30 dagar period	409 kr	13,60 kr
Sommarkort (15 juni - 16 augusti)	573 kr	9,60 kr

Observera att seniorbiljetter EJ gäller på Värmlandstrafiks bussar utan att man vid övergång till Värmlandstrafik i så fall får lösa en vanlig vuxenbiljett.

Du måste registrera ditt resekort med kategori "Senior" för att resa med rabatt. Det gör du hos våra de **försäljningsombud** som säljer biljetter.

www.karlstad.se

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

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