

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• Caféträff	3
• ALS	3
• Årsmöte	4
• Tandvård	5
• 1177 Vårdguiden	5
• I Axel Ohlins fotspår	5
• Vårresa	6
• Teletal	6
• Rapporter	7
• Vi vill bidra	7
• Kondoleanser	8
• Nya tider	8
• Resurscentrum	8
• Ridterapi	9
• Träning	9
• Kontaktpersoner	9
• Anslagstavlan	10

Tips och idéer om utskick-
et kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Susanne Tågmark



Foto: Susanne Tågmark

Nu är vårterminen här, även om snö och is fortfarande håller sitt grepp om vårt land. Vi har emellertid redan kört igång vårt program med en resa till Filipstad, men den får ni läsa om i nästa utskick. Vi fortsätter sedan med en caféträff om det gamla Karlstad. Därefter kommer en caféträff med musikunderhållning med populära "En Duos". Därpå kommer lite mer allvar i form av årets årsmöte och medlemsmöten om ALS och tandvård. Efter detta ordnar vi en caféträff om 1177 Vårdguiden, som vi var på kurs om före jul och som vi vill informera lite om. Ett medlemsmöte med Erna Andersson, vår guide från Visingsö, kommer närmast, ett möte om hennes bok om forskaren Axel Ohlin. Slutligen vill vi flagga för vår resa till Kinnekulle i maj, så att ni redan nu skriver in den i almanackan.

Våra aktiviteter sker i
samarbete med
studieförbundet

ABF



Hej alla läsare av vårt Medlemsblad!

God fortsättning på det nya året!

Tiden lider och vi med den, eller hur det nu var? Vi har nu lagt ännu ett år bakom oss. Har vi blivit klokare? Därom torde de lärda tvista, men mer erfarna är vi i alla fall på både gott och ont i alla bemärkelser, men förvaltar vi denna kunskapsbank?

Målet blir, att ta vara på våra erfarenheter, kunskaper och behov på bästa sätt och föra dem vidare till beslutsfattare på lämplig = rätt nivå. Då kan vi

vara med och påverka till bättre förståelse för olika särskilda behov, vilket ofta också är till nytta för gemene man.

Under hösten har Handikappföreningarna i Karlstad, vårt samarbetsorgan för ett 20-tal föreningar, genomfört en utbildning av representanter för olika funktionsvariationer. Med bredare kunskaper om regelverk, lagar och inte minst "Konventionen" för fri- och rättigheter för personer med funktionsnedsättning m.fl. i ryggen, känner vi oss bättre vässade för nya tag.

Årsskiftet har också medfört en del förändringar för oss i Neuro.

Förbundskansliet, som arbetar på riksnivå, har flyttat till Sundbyberg. Mycket billigare hyra, men inte lika centralt, vilket kanske inte berör oss ute i landet så mycket, kanske bara mer verksamhet. De verkar bl.a. för lika villkor och möjligheter till vård, behandling och rehabilitering i hela landet, stödjer oss föreningar, och har tillgång till bl.a. juridisk hjälp, informationsmaterial, medlemstidning m.m.

Som länsförening arbetar vi numera på regionsnivå, eftersom Landstingets verksamhet, (sjukvård, behandling o rehab) övergick till Region Värmland vid årsskiftet. Vad det medför får vi se, men än så länge har jag bara märkt, att de svarar annorlunda i växeln. Man luras tro, att man ringt fel! F.ö. får vi avvakta.

På lokal nivå fortsätter vi som vanligt på kommunnivå. Där gäller också fortsatt rehab och träningsmöjligheter, men ännu mer om att leva och bo. Vi deltar i Rådet för personer med funktionsnedsättningar; där vi träffar politiker, men alltför sällan! Tjänstemännen i förvaltningarna träffar vi mer eller mindre regelbundet, vilket vi försöker förbättra. Vi delar med oss av våra erfarenheter och behov, som för det mesta är bra även för alla andra. Tillgänglighetsgruppen granskar t.ex. kommunens byggplaner, men synd nog inte de privata. Att göra rätt från början har både tidsbesparande och ekonomiska fördelar. Kanske den roligaste delen ändå är medlemsvård! Det som rör vårt kansli med Susanne och Eva och våra gemensamma träffar, resor, erfarenhetsutbyten m.m. och inte minst fikastunder med både sorg och glädje – utsökta tillfällen att dela med sig!!

Nu ryms inte mycket mer på min sida. Ta väl hand om Er! Vi hörs och ses! Ha då!

M.v.h. Gunilla se/ ordf:

Caféträff med film

Vi hann ju aldrig se alla filmer om det gamla Karlstad och Värmland som vi hade planerat häromsistens. Därför gör vi ett nytt försök. Välkommen!

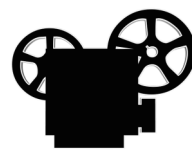
Dag: onsdagen 6 februari

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Kostnad: Vi bjuder på kaffe och en liten kaka. Vill du ha mer - ta med!

Du som vill se mer av dessa filmer kan låna dem på biblioteket.



Den 1 januari 2019 bildades den nya organisationen Region Värmland, som Gunilla nämnde. Kallelser o dyl. som du får från sjukvården har fortsatt-
ningsvis avsändare Region Värmland. Mer information om vilka förändring-
ar omorganisationen innebär finns på Region Värmlands webbplats.

regionvarmland.se



Caféträff: Musikunderhållning med "En duos"

Ni som inte var med på Resurscentrum när En duos underhöll, får nu möjligheten att uppleva dessa musikgiganter! Vi planerar också för att hålla till på Resurscentrum, **men om kommunen själva behöver lokalen får vi flytta på oss, dvs vara på Norra Kyrkog. 4 istället. Välkomna!**

Dag: onsdagen 6 mars Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54

Tid: kl. 14.00-16.00 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 28 februari.

Plats: Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2, Karlstad

Kostnad: Underhållning + kaffe & bulle 30 kr



Medlemsmöte om ALS

"Als är en grupp diagnoser inom motorneuronsjukdomar, där nervceller som styr muskler dör. Det är de nervbanor som går till muskulaturen, den viljemässigt styrda muskulaturen, som dör och i princip inga andra nervbanor. De finns i armar, ben, ansiktsmimiken, sväljningsmekanismen och andningen.

Insjuknandet i als är relativt likartat världen över. Cirka 1–2 individer per 100 000 inne-
vånare drabbas varje år. I Sverige insjuknar ungefär 200 personer per år. De flesta är i
åldern 45–60 år. Sjukdomen är något vanligare hos män." neuro.se

Vi får besök av ALS-teamet från Centralsjukhuset i Karlstad som berättar mer.

Dag: onsdagen 20 mars Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.

Tid: kl. 17.30-20.00 e-post karlstad@neuro.se senast 15 mars.

Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad

Kostnad: Föreläsning + kaffe och smörgås 30 kr





Kallelse årsmöte Neuro Karlstad med omnejd

Dag: onsdagen den 14 mars
Tid: kl. 17.30 - ca 20.00
Plats: Ruds servicehus, Vänortsg. 7

Anmälan till kansliet tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast onsdag 6 mars!

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. Antagande av nya stadgar
9. Verksamhetsberättelse för sistförflutna kalenderår (2018)
10. Ekonomisk årsredovisning för samma tid
11. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
12. Behandling av eventuella motioner
13. Behandling av förslag till verksamhetsplan
14. Beslut om budget för det nya verksamhetsåret (2019)
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
 - C. Två suppleanter i styrelsen för ett år
 - D. Två revisorer för ett år
 - E. Två revisorssuppleanter för ett år
 - F. Valberedning för att förbereda valen till nästa årsmöte
17. Övriga ärenden.

Verksamhetsberättelse, den ekonomiska redovisningen, verksamhetsplan och budget får du på plats eller hämtar på hemsidan på neuro.se/karlstad när handlingarna är klara.

Som vanligt bjuds även på lite förtäring!

Föreläsning om tandvård

Välkommen att komma till Resurscentrum för att lyssna på Birgitta Bergqvist, tandhygienist, som berättar om munhygien i allmänhet och om skötsel av munhålan vid mun-
torrhet i samband med medicinering i synnerhet.

Dag: onsdagen 27 mars
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Resurscentrum, Rosenbadsg. 2, Karlstad
Kostnad: Föreläsning + kaffe & bulle 30 kr

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 19/3!



Caféträff om 1177 Vårdguiden

I december var vi på utbildning i e-hälsa på Neuro i Stockholm och naturligtvis vill vi sprida den kunskap vi fick ta del av.

Dag: onsdagen 3 april
Tid: kl. 14.00-16.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad
Kostnad: Vi bjuder på kaffe och en liten kaka. Vill du ha mer - ta med!

Läs mer på 1177.se/varmland, 1177.se/Varmland/Tema/E-tjanster/ och i tidningen [1177 Vårdguiden](http://1177.se/Vardguiden), som i nr 4/2018 tar upp temat den digitala vården.



Foto: Susanne Tågmark



Medlemsmöte: "I Axel Ohlins fotspår"

Alla ni som var med på vår resa till Visingsö förra året kommer väl ihåg vår eminenta guide Erna Andersson. Vad ni kanske inte kommer ihåg är att hon också har gett ut en bok om zoologen Axel Gabriel Ohlin från Wisingsö, som dog 1903 strax före sin 36-årsdag. Ohlin deltog bl. a. i flera forskningsexpeditioner till Arktis och Antarktis, men är ändå en förhållandevis okänd polarresenär, till skillnad mot S. A. Andrée som var född i Gränna och som på ett annat sätt har blivit vida känd.

Dag: onsdagen 10 april
Tid: kl. 17.30-20.00
Plats: Norra Kyrkog. 4, Karlstad
Kostnad: Kaffe & smörgås + föreläsning 30 kr

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt.
e-post karlstad@neuro.se senast 8 april.

Läs mer på om boken på nrm.diva-portal.org, Naturhistoriska Riksmuseets portal.

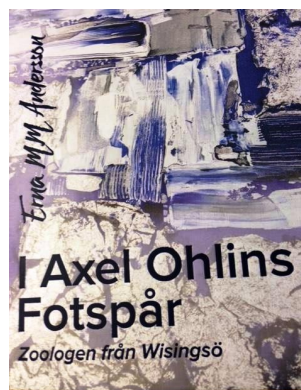


Foto: Susanne Tågmark

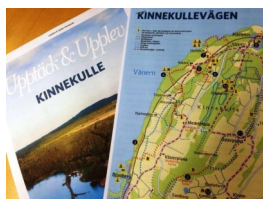


Foto: Susanne Tågmark

Följ med oss på vårresa till Kinnekulle!

Nu är det dags att börja planera för vårens föreningsresa. Vi planerar att åka på en dagsresa till Kinnekulle, där vi ska upptäcka såväl växter, som uppleva "en magisk ädellövskog med fågelkvitter, porlande bäckar och dramatiska klevkanter", allt enligt webbplatsen vastsverige.com.

"Kinnekulle är ett berg vid [Vänerns](#) sydöstra strand, i [Götene kommun](#) i [Västergötland](#). Kinnekulle är ett [platåberg](#) med en högsta höjd av ca 306 meter över havet. Själva toppen kallas Högkullen.

Tack vare sin kalkrika berggrund har Kinnekulle en rik [flora](#) och [fauna](#). Kända lokaler är Munkängarna med sin [ramslök](#) och [murgröna](#), [Österplana hed](#) med sina orkidéer och den så kallade Kleven, en del av berget där det stiger brant." wikipedia.se

Vi åker som vanligt från Norrstrandskyrkan och tar sedan en paus på vägen ner mot Kinnekulle på något lämpligt ställe. Väl där blir vi guidade runt kullen av en guide som ansluter till bussen.

Dag: lördagen 25 maj
Avresa: samling kl. 8.30 för avresa kl. 9.00
Hemkomst: ca kl. 17.00
Plats: vid Norrstrandskyrkan, Drottning Kristinas väg 7, Karlstad
Kostnad: Medlem 500 kr
 Icke-medlem 750 kr
 (Ingår i priset: buss, guidning Kinnekulle, lunch. Önskas något ytterligare inhandlas det till självkostnadspris.)

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 3 maj med betalning till bg 5559-8213.



Neuro vill rusta oss alla till e-patienter för e-hälsotillgång

På 2019-års mässa "Mötesplats välfärdsteknologi och e-hälsa" i Kista norr om Stockholm medverkade Neuro i ett seminarium om e-hälsa, utifrån den e-hälsorapport som togs fram 2018. Neuros utredare Ida Malm höll presentationen av rapporten och Neuros e-hälsovision 2025. Hör webbradioreportaget i Neuropodden! neuro.se



Teletal - En förmedlingstjänst från PTS

Teletal är ett kostnadsfritt personligt stöd vid telefonsamtal och vi bifogar en informationsbroschyr om denna tjänst. Du som får detta utskick per e-post har en länk till denna broschyr till vänster om denna textruta.

Rapporter

Filmkväll

Vi träffades i slutet av november hos oss på Norra Kyrkogatan 4 och hade en mycket trevlig filmkväll "filmmys" tillsammans. Vi tittade på några filmer om det gamla Karlstad och Värmland, samtidigt som vi avnjöt "go fika". Vår kassör Monica hade lånat många filmer på biblioteket och tyvärr så hann vi inte se alla, utan beslutade att fortsätta att se klart på en kommande caféträff eller medlemsmöte.

Eva Eiler

Adventsfika

Vårt traditionella adventsfika med hembakta lussekatter och lite annat gott inföll i år den 5 december. Trevliga samtal, varvades med glada utrop när någon vann på en Sverigelott. Det gavs också möjlighet att köpa bingoletter till "uppesittarkvällen", liksom adventskalendrar.

Eva Eiler

Jultallrik 12 december

Dagen före lucia hälsade vi alla medlemmar välkomna att äta lite julmat tillsammans med oss. Givetvis dök inte alla upp, men vi som var med hade trevligt och fick mycket god mat. I år provade vi ju restaurangskolans julmat som variation och vi koncentrerade oss på det kalla köket, med en tallrik med sill och lax med hovmästarsås och en med julsinka, rostbiff, rökt korv, fårfiol, rödbetssallad och mimosasallad. Till detta fick vi nybakt bröd, smör och dryck samt en saffranspannacotta till dessert tillsammans med kaffe på maten. Att det även var några nya ansikten, som dök upp kändes särskilt trevligt.

Susanne Tågmark

Fotoutställning: Vi vill bidra - Om mångfald & inkludering på arbetsmarknaden

"Att få utföra en meningsfull syssla. Att ha en funktion i samhället. Att vara en i gänget. Att känna mig nöjd och stolt." Med modellen "Vi vill bidra" kan vi med komplexa funktionsnedsättningar, tack vare och med hjälp av personlig assistans, visa att vi vill – och kan – bidra på arbetsmarknaden.

Vi vill bidra finns i Karlstad, Mora, Sundsvall och Stockholm. I Karlstad finns deltagare i vi vill bidra på bland annat: Naturum, Molkoms folkhögskola filial Karlstad, Karlstad ridklubb, Karlstad Carcenter, Jossans café, kulturhuset i Storfors.

För mer information om arrangören: www.vivillbidra.se

Vi vill bidra!



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.

Ring annars till 054-220 91 23 - Plustjänst i Karlstad, som tagit över Funktionsrätt Värmlands kondoleansservice och Ann, som sköter kondoleanser, som har kommit med från Funktionsrätt Värmland. Som tidigare måste du tala om att du vill att pengarna ska gå till Neuros lokalförening om det är din önskan.

En administrationsavgift på 40 kr tas ut.

Du kan också lämna minnesgåvor genom www.neurogavan.se/gava/minnesgava/, men då går pengarna till Riksförbundet i Stockholm.



Nya telefon- och besökstider på kansliet

Som ni kanske har noterat utökade vi våra tider under hösten. Det kommer att finnas minst en telefontid per dag, så förhoppningsvis finns det någon som passar just dig! Om inte - lämna ett meddelande på telefonsvararen, så ringer vi tillbaka så snart vi kan!

måndag, onsdag, torsdag och fredag kl. 10-12

tisdag, onsdag och torsdag kl. 13-15

... och vi finns på telefon 054-18 92 54 om du har glömt numret!



KARLSTADS KOMMUN

Här finns också en länk till hela februari månads program!

Träffpunkt Resurscentrum

Senior net visar och förklarar

Vad är internet? Varför behöver jag uppdatera min dator och hur gör jag? Hur säkra är mina digitala enheter?

Kom och få tips!
Fri entré

Datum: 11 februari 2019

Tid: kl. 14.00

Plats: Resurscentrum

Adress: Rosenbadsgatan 2



Info. ges av Lennart Johansson 054-540 54 88 alt. Carin Wallman 054-540 55 14

Caféverksamhet kommer att hållas på torsdagseftermiddagarna, vidare finns möjlighet att låna side-by-side-cykel och att träna på gym.

Anhörigstöd, Rosenbadsgatan 2, 652 26 Karlstad

Är du intresserad av ridterapi?

Ridterapi tränar stabilitet, styrka, koordination och kroppskänedom. Vi erbjuder ridterapi hos ridterapeut [Daliah Longrée](#), 1 person/tillfälle **dagtid på lördagar**.

Du kan kontakta Daliah genom att **ringa eller SMS:a till 076-5766484 eller skicka e-post till karlstad.fysioterapi@gmail.com** om du vill vara med.

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 individen. Hör av dig till kansliet på **tel. 054-18 92 54** om intresse finns. Vi kanske måste ordna med fler tillfällen och kanske har du/ni särskilda önskemål.

Läs även om annan träning nedan!



Daliah Longrée
Foto:
Jan Alexandersson

Träning

Egenträning på Livskraft tisdag f.m. och fredag f.m. företrädesvis. På tisdag, onsdag & torsdag f.m. är det även gruppträning (funktionell träning, yoga och core-träning) Se livskraft.cc/ för schema alt. ring 054-18 00 51.

Rullstols-gymnastiken på [KMTi](#) ligger nere under våren. Oklart om den upptas senare.

Rehab-bad 2019 vt: Anmälan till [Reumatikerföreningen](#) 29-30 jan kl. 13-16 på tel 054-21 74 74. Terminen startar vecka 7. Terminsavgift 350 kr - bindande.

Vårens baddider:

Sundstabadet	onsdagar, start 13/2 - kl. 18-19 och 19-20
Centralsjukhuset	måndagar, start 11/2 - kl. 17-18 och 18-19
	Söndagar, start 17/2- kl. 17-18 och 18-19

Daliah Longrée anordnar även gruppträning för koordination, balans och styrka. Gruppen utförs inom ramen för landstingets högkostnadsskydd och äger rum på tisdagseftermiddagar kl. 15.30, på Actic city mittemot biblioteket i Karlstad. Dessutom finns det lediga platser i bassängträningen med individuell anpassat träningsprogram i sjukhusbassängen på fredagar kl. 11.45.



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 ett par. Du som finns i Filipstad och Kil hör av dig och kontakta oss, för nu är det bara hos er vi saknar kontaktpersoner. **Vill du göra en god gärning? Hör av dig!** Du kan ringa eller mejla: tel 054-18 92 54 alt. karlstad@neuro.se, eller ring ordf. Gunilla på tel. 070-371 10 13.



Anslagstavlan



KANSLIET

är bemannat mån-
fre med tel tid kl.
10-12 mån, ons,
tors & fre samt tis,
ons & tors kl. 13-15

Du kan dock ringa
hela dagarna. När
ingen är inne kan
Du lämna ett med-
delande på tele-
fonsvararen.

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

Nästa utskick
beräknas ske efter
påsk. Hör av dig till
vårt kansli om du
vill få något infört!

Vill du annonsera i
Neuro Karlstad
m.o:s medlemsblad
hör av dig till vårt
kansli: 054-18 92 54

"Den här utredning-
en är inget annat än
en just en utredning.
Den kommer inte
att träda i kraft i dag
eller i morgon. Den
är inte gjord av
svenska folket och
vi ska lägga vår
energi på att mot-
verka den på alla
sätt och se till att
LSS en gång för alla
återupprättas så att
det enda tänkbara
sker - att vi får ett
samhälle där alla har
samma möjligheter,
rättigheter och skyl-
digheter" neuro.se

Medlemsavgift

Huvudmedlem

- med eller utan neurologisk sjukdom/skada
- får tidningen "Reflex"

Närståendemedlem

- 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

2019

360:-

180:-

Stöd din favoritförening - PRENUMERERA på Bingolotto!



Nu får du ett presentkort hos Coop (200 kr)
när du tecknar en prenumeration. Ring
Folkspel på tel. 0771-440 440 el. gå in
på bingolotto.se

Aktuella årsdagar för neurologiska diagnoser.

- 11 februari -
internationella epilepsidagen
- 28 februari -
dagen för sällsynta diagnoser
- 11 april -
internationella parkinsonsdagen

Medlems-nytt per e-post?

Vill du få utskicket via datorn? Portokostna-
den ökar och vi tänker på miljön, men natur-
ligtvis kommer ni fortfarande att kunna få
Medlems-nytt via vanlig post om det är ett
alternativ som passar er bättre. Ni som där-
emot vill ha utskicket per e-post behöver
bara skicka in er e-postadress till karlstad@neuro.se, så ordnar vi det.

En aktuell e-postadress behövs också för att
kunna ta del av de nyhetsbrev som Riks
skickar ut, liksom andra utskick från oss i
lokalföreningen.

RESTAURANG- CHANSEN

2019/2020

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

Restaurangchansen är ett häfte bestående
av unika erbjudanden i form av köp 2 betala
för 1. Detta innebär att den som använder
kupongerna i häftet kan äta för ½ priset. I
varje häfte finner man erbjudanden i form
av allt från frukostbuffé, dagens lunch, a la
carte, fast food, café m.m. Häftet innehåller
även erbjudanden för shopping, aktiviteter,
tjänster m.m. från flertalet av de mest kända
företagen och butikskedjorna med upp till
50% rabatt. Du kan också ladda ned häftet
som en app: RC-appen. Köp sedan en aktive-
ringskod av din förening. Varje köpt kod går
att aktivera på två telefoner samtidigt!

De nya häftena hämtades den 31 januari!

Skulle du vilja få hembesök av oss?

Även under 2019 finns möjligheten kvar att
få besök - i första hand för våra medlemmar
boende i Karlstad.

Vi tar med fikabröd och ett glatt humör!

Låter detta som något för dig? Ring i så fall
till oss på tel. 054-18 92 54 och anmäl ditt
intresse så bestämmer vi lämplig dag och tid
tillsammans.

Hälsn. Susanne och Eva på kansliet.

Gå in och se vad som sker
på vår Facebook-sida och
gilla gärna sidan!



Neuroförbundet Karlstad med omnejd, N:a Kyrkog. 4, 652 24 KARLSTAD
tel.: 054-18 92 54 e-post: karlstad@neuro.se bg 5559-8213
webb: neuro.se/karlstad