

MEDLEMS-NYTT

INNEHÅLL

• Ledare	2
• Caféträff	3
• Höstresa	3
• Neurodagen	4
• Hammarö fågelstation	5
• Ungdomsgrupp	5
• "En duos"	5
• Rapporter	6
• Caféträff	7
• "Skuggsyskon"	7
• Anhörigdag	8
• Kondoleanser	8
• Resurscentrum	8
• Ridterapi	9
• Träning	9
• Kontaktpersoner	9
• Anslagstavlan	10

Tips och idéer om utskicket kan skickas till kansliet.

Foto: Jan Alexandersson
Eva Eiler
Gunilla Johansson
Susanne Tågmark

Vill du annonsera i Neuro Karlstad med omnejds medlemsblad hör av dig till vårt kansli:
054-18 92 54



Foto: Susanne Tågmark

En ny termin är på gång och vi börjar redan den 4 september med en caféträff på vice ordf:s innergård. Vi fortsätter sedan med en utflykt till Örebro slott i mitten av månaden. September månads slut betyder vidare Neurodagen med diverse aktiviteter, framför allt en föreläsning med Lars-Göran Wadén om diskrimineringslagen i praktiken. Lite naturupplevelser tänker vi också hinna med - en utflykt till Hammarö Fågelstation. Våra egna aktiviteter avslutas sedan med en caféträff på Gustav Adolfdagen den 6 november, för den här delen av hösten.

Förutom föreningens aktiviteter bjuds det in till såväl en anhörigdag som en teaterföreställning, "Skuggsyskon" utöver de träningsaktiviteter som vi alltid flaggar för, gympa, bad och styrketräning.

Våra aktiviteter sker i samarbete med studieförbundet



Hej igen Neurofolket!



Sommaren har bjudit på både sol och regn liksom sorg och glädje. Alla beståndsdelar i ett normalt liv, när de kommer i "lagom" mängd, eller hur? Då och då hopar de sig i alltför stora klumpar och livet blir i oordning. Då känns livet, som man fått sten i skorna – de skaver!

Många verksamheter går på sparlåga, för att folket ska kunna få sin välbehövliga semester, medan andra rullar på som vanligt eller har högsäsong. Behoven inom vård och omsorg tar inte paus, utan ökar snarast med värmen. Jag har nära vänner, som farit mycket illa i sommar, blivit illa (nonchalant/okänsligt) bemötta. Ingen ska behöva uppleva, att de är till besvär eller bli kränkta, varken den vårdbehövande eller dennes anhöriga!! Nästan ingen vågar tala om detta, med risk för att inte bli trodda eller rädsla för repressalier. Jag trodde i min enfald, att det hörde hemma i förfluten tid, men tvingas konstatera, att bemötandefrågorna gått kräftgång. Jag är både besviken och upprörd över, att i ett helt yrkesliv, arbetat med dessa frågor för att nu tvingas konstatera, att kränkande bemötande inte är ovanligt. Jag vet, att de flesta gör sitt allra bästa, men det krävs endast enstaka "rötägg", för att kränka sköra personer i beroendeställning.

Vad göra? Kontakta beslutsfattare på olika nivåer gång efter annan, överklaga besluten, men vem bryr sig, orkar och har uthållighet i denna situation? Inte många, utan de knyter näven i byxfickan, gruffar kanske lite och resignerar. – Ska det verkligen vara så här? Jag bara frågar! - Kan det kallas proffsigt bemötande, eller är det en täckmantel för okunskap, otillräcklighet eller rädsla? Det är som det är, när det ändå inte blev, som det skulle! Oavsett frustrationer, kan man väl förvänta sig lite smidighet och diplomati. – Synd om de, som inte var hemma, när "Smidig" gick förbi eller har de bara otur, när de tänker?!

Dags att skaka av frustrationen och tänka framåt. Höstterminen har startat så smått. Vi har börjat planering för hösten, men fastnar lätt i gamla hjulspår. Vi har många gånger efterlyst förslag från er alla, men med ljummen respons. Snälla, dela gärna med era förslag, tankar och idéer, så att vi kan attrahera flera, att bli medlemmar och delta i våra verksamheter. Den stöttning vi kan ge varandra, är mycket värdefull. Tänk bara, att få träffa andra "skadeskjutna" människor och slippa förklara och försvara sina tillkortakommanden – det kan vara njutbart, jag lovar! Det kan också vara lärorikt, att få utbyta erfarenheter och strategier, för att bättre klara sin livssituation.

I lördags var vi på Alsters herrgård. Vädret var inte nådigt, men vi fick en engagerad guide, som berättade om Gustaf Fröding, hans sorgliga liv och verk. Vi fick också se utställningen i huset, men jag som "blindbock" kunde inte ta del av all information. Synd, men ok ändå. Nu kan vi njuta av höstens skördar och ta vara på naturens skatter – det kallas ju skördetid. Njut av den!

Vi hörs och ses!
Mvh Gunilla SE/ ordf.

Aktiviteter

Caféträff

Nu är det dags för höstens första caféträff och vi tänkte oss en favorit i repris: vi fikar på vice ordförande Gunilla J:s innergård vid fint väder, men vi möts vid kansliet för en gemensam liten promenad dit. Vid sämre väder stannar vi dock vid kansliet. Den som behöver åka färdtjänst, kan naturligtvis åka direkt till Gunilla om det passar bättre att åka till kansliet om det är kallt eller regnar.

Dag: onsdagen 4 september

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Samling 13.45 på Norra Kyrkog. 4
alt. direkt till Norra Strandg. 13 (kl. 14.00)
Vi bjuder på kaffe & lite tilltugg

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 3/9!!



Foto: Gunilla Johansson

Höstresa till Örebro

Tanken är att vi ska åka till Örebro för att besöka slottet och bli guidade där. Örebro slott, en gång en enkel försvarsborg med fängelser, men under vasatiden ombyggd till ett magnifikt kungligt slott. Innanför Örebro slotts tjocka murar har det skrivits många kapitel i Sveriges historia och ända sedan medeltiden har slottet varit Örebros självklara mittpunkt. www.orebroslott.se/slottets-historia/

Efter visningen som pågår ca 1 h, går vi gemensamt och äter lunch.

Dag: lördagen 21 september

Avresa: samling kl. 9.00 för avresa kl. 9.30

Hemkomst: ca kl. 16.30

Plats: vid Norrstrandskyrkan, Drottning Kristinas väg 7,
Karlstad

Kostnad: Medlem 250 kr

Icke-medlem 600 kr

(Ingår i priset: buss, guidning Örebro slott samt lunch)

Personliga assistenter Betalar endast sin egen mat.

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt. e-post karlstad@neuro.se senast 13/9 med betalning till bg 5559-8213.



Som vanligt står vi på CSK under veckan kring Neurodagen den 28 september, där vi finns på plats vid huvudentrén med ett informationsbord en av dagarna, och representerar för andra lokalföreningar i Värmland, de andra dagarna.

Kom gärna förbi och säg hej!

Dag: torsdagen den 26 september

Tid: kl. 10.00-15.00

Plats: Rosenborgsg. 9, Karlstad

Vi åker också till Torsby sjukhus och finns på plats vid huvudentrén med ett informationsbord. Ni som har närmare till Torsby är därför välkomna dit!

Dag: tisdagen den 1 oktober

Tid: kl. 10.00-15.00

Plats: Lasarettsv. 8, Torsby



Foto: Eva Eiler

Årets föreläsning i anslutning till Neurodagen har rubriken:

Diskrimineringslagen i praktiken



Med tillåtelse av L-G W

"Från och med den första januari 2015 har vi en ny lag i Sverige som betraktar otillgänglighet för personer med funktionsnedsättningar som diskriminering. En lag som påverkar allt från den enskilda entreprenören till stora statliga organisationer. Ett dygn efter att lagen hade klubbats igenom var Lars-Göran Wadén den första i Sverige att testa lagen genom en anmälan till Diskrimineringsombudsmannen. Varför? Och hur gick det?" athenas.se Med humor och provokation delar Lars-Göran Wadén med sig av sina personliga erfarenheter.

Dag: torsdagen den 3 oktober

Tid: kl. 18.00-20.00

Plats: Tage Erlanderg. 8 A, Karlstad

Kostnad: Gratis för medlem, icke medlem 50 kr - inkl. smörgås och kaffe - till bg 5559-8213

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 19/9!

Utflykt till Hammarö fågelstation

Vi planerar för att göra en höstutflykt till Hammarö fågelstation. "Fågelstationen drivs av [Karlstads Ornitologiska Förening](#) med ekonomiskt stöd av Hammarö kommun samt Länsstyrelsen i Värmland. -- Hammarö Fågelstation är en av landets 20 fågelstationer. Ringmärkning har bedrivits på rent ideell basis varje år sedan 1969. Från år 2000 har drygt 111.000 fåglar blivit fångade." hammarofogel.se

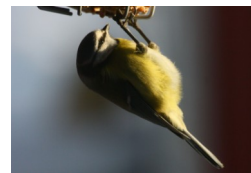
Dag: lördagen den 28 september

Tid: kl. 9.30 -11.30

Plats: Hammarö Fågelstation, Östra Takene 156

Samling: Vid parkeringen - den som har behov kan åka ca 100 m längre fram och parkera

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 25/9!
Om aktiviteten behöver ställas in med kort varsel behöver vi ha allas mobilnummer.



Finns intresse för att starta en ungdomsgrupp?

En nybliven medlem kontaktade oss nyligen med funderingar kring detta: "Jag vet att jag hade behövt det som tonåring och uppåt i alla fall" skriver hon. Du som är intresserad - hör av dig på 054-18 92 54 alt. karlstad@neuro.se till kansliet.



Caféträff - musikunderhållning med "En duos"

Som ni märker har vi valt att flytta denna caféträff, då början av oktober annars skulle ha blivit väldigt fullspäckad. Eftersom vi av olika orsaker var tvungna att ställa in caféträffen med musikduon "En duos" i våras, gör vi också ett nytt försök med dessa musikgiganter!

Dag: onsdagen den 23 oktober

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Rosenbadsg. 2, Karlstad

Kostnad: Vi bjuder på underhållningen!

Fika på Resurscentrum kostar 20 kr, för den som vill ha.

Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 15/10!
Vi behöver veta hur mycket fika som behöver beställas.



Rapporter



Medlemsmöte "Lätta lyft"

Onsdagen den 8 maj fick vi besök av Ulla Lindeberg, som själv är rörelsehindrad och upphovsmakare bakom firman "Lätta lyft", och som tagit fram bärsitsar/lyftselar av olika slag. Hon demonstrerade sitt material och vi fick möjlighet att själva prova eller känna på produkterna. Vi som var där tyckte att det var en mycket informativ kväll.

Eva Eiler



Foto: Eva Eiler

Strokedagen

I år uppmärksammade vi Strokedagen tillsammans med Afasiföreningen. Vi fanns på plats med varsitt informationsbord i pianobaren, Rosenbad Resurscentrum. Det erbjöds också en föreläsning om förhållningssätt till och om olika hjälpmedel vid stroke, även med en workshop där möjlighet gavs att prova på olika hjälpmedel. Att samarbeta på det här viset upplevde vi mycket positivt och ser fram mot fler samarbeten med olika föreningar framöver.

Eva Eiler



Foto: Eva Eiler

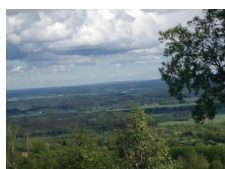


Foto:
Susanne Tågmark

Resa till Kinnekulle i vårens tid.

Vi samlades 190525 kl. 8.30 inför avresa med buss till Kinnekulle. Tur hade vi igen och fick vår favoritchaufför Torbjörn, som vanligt var han hjälpsam och "rattade" bussen lugnt och säkert. Vår guide Ewert Jonsson mötte upp vid Rasta motellet i Götene för att lotsa oss genom dagen. Det visade sig att guiden var mycket kunnig och kunde berätta mycket om Kinnekulle både historiskt och i nutid, så vi besökte många kyrkor, gårdar som Hällekis och Råbäck, Munkängarna, Trolmen och Hjälmäter – alla herresäten kända sedan medeltiden. "Här prunkar Kullens blommor som bäst" enligt Ewert, det kunde vi hålla med om. Vid 13-tiden gick färden mot Kinnekulles topp där vi spisade busslunch på Kinnekullegården och samtidigt beundrades den vidunderliga utsikten. Mätta och nöjda fortsatte vi den guidade bussturen tillbaka till Rasta i Götene där vår omtyckta guide steg av och avtackades med en varm applåd. Så fortsatte resan hem till Karlstad och vi som var med kände oss nöjda med resan till vackra Kinnekulle.

Eva Eiler

Våravslutning i Mariebergsskogen 190612

Fint väder är vi ju vana vid den här dagen, men tyvärr i år var inte vädergudarna helt på vår sida, så på förmiddagen regnade det, - hur blir det nu med vårt avslutningsfirande? Men så framåt eftermiddagen blev det uppehåll så vi Susanne och jag tog på oss regnkläder och åkte till Mariebergsskogen för att möta upp fler i gänget som trots detta ville träffas. Tipspromenaden ställdes efter önskemål in, men det blev korvgrillning och "go fika" med god kaka som Gunilla Johansson hade bakat. Trots att det var fuktigt och lite kyligt så hade vi en mycket trevlig avslutning tillsammans.

Eva Eiler



Caféträff

Gustav Adolfsdagen, som den 6 november brukar kallas, firas i cafévärlden med Gustav Adolfsbakelser, en tradition som vi vill uppmärksamma. Vi träffas därför på Café Råtorp där man fortfarande bakar dessa. Vill du ha något annat så går det också bra!

Dag: onsdagen den 6 november

Tid: kl. 14.00-16.00

Plats: Råtorpsvägen 22, Karlstad



Anmälan till kansliet på tel. 054-18 92 54 alt e-post karlstad@neuro.se senast 15/10!

Vi behöver veta hur mycket fika som behöver beställas.



Ostra Teatern

ger föreställningen

Skuggsyskon



Läs mer och anmäl [här!](#)

När: Måndagen den 7 oktober kl 18.00 – 19.30 (föreställning ca 1 timme, sedan eftersnack med skådespelarna)

Var: Arenan, Stadsbiblioteket Karlstad

Biljett: Biljetten kostar inget men det behövs en biljett för att komma in.

Beställs eller hämtas hos Funktionsrätt Värmland, Södra kyrkogatan 11, Karlstad.

Biljetter finns från 20 augusti.

Ring: 054 – 18 04 65 eller 054-224 4321

Maila: barbro.boomsma@funktionsrattvarmland.se

Och vi ber dig: att har du bokat en biljett och får förhinder, hör av dig så att någon annan kan få din plats! Outnyttjad, icke avanmäld biljett, faktureras 150 kr.

Mötesdag 2019

- om att vara anhörig till någon med funktionsnedsättning

Du är välkommen till en dag för inspiration, erfarenhetsutbyte och intressanta möten.

Dag: lördagen den 5 oktober

Tid: kl. 9.00-16.30

Plats: Värmlands museum, Sandgrundsudden i Karlstad

Kostnad: Anhöriga 200 kr/person (inkl. kaffe & lunch)

Sista anmälningsdag 20 september! Anmälan [här](#)!



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.

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

Naturligtvis kan du även anlita valfri begravningsbyrå, men då utan vår inblandning!



KARLSTADS KOMMUN

[Här](#) finns också
en länk till hela
sept-okt må-
nads program!

Träffpunkt Resurscentrum

Musikunderhållning "En duos"

Datum: 23 oktober 2019

Tid: 14.00-16.00

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 kroppskännet och vi har under många år kunnat erbjuda våra medlemmar att ta del av denna verksamhet. Vi kan dock inte erbjuda ridterapi hos ridterapeut [Daliah Longrée](#) i höst. Förhoppningsvis kan vi återkomma i vår om förutsättningarna finns.

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 på annan träning.

Läs mer 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.

Rullstolsgymnastiken på [KMTi](#) låg nere under våren. Oklart om den upptas senare.

Höstens badtider Rehab-bad:

Sundstabadet onsdagar, start 9/9 - kl. 18-19 och 19-20 oklart än!

Centralsjukhuset måndagar, start 11/9 - kl. 17-18 och 18-19

Söndagar, start 15/9 - kl. 17-18 och 18-19

Anmälan görs den 28/8 kl. 13-16, den 29/8 kl. 16-18 och den 30/8 kl. 13-16 på tel. 054-21 74 74.

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.

Vid intresse ring eller skicka SMS till 076-5766484



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 i okt.
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

Nu kan du nå oss på
mobilnr 073-84 77
682 när vi är på resa
eller på utflykt.
Du kan även skicka
SMS, men vi svarar
inte dagligen på
mobilen än så länge,
utan hänvisar till
vårt fasta nr 054-18
92 54.
Kanske blir rutiner-
na ändrade fram-
över!

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!



Just nu får du 200 kr hos Coop när du
tecknar en prenumeration på Bingolot-
to. Ring Folkspel på tel. 0771-440 440 el.
gå in på bingolotto.se

Aktuella internationella årsdagar för neurologiska diagnoser o.dyl.

- 6 oktober - cp-dagen
- 19 november - toalettdagen
- 3 december - funktionshinder-
dagen

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 - det finns 2 kvar!



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!
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