



Vikennytt

November 2023

Bostadsrättsföreningen Vikens styrelse informerar.

Tack till alla som ställde upp och jobbade på städdagen

Vi blev ca 20 personer, vädret var inte det bästa men vi fick en hel del gjort ändå. Efteråt bjöd Skoghalls Pizzeria på pizza till alla som ställde upp.

Motioner till årsstämman 2024

Motioner till årsstämman 2024 ska vara styrelsen tillhanda senast den 1 februari 2024 för att styrelsen ska hinna gå igenom och svara på motionerna.

Bostadsrättstillägg

Styrelsen beslutade att teckna kollektivt bostadsrättstillägg för alla medlemmar hos Länsförsäkringar fr.o.m. 1/6 2023. Detta för att styrelsen ska kunna försäkra sig om att alla har tillägget.

Ni måste själva ta kontakt med ert försäkringsbolag och säga upp bostadsrättstillägget hos ert försäkringsbolag (om ni inte gjort det redan), men ni måste fortfarande ha er hemförsäkring kvar.

”Läckande garagetak”

Renoveringen av garagetaket och innergården kommer inte att påbörjas i höst som var planerat. Det tar tid att få alla detaljer på plats innan arbetet kan påbörjas, prel. kommer det att påbörjas under 2025. Det är en del andra jobb som måste göras före, under 2024. Styrelsen kommer med ytterligare information så fort vi har mer info.

Säkerhetsdörr

Om någon/några är intresserade att byta ut sin gamla lägenhetsdörr mot en säkerhetsdörr går det bra men det är på bekostnad av medlemmen själv. Styrelsen kan samordna beställningen, det finns några som redan anmält intresse och ju fler som beställer samtidigt blir

kostnaden lägre för varje dörr. Skicka en intresseanmälan till info@brfviken.se eller lägg en lapp i föreningens brevlåda på Vänermsgatan 6 med namn lägenhetsnummer och telefonnummer så vi kan kontakta er. vi kommer att göra beställningen i början av 2024.

Gästparkeringen

Gästparkeringen är endast för personbilar, ej skåpbilar och stora "suvar", det blir trångt när det står bilar på båda sidor om infarten till garaget och då kommer inte sopbilen fram.

Gästplatserna är 13, 14 och 15 vid gaveln till Stinsgatan 8.

Det krävs parkeringstillstånd för att få stå på gästplatserna.

Plats nr 12 är inte gästplats den är uthyrd.

Hjälp med div. sysslor inom föreningen

Sören som hjälpt till under många år med gräsklippning, lövräfsning mm. mm. slutar med detta och vi behöver någon eller några som kan hjälpa till med dessa sysslor, mot ersättning förstås. Om någon eller några är intresserade av att hjälpa till hör av er till info@brfviken.se eller lägg en lapp i lådan på Vänermsgatan 6. (För mer info går det även bra att ringa 076-2139808).

Vi har fått 2 nya hyresgäster i "Amadeus"-lokalen

Se info bladet som följer med Vikennytt.

Frisören Diyar har flyttat till ny lokal.

Vikennytt

Informerar om olika händelser och frågor i vår bostadsrättsförening. Vikennytt kommer ut ca 4-5 gånger per år och när styrelsen har något att informera om. Styrelsen sammanträder cirka en gång/månad, normalt i mitten på varje månad, varför det är bra att ärenden är styrelsen tillhanda senast den 10:e varje månad för att kunna hanteras på följande möte. I brådskande fall har styrelsen också löpande kontakt i frågor som inte kan avvaktas. På styrelsemöten hanteras bland annat frågor om pant, ägarbyten, ansökningar om renovering, investeringar, upphandlingar, drift och underhåll mm.

En bostadsrättsförening kan inte existera utan en styrelse. Styrelsens uppgift är att förvalta och tillvarata medlemmarnas intressen efter bästa förmåga.

Medlemmar i en bostadsrättsförening har ett större ansvar än hyresgäster. För bästa trivsel följer vi våra ordningsregler och stadgar samt vårdar vår gemensamma egendom.

Kontakta styrelsen

BRF Viken

Vänermsgatan 6

652 26 Karlstad

Telefon till ordförande i föreningen: 076 213 9808

E-post: info@brfviken.se, parkering@brfviken.se

Brevlåda: Vänermsgatan 6

Besök oss på webben: www.brfviken.se

Omni Hälsan

Jag heter Susanne Hedlund och driver Omni Hälsan Karlstad, i en lugn och rofylld miljö. Du kan både få behandlande och avslappnande massage. Finsk klassisk massage är en behaglig, terapeutisk och djupbehandlande form av massage, man brukar säga att den ska göra skönont. Vid finsk massage används annorlunda grundbegrepp och arbetsteknik i jämförelse med den svenska massagen. Man arbetar t.ex. mer med fingrarna. De flesta upplever den därför som hårdare än andra



massagemetoder. I och med att behandlingen är så effektiv och djupgående kan effekten av finsk massage kännas i flera dagar eller t.o.m. veckor efter endast ett par behandlingar.

Några av de vanligaste problemen som kan lindras eller avhjälpas med behandlande massage är:

Ont i ryggen eller korsryggen, spänningar i nacken, stela axlar, dålig blodcirkulation, huvudvärk, spänningshuvudvärk, yrsel och migrän, ledvärk, ont och stelhet i höften, ont

mellan skulderbladen (bröstryggen), domningar i armar och ben, stickningar i fingrarna, trötthet, sömnbesvär och stress.

Detta är exempel på vad jag kan hjälpa dig att behandla.

Jag känner mig glad och privilegierad som får arbeta med Dig och Ditt välbefinnande.

Med kunskap, intresse och engagemang vill jag ge Dig mitt bästa.

På min hemsida hittar du mer av mitt utbud när det gäller behandlingar

www.omni-halsan.se

Omni Hälsan

finns nu på Stinsgatan 4, måndag - torsdag från 16.00 och söndagar dagtid. Jag är glad och tacksam att det är många som önskar tider, ni är varmt välkomna. Hittar du ingen ledig tid skicka sms på 070-3357655 så skickar jag sms tillbaka om det ev finns tid att boka. Har du symptom stanna hemma och ta hand om dig.

Susanne Hedlund
070-335 76 55

Feldenkrais Karlstad

Jag heter Gunilla Wetter och är auktoriserad feldenkraispedagog sedan 2012 och mitt företag heter Feldenkrais Karlstad.

Många människor använder omedvetet mer muskelspänning än vad som är nödvändigt. Under hela livet påverkas vi av skador och olika typer av stress som kan stanna kvar i kroppen i form av omedvetna spänningar som leder till slitage och i nästa steg värk. Med ökad medvetenhet tillåts spända muskler att slappna av och kroppen kan rätta upp sig utan ansträngning. Hållningen blir vilsammare och mer i balans.

FELDENKRAIS®, förstärker all slags träning och passar för de flesta. Metoden används inom rehabilitering, friskvård, motions- och idrottsverksamhet, samt av artister och scenkonstnärer inom dans, musik, sång och teater. Den passar alla, i alla åldrar, som är intresserade av att bli mer medvetna om hur kroppen kan användas i olika situationer.

FELDENKRAIS® lär ut hur individens hela rörelsefunktion kan förbättras – som att gå, springa – eller i utövningen av sport eller dans. Metoden vänder sig också till den som har olika funktionsstörningar såsom led- och muskelbesvär eller stressrelaterade symptom.

FELDENKRAIS® görs på två sätt; dels genom enskilda behandlingar på brits där jag med lätt beröring hjälper eleven till nya rörelsemönster och dels genom grupplektioner där eleverna, oftast liggande på golvet, guidas med muntliga instruktioner till nya och mjukare rörelser utan smärta. Jag håller olika temakurser som till exempel friskare bäckenbotten, bättre hållning eller rörelsekurser för gravida.

Förutom detta är jag utbildad lärare i **Sounder Sleep system**, som är ett system för sundare sömn, där jag lär ut enkla och effektiva tekniker för bättre sömn och ökad livskvalitet.

Kontakta mig gärna om du vill veta mera:

tel: 070 – 256 02 92

mail: feldenkraiskarlstad @gmail.com

Eller kika in på min sida: www.facebook.com/feldenkraiskarlstad