



Augusti

I det här numret:

Båtkryssning 1
Göteborg –Fredrikshamn
13 september

Medlemsmöte 2
23 september

Reportage från 3
Kaprifoldagen på
Havets Hus

Reportage från 4
Vårterminens
akvarellavslutning

Musikalen
Phantom of the opera

Flygresa till Kroatien

Västra Götalands 5
Ombudsmöte 8 april

Besök vår nya hemsida

**Vi har plats för fler
medlemmar**

Livet med MS 6

Kommunala råden för 7
funktionshinderfrågor

Information från
Neuroförbundet Västra
Götaland

Smått och gott...

Styrelsen 2017 8
Kalendarium 2017
Café—MS 2017

Följ med på båtkryssning 13 september 2017



Onsdag den 13 september reser vi på en dagstur med Stena Danica till Fredrikshamn.

Vi åker från Göteborg klockan 9.10 och är i Fredrikshamn klockan 12.30. Efter 1½ tim (kl. 14.00) går båten tillbaka och är åter i Göteborg 17.30. Båten är handikappanpassad även för rullstolsburna.

Vi äter en frukostbuffè mellan 8.45-10.00 och en middagsbuffè mellan 13.45-15.00. Frukost och middagen serveras i restaurang Taste.



Nytt från i sommar är att Stena Danica öppnat en 500 kvadratmeter stor outletbutik för märkeskläder till herr-dam och barnmode, jeans och accessoarer. Priserna är 20-80 procent lägre än i land.

2014 införde Stena Line bordershop där man säljer parfym, godis och alkohol till lägre pris.

Vi åker med en handikappanpassad buss från
Henån 7.00
Varekil 7.10
Myggenäs 7.30
Stenungsund 7.40
Stora-Höga 7.55.



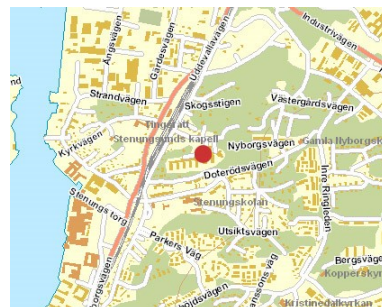
Gågata i Fredrikshamn

För buss, båt och mat betalar ni **300 kr**. Allt annat betalar ni själva. Assistent och hjälpare till rullstol följer med utan kostnad. **Anmälan** till Thomas Granlund 073-1575974 eller Dag Ekliden 0304-47392 senast den **15 augusti** och betalning den **30 augusti** på bankgiro **5756-4353**. **Observera den korta tiden för att anmäla er.**



Café Danica
En restaurang med
influenser från världens
alla kök. Varje dag erbjuds
tre olika rätter; kött, fisk
och vegetariskt.

Inbjudan till medlemsmöte lördagen den 23 september 2017



Tallåsen
Kringlekärrsvägen 8-12
444 40 Stenungsund



Vi hälsar alla Kaprifolare välkomna till vårt
årliga medlemsmöte.
Lördagen den 23 september 2017 kl. 11.00-14.00
på Tallåsens äldreboende på Café Blå i Stenungsund

Till årets medlemsmöte kommer personal från
Räddningstjänsten i Stenungsund
för att informera oss om bl.a brandsäkerhet och hjärtstartare
mm, vi kommer att få ställa de frågor som vi har funderingar
kring.



Vi kommer att diskutera vad vi har gjort under 2017 och vad vi kommer att göra
under resten av året, och vi vill ha era medlemmars åsikter om det vi har gjort
och vad vi ska söka bidrag till under 2018.
Det är viktigt att vi är många medlemmar som har önskemål om vilka
aktiviteter vi ska söka bidrag för under 2018.

Program:

- Inledning
- Höstens aktiviteter och vad skall vi söka fondmedel för 2018
- Kaffepaus (då vi bjuder på tårta)
- Information från Räddningstjänsten i Stenungsund
- Avslutning



Ta gärna med en anhörig eller vän till mötet!
Din **anmälan** till medlemsmötet vill vi ha **senast den 18 september 2017.**
Du kan anmäla dig till
Kay Lithander 0303-778190 eller
Janet Rutgersson 0303-773921



Välkomna!
Styrelsen Neuroförbundet Kaprifol

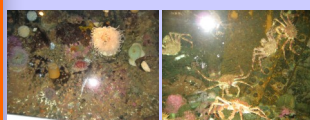
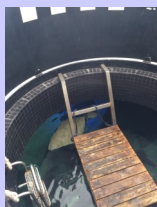
Reportage från Kaprifoldagen på Havets hus



30 Kaprifolare åkte till Havets Hus i en handikappanpassad buss lördag den 20 maj. Det var ett härligt väder med solsken och lagom varmt med lite blåst, så det var upplagt för en riktig härlig dag i Lysekil.

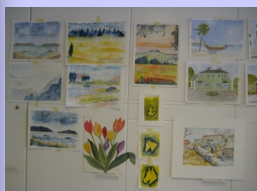
Vi började med kaffe och fralla i restaurangen, efter fikat var det västerhavets fiskar som vi bekantade oss med. Vi fick vara med på en filmvisning om hur mycket plast och skräp som dumpas i havet och hamnar på Bohusläns stränder. Det är stora mängder varje dag som spolas iland som våra kustkommuner tar hand om.

Efter vi tittat på havets fiskar var det lunch i fiskens tecken som smakade väldigt gott. Efter lunchen och kaffet var Kaprifoldagen slut och vi åkte tillbaka mycket nöjda.



Text och foton:
Dag Ekliden
Janet Rutgersson

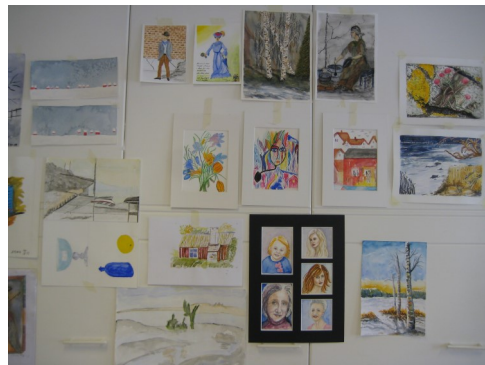




Text och foton:
Dag Ekliden

Vårterminens akvarellavslutning

Vårens akvarellcirkel avslutades torsdag den 18 maj med målning och genomgång av de målningar vi har gjort under våren. Det är intressant att se alla framsteg som har gjorts på några månader.

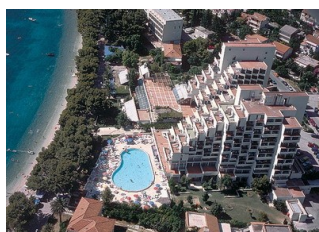


Musikalen Phantom of the Opera

Den 18 oktober åker 35 Kaprifolare till Göteborgsoperan med en handikappanpassad buss för att se och uppleva musikalen Phantom of the opera.



Flygresa till Makarska Riviera i Kroatien



1-8 oktober flyger 10-15 personer från Kaprifol till Kroatien, en flygresa som arrangeras av Neuroförbundet Västra Götaland. Vi bor på ett rehabiliteringshotell - Biokovka - som är beläget vid havet i Makarskabukten. Hotellet är 3-stjärnigt med 300 bäddar och 6 våningsplan, hotellet har inomhusbassäng som är 20 meter med temperatur på ca 29 grader, gym, bastu, bubbelpool, SPA, pedikyr, restaurang, barer, café o hälsoklubb samt hälsoaktiviteter på hotellets terrass och pool. 500 meter från hotell Biokovka ligger huvudhotellet där det finns yoga, zumba, pilates, stretching m.m.



Västra Götalands ombudsmöte den 8 april

Lördag den 8 april var Thomas Granlund och Dag Ekliden på Västra Götalands ombudsmöte i HSO Center, Uddevalla.

Västra Götaland består av 10 lokalföreningar med 2417 medlemmar vid utgången av 2016.

Kansliet är beläget på Kapellvägen 1 A i Uddevalla.



Västra Götaland

Verksamhet 2016

Sociala medier, ABF kurs i Vara Folkhögskola 12/3 2016.

Föreningsutbildning, Riksförbundet anordnat en utbildning på Scandic i Kista 19-20/11 2016.

Akvarellmårläger på Löftadalens Folkhögskola i Åsa, 30/9-2/10 2016, 11 deltagare deltog.

Rehab-Kartläggning i VG-regionen. Riksförbundet är mycket intresserad av att samarbeta och stötta länsförbundet i Västra Götaland, och för att få vårt länsförbund att bli både starkare och få igång ett bättre arbete. Länsförbundet har tillsammans med riksförbundet startat ett projektarbete kring neurologiska rehabiliteringen i VG-regionen, vilket avslutades med en konferens hösten 2015. Det kommer bli en uppföljning av den i april 2017, då politiker, nämnder m.fl. kommer bli inbjudna som då får redogöra för vilka åtgärder som har gjorts sedan förra konferensen.

Planerade aktiviteter 2017

Rehabkonferens/Dialogmöte-uppföljning av konferensen hösten 2015 med inbjudna politiker, nämnder m.fl. april-2017

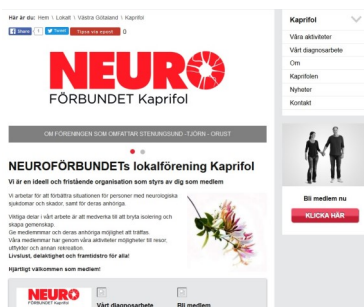
Kommunikationsutbildning i Neuroförbundets regi tillsammans med riksförbundet april-2017 är flyttat till 2018.

Kurs i akvarellmålnings hösten 2017 flyttat till våren 2018.

Kroatienresan okt-2017.



Besök vår nya hemsida



Nu är vår förenings hemsida helt annorlunda, den är enhetlig med övriga förenings hemsidor. Där finner ni det som vi kommer att göra och det som har varit plus mycket, mycket mer, gå in och botanisera i vad som finns.

www.neuroforbundet.se/kaprifol

Vår förening har ett stort hjärta med plats för fler !

Huvudmedlem är den med diagnos och övriga är närståendemedlem. Som närståendemedlem har du samma tillgång att få vara med på allt som vår förening gör:

Julbord, teater, rehabresor, (alla resor är alltid med handikappanpassad buss), målarkurs, medlemsmöten och andra möten.

Allt till kraftigt rabatterade priser. Vårt mysiga Café-MS som är första torsdagen i varje månad träffas vi på Café Fregatten Stenungsund för en gemytlig samvaro.

Huvudmedlem betalar 370 kr och 200 kr för närstående som kan vara en släkting, granne, arbetskamrat eller vem som vill vara med i föreningen.

Prata med din granne eller bekant för att vara med i vår gemenskap, lycka till.



Livet med MS

Fatigue som nyckelsymptom vid MS

Fatigue är den medicinska termen för trötthet eller utmattning som personer i olika svårighetsgrad upplever efter ansträngning, vid stress, sömnproblem eller sjukdom. Vid **Fatigue** sänks prestationsförmågan och uppmärksamheten.

Den kan uppträda fysiskt såsom muskelsvaghet eller mentalt genom att göra personen trött. Psykisk utmattning uppstår som regel till följd av stress eller långvarigt intellektuellt arbete.

Behandling av Fatigue

Livsstilsförändring- pausering, minskning av arbetstid, kylväst- sänkt temperatur i hemmet.

Fatigue och arbetsförmåga

MS är en av de dyraste sjukdomarna på grund av främst samhällsekonomisk belastning- produktionsbortfall, personlig assistent. Dyra läkemedel är en liten kostnad i sammanhanget

De osynliga symptomen vid MS

Depression, dåligt minne, trötthet, kognitionsstörning, värmekänslighet och synpåverkan. Nervimpulser blir långsammare vid högre temperatur, 70 % av personer med MS har värmekänslighet. Ökad värme (omgivning och egen temperatur) ger ökad fatigue.

Påverkan på sinnessämningen

Depression, eufori, frustration, lättstressad, lättväckt frustration- vredesutbrott, sömnproblem och kognitionssvikt/demens.

Utredning av symtomen

Hur påverkar symtomen vardagen, aktivitetsförmågan, eventuella behov av hjälpmedel, kognitionsbedömning, testning av muskelstyrka och koordination, upplevd livskvalitet.

Generella rekommendationer - MS

Det är säkert för personer med MS att träna individuellt utformat träningsprogram. Kontakt med sjukgymnast (gärna med inriktning neurologi) träningsprogrammet bör innehålla styrke- och konditionsträning.



"Det är på tankens nivå all förändring startar"
Kay Pollak

Jag är inte så bra som förr,
men på många sätt har jag
det bättre än förr



ABF-Hälsopedagogik-för vårdare och brukare i samarbete.

Yoga för dig med neurologisk diagnos av Anette Hansson

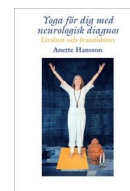
En bok för dig med multipel skleros (MS) eller en annan neurologisk diagnos.

Första delen visar hur personer med MS kan få hjälp av yoga i olika former. Den innehåller detaljerade program med kompletta pass och mindfulness- och meditationsövningar. Ställningar och ansträngning är anpassade för personer med funktionsnedsättning och illustreras med tydliga teckningar.

Andra delen handlar om att nå ökad livskvalitet och är riktad både till den drabbade och anhöriga. Den förklarar hur en MS-diagnos påverkar alla i familjen och ger konkreta råd vid tillstånd som fatigue, kognitionsproblem och depressioner.

Anette Hansson fick själv MS efter att ha arbetat som flygvärdinna i många år. Det ger boken ett starkt inifrånperspektiv. Hon är utbildad instruktör i MediYoga, leder kurser och föreläser om MS och yoga.

Böckerna finns att
köpa på
www.bokus.com



Boken "Hälsopedagogik - för vårdare och brukare i samarbete"

(Egon H Vifladd, Liv Hopen, Anne-Marie Landblom)

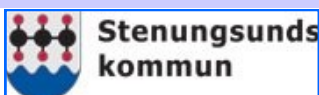
tar tillvara på den stora kunskap om sjukdom/diagnoser som finns hos många av de handikapporganisationer ABF samarbetar med. Boken är utmärkt som underlag och inspiration till studiecirkel där både brukarnas och vårdpersonalens erfarenheter används.

Ett hälsopedagogiskt förhållningssätt i vården kan skapa ett bättre samarbete mellan sjukvården och brukarorganisationerna för att ge människor med kroniska sjukdomar/funktionsnedsättningar bästa möjliga förutsättningar i livet.

"Hälsopedagogik - för vårdare och brukare i samarbete" är också en introduktion till begreppet Bemästrande. Patienter med kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning och deras anhöriga känner sig ofta vilsna trots tekniskt sett utmärkta insatser från sjukvårdens sida. En viktig del av vårdarbetet är att hjälpa den som drabbats att lära sig att leva med sjukdomen och att omorientera sig i livet, vilket vi kallar bemästrande.



Kommunala råden för funktionshinderfrågor



Stenungsunds KRF möte 2017-05-16

Tillgänglighet

Varje förening ska till nästkommande möte fundera kring tillgänglighet. - Hur ser föreningarna på kommunens information om tillgänglighet? Pia Moe (Diabs) lyfter frågan om huruvida kommunen faktiskt lever upp till kommunens policy-dokument gällande tillgänglighet? Policy-dokumentet ska skickas till samtliga ledamöter som i sin tur läser igenom den och till nästa möte diskuteras ämnet.

Bo Lindgren (DHR) ifrågasätter hur hemsidan är utformad så information om tillgänglighet finns mer tillgänglig på hemsidan. Arbetsutskottet önskar att ha möte med Arja Samuelsson för att framföra rådets synpunkter om tillgänglighet på ett mer strukturerat vis.

Vilka utmaningar ser rådet inom kommunens vision och avgörande inriktningar?

Hur vill vi att samhället ska se ut utifrån förra mötets diskussion? Kay Lithander (Neuroförb) lyfter upp frågan om genomgående tillgänglighet i samhället i stort. Pia Moe (Diabs) har en vision om att kommunen ökar markeringen av hinder och föremål som kan vara i vägen för synskadade o rörelsehindrade.

Bo Lindgren (DHR) ifrågasätter möjligheten om hur en privatperson kan framföra sina synpunkter gällande hinder för personer med funktionshinder.



Rådet för funktionshinderfrågor 2017-05-10

Socialnämnden

Budget i balans. Några i kö på LSS, uppstart på tennistomten, Skärhamn. Tittar över hemtjänsten, jobba på annat sätt för att få ned kostnaderna. Politiker utbildning.

Kommunstyrelsen

Diskussion kring Soltak, vill ha ytterligare ett borgenstak. Vill ha en bättre genomlysning av företaget. Ansökan starttillstånd Häggvalls motionspår.

Övriga ärenden

Åse Rambrink, THF, vill att vi tar upp frågan om bommen vid Bleketskolan bommen är för trång att ta sig förbi med rullstol. Det har visat sig att även vid Tubberödshus/lekplatsen är bommen för liten för rullstol. De skulle behöva titta på andra sorters bommar. Problem Lyckebacken, vägen är avstängd men det körs bilar där ändå. Fråga om cykelväg och gångväg vid Häggvalls skola, är detta fortfarande aktuellt? Övergångstället Ica Nära Häggvall till gångvägen/cykelvägen, hur går det med detta? Övergångstället till kommunhuset också dåligt samt hög kant. Dörren till Tubberödshus fortfarande sönder, varit sönder i ett halvår.



Orust KHR den 2017-05-22

Eva-Maria Bjelkenäs

Informerar om biblioteksverksamheten i Orust kommun. Förutom biblioteket Kajutan i Henån finns det mindre skolbibliotek i Ellös, Svanesund och Varekil. Det finns ett på Gullholmen som har öppet två timmar på lördagar. Det finns olika hjälpmedel att tillgå på biblioteket, böcker med särskilt stor text, även CD böcker där man lyssnar istället för att läsa.

Bertil Olsson informerar om fria resor för pensionärer i Orust kommun, där har man ännu inte kommit fram till något beslut. I den budgetprocess som pågår arbetar man med att utveckla seniorkortet så att man ska kunna åka utan avgift.

Toalettfrågan på Orust i de större samhällena

Björn Martinsson informerar och svarar på frågan. Det är i gästhamnarna som de offentliga toaletterna finns och är bara öppna under högsäsong. Om kommunen äger och sköter offentliga inrättningar är det många som inte bryr sig om det blir stora kostnader för skadegörelse. Samhällsföreningar har inget intresse i att underhålla toaletterna mot betalning. Turistnäringsen med de turistbussar som besöker Orust och som är en viktig inkomstkälla blir lidande av att det inte finns möjlighet till offentliga toaletter.

OBS!

Fullständiga protokoll från KRF-mötena hittar ni på respektive kommuns hemsida:



Information från NEURO FÖRBUNDET Västra Götaland

Västra Götalands kansli

Kansliet har ny öppettid: **tisdag-torsdag kl. 9.30 -15.30**
Kanslist är Pamela Stolt
Adress: Kappellevägen 1 A 45144 Uddevalla
Telefon: 0522-19366
E-post: Va-gotland@neuroforbundet.se

Styrelsemöte 2017-05-09

Kansliet

Styrelsen diskuterade när kommunikationskursen ska planeras nästa gång, och det beslutades att vi ska ha det en kväll i veckan eller en lördag våren 2018.

Rapporter

Rehabkonferensen som ägde rum den 10 april i kansliets lokaler på Kappellevägen blev väldigt lyckad. Jan Karlsson har fått mejl från flera personer som deltog och tackat för ett bra samtal.

Övriga frågor

Vid resan till Kroatien till hösten, togs det upp om att det kunde vara både praktiskt och käckt om de personer som åker med som hjälpare har en t-shirt med något tryck på så att de lätt kan kännas igen av de medlemmar som åker med.

Smått och gott...

2017! Neuroförbundet Kaprifol fyller 35 år.

Det känns inte så länge sen vi firade vårt 30 års jubileum 2012 med att åka till Lorensbergsteatern för att se **30 årsfesten år för år med After Shave och Galenskaparna**.

Vi firar våra 35 år på medlemsmötet i september med *kaffe och tårta*, vi hoppas att det är många som kommer, nya-re som gamla medlemmar.



Fredag den 27 oktober kl 10-16 kommer vår förening att vara med på seniordagen i Stenungsund. Ni träffar oss vid ett utställarbord och vi vill gärna att ni kommer och besöker oss, temat för seniordagen är mat!

Nyhetsstidning för



c/o Thomas Granlund
Briggen 1

Telefon: 073-1575974

E-post: kaprifol@nhr.se

Hemsida:

www.neuroforbundet.se/kaprifol

Bankgiro : 5756-4353

NEUROFÖRBUNDET Kaprifols styrelse 2017:

Thomas Granlund (*ordförande*) 073-1575974

Kay Lithander (*v. ordf.*) 0303-77 81 90

Stig Ericsson (*sekreterare*) 0303-884 94

Dag Ekliden (*kassör*) 0304-473 92

Janet Rutgersson (*ledamot*) 0303-77 39 21

Sven-Arne Nilsson (*suppleant*) 076-8030594

Anne-Christine Skreberg (*suppleant*) 070-754 36 88

Valberedning:

Anne-Christine Skreberg (*sammankallande*)

070-754 36 88

Marianne Lithander 0303-77 81 90



kaprifol@neuroforbundet.se

Kommande aktiviteter 2017

September

Endagskryssning

13/9

Medlemsmöte

23/9

Oktober

Teaterresa

18/10

December

Julbord

Café-MS 2017

Sommaruppehåll
juli och augusti

7 september

12 oktober

2 november

7 december

Styrelsemöte 2017

30 augusti

Nästa utskick till
medlemmarna beräknas
komma i oktober/november
2017.



Café-MS

Vi välkomnar **alla** med någon
neurologisk sjukdom. Man behöver
inte tillhöra någon förening. Ta gärna
med er en vän. Vi fikar och pratar om
allting. Detta gör vi första
torsdagen i månaden kl. 13.00
på Café Fregatten

Vi ses!

Om ni har några frågor kontakta mig,
Janet,
telefon: 0303-77 39 21