

NEURO

FÖRBUNDET
Stockholms län

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS LÄN

NOVEMBER - JANUARI NR 4 /2023

ORDFÖRANDE HAR ORDET
Höstens intåg

Medlemsresa till Karlstad

Nytt medlemskap

Neurodagen

KALENDARIUM

Aktiviteter i höst och vinter



INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Petunia x hybrid
Fotograf: By kallerna - Own work, CC
BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7295636>

Neuro Stockholm läns verksamhet	Sidan 3
Ny medarbetare	Sidan 4
Ordförande har ordet	Sidan 4 - 5
Nytt medlemskap	Sidan 6
Resa till Karlstad	Sidan 7
Aktiviteter	Sidan 8 - 10
Händer i vår	Sidan 11
Biokväll	Sidan 12
Temaföreläsningar	Sidan 13
Nyhetsbrev	Sidan 13
Kalendarium	Sidan 14 - 15
Neurodagen	Sidan 16
Allmänt om färdtjänst	Sidan 17
Medlemsresa Kamena Vourla	Sidan 18- 20
Sudoku	Sidan 21
Diagnosträff	Sidan 22
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 23
Träffa vården när och där det passar dig!	Sidan 22
Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter	Sidan 24
Lokalföreningar - Neuro Stockholms län	Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 19

Neuroförbundet Stockholm
stockholm@neuro.se

Ann-Cristin Broberg
Kanslist, föreningsadministratör,
medlemsregister och reception
ann-cristin.broberg@neuro.se

Sussie Grandby-Klövfors
Aktivitetsansvarig, föreläsningar
sussie.grandby-klovfors@neuro.se

Sven Arnehed
Intressepolitisk handläggare Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm och Stockholms Stad
sven.arnehed@neuro.se

Tomas Rodriguez Hedling
Kommunikatör Medlemstidning,
sociala medier
Intressepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska
frågor i Region Stockholm och
Stockholms Stad.
tomas.rodriguez-hedling@neuro.se

Telefon
08-720 29 40 (Växel)

Du kan läsa tidningen
i pdf-format. Titta på vår
hemsida, du kan ladda ner
den där! [www.neuro.se/
stockholmslan](http://www.neuro.se/stockholmslan)

Vill du ha tidningen
som taltidning?
Kontakta redaktionen
på telefon 08-720 29 40

Medlemstidning för Neuro Stockholms län

Tidningen ges ut av Neuro Stockholms län och utkommer med fyra nummer om året. Insändare måste åtföljas av namn och adress, även när insändaren önskar vara anonym. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och korta ner insända bidrag.

Ansvarig utgivare

Kerstin Kjellin

Redaktör

Tomas Rodriguez Hedling

SIB-TRYCK HOLDING AB

Neuro Stockholms Län
Medlemstidningen
Fatbursgatan 19
118 28 Stockholm

PlusGiro 96 60 78 - 8

Utgivning under året

Nr	Manusstopp	Utkommer
1.	1/1	1/2
2.	1/3	1/4
3.	1/7	1/8
4.	1/10	1/11

NEURO
FÖRBUNDET
Stockholms län

Neuro Stockholms läns verksamhet

Resa till Vintersol

5 till 19 december kommer ett gäng medlemmar och ledsagare att åka på en rehabiliteringsresa till Vintersol på Tenerife, förhoppningsvis kan vi ordna en resa även nästa år. Vi hoppas även på att ha en resekrönika att publicera.

Neuropromenaden

Neuro Stockholm blev åter igen den förening som samlade in störst belopp till forskning i årets Neuropromenad förutom den äran så får vi också behålla vår fina buckla ett år till, 22 300 kronor samlade vi in till neurologisk forskning

Obligatorisk anmälan

Det är obligatorisk att anmäla sig till våra aktiviteter, tidigaste eller senaste anmälningsdatum finns angivet. Lämna återbud om du inte kan komma. Diagnos- och Anhörigräffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt (i ett videomöte), meddela oss hur du vill göra. Tänk på våra allergiker, undvik starka dofter.

No Show

Vi har tidigare meddelat att vi börjat fakturera en No show avgift om du inte avanmäler dig vid förhinder, till en aktivitet som kostar, till exempel afternoon tea. Vi har

nu bestämt att även fakturera en avgift vid kostnadsfria aktiviteter. Avgiften kommer vara 50 kronor respektive 100 kr för aktiviteter som kostar och betalas via utskickad faktura.

Daisy

Vi kommer i fortsättningen inte att erbjuda vår tidning i så kallat Daisyformat. Det innebär att våra läsare som använder sig av Daisy från och med detta nummer inte kommer få tidningen skickad på skiva. Vi publicerar som bekant även vår medlemstidning som PDF på vår hemsida. I Adobe Acrobat (gratis programmet du använder för att kunna läsa PDF) finns möjligheten att få innehållet uppläst, vi hänvisar våra synskadade medlemmar att använda den lösningen för att även i fortsättningen kunna ta del av innehållet i vår medlemstidning. Förändringen beror på att kostnaden för inläsning och produktion av Daisy-skiva är väldigt hög i förhållande till det fåtal antal medlemmar som använder sig av formatet.

Kontakta oss

Om du vill nå oss är bästa sättet att göra det via mejl. Vi på kansliet kan ha svårt att svara i telefon precis när du ringer, eftersom vi ofta

sitter i möten eller befinner oss på annan plats. Vi gör självklart vårt bästa för att kunna ge relevant information och återkomma med svar så fort som möjligt.

En uppmaning inför helgerna

En liten uppmaning från oss på Neuroförbundet är att vi alla passar på att höra av oss till någon vi vet har det tufft och som är ensam. Det är genom medmänsklighet vi bygger ett starkare samhälle. Och medmänskliga är vi när vi stöttar någon i behov. Så knacka på dörren hos en granne, slå en signal, skicka ett sms - hör av dig på något sätt, och bjud in om någon är ensam! Tillsammans kan vi göra dagen lite bättre för andra.

Helger och högtider

Vi önskar en god jul och ett gott nytt år framöver. Hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter i vår lokal på Fatbursgatan 19 under resten av året eller det nästa.



Ny medarbetare



Presentation - Den 20 november börjar jag som aktivitetsansvarig och intressepolitisk handläggare på Neuro Stockholm. Det ser jag fram emot!

Vad gäller jobb kommer jag närmast från samarbetsorganisationen Funktionsrätt Sverige, där jag jobbat med politisk påverkan inom vård och hälsa och LSS för de 52 medlemsförbunden.

Neuroförbundet är ett av medlemsförbunden. Har också jobbat ett par år med liknande frågor på NSPH, som är en samarbetsorganisation inom psykiatriområdet.

Min längsta yrkesbakgrund är inom Neuroförbundet, fast på riksförbundet. Bland annat med olika medlemsaktiviteter, resor, kurser och läger för medlemmar och familjer. Jag var också i ungefär tio år koordinator för förbundets juridiska rådgivning kring exempelvis LSS, Socialtjänstlagen, sjukförsäkringen, färdtjänst, hjälpmedel, vård mm. Det handlade dels om att ge råd till medlemmar om olika lagar eller inför överklaganden, samt informationskvällar om lagstiftningar bra att känna till när man har en neurologisk diagnos eller är närstående. De senaste åren jobbade jag också en del med stöd till anhöriga på olika sätt.

Så olika former av stöd till medlemmar, vare sig det handlar om mötesplatser, föreläsningar, diagnos-träffar eller råd ligger mig varmt om hjärtat. Ja och så att med dessa erfarenheter från alla er medlemmar påverka politiken inom region Stockholm till det bättre för våra grupper.

Vi hörs och ses!

Magnus Andersson

Höstens intåg...

Ordförande har ordet - ... är alltid lite deprimerande för mig med sina korta dagar och mörker större delen av dagen. November är värsta tiden eftersom solen är sällsynt, vinden är kall, det regnar mer, höstens färgprakt som förundrade i oktober har bleknat och december med sina ljusdekorationer får inte tillträde i mitt hem förrän 1: a advent (min traditionella sida). Att få ta fram termosockorna, tända ljus och dricka te (som jag gör året

runt) är härligt och mysigt men jag drabbas ändå av en lindrig form av höstdepression – en så kallad årstidsbunden depression.

Tecknen på detta är att jag känner mig trött även när jag har sovit och att jag sukter efter kolhydrater mer än vanligt samt har svårt att få ”måsten” gjorda. Men den som känner av dessa besvär behöver inte lida i tystnad, det går att förebygga och hjälpa.

Här är några tips för hur du håller humöret uppe. Precis som vid annan depression och vid stress är motion, träning och att vistas i naturen det bästa du kan göra – men det kan också kännas som det svåraste. Men endorfinerna som frigörs när vi rör på oss är en garanterad humörhöjare. Även om det känns tungt – försök ta dig ut på en promenad eller gör någon annan träning.

Att ljus gör oss piggare vet vi och ju tidigare på dagen du går ut i ljuset desto bättre. Varför man drabbas av årstidsbunden depression är oklart, men det kan ha att göra med att vissa har svårare att anpassa sig efter den mörkare årstiden och därför har för mycket av sömnhormonet melatonin i kroppen – vilket gör dig trött. Ljuset hjälper till att jämna ut halten melatonin och därför gör det dig mindre trött. En jättebra anledning att ta en promenad per ben eller hjul mitt på dagen.

En annan humörhöjare är att sjunga i kör vilket jag verkligen kan intyga. Ju större kör, desto bättre effekt är min personliga uppfattning. Psyket påverkas så att du känner dig stark, glad och full av energi. Produktionen av ”må bra”-hormonet oxytocin ökar och ger känslor av lugn och välbefinnande visar svensk forskning. Oxytocin dämpar oro och ångest och ger en ökad känsla av gemenskap. Studier¹ har visat att körsång kan hjälpa människor med depression att snabbare bli friska. Dessutom skriver tidningen Land (18 november 2018) att endorfinnivåerna i kroppen rusar i höjden och du känner dig lyckligare.

Mörk choklad kanske inte gör dig lyckligare i direkt mening, men sockret i kombination med koffeinet som finns i chokladen kan ge en liten humörknuff uppåt eftersom choklad ökar må bra-hormonet serotonin i hjärnan. Du kan även testa att börja äta mer medelhavskost, inte för viktens skull utan för humörets, då deprimerade personer som



börjar äta mer olivolja, fisk, kyckling, nötter och ägg tycks kunna få sina symptom lindrade enligt en mindre studie som publicerats i BMC Medicine².

Värme (varmvattenbassäng och bastu om du tål det) och avslappning kan göra underverk för humöret och kanske bli den energikick du behöver för att orka resten av vintern. Vi vet ju att våren kommer om sisådär 6 månader.

Vid tangentbordet

Kerstin Kjellin
Ordförande Neuro Stockholm
& Neuro Stockholms Län

¹ Källor: Forskning & Framsteg, Björn Vickhoff, forskare vid Sahlgrenska akademien i Göteborg, Christina Grape Viding, doktorand i folkhälsa vid Uppsala universitet, Svenska Körförbundet

² www.mabra.com/psykologi/forskare-medelhavskost-kan-hjalpa-mot-depression/6659369

Nytt medlemskap

Anhörigmedlem byter namn till stödmedlem

1 januari 2024 kommer det som idag heter ”anhörigmedlem” byta namn till ”stödmedlem”. Vi vill öppna upp och möjliggöra för fler att vara medlemmar i Neuroförbundet.

När vi blir fler kan vi tydligare synas och höras både lokalt, regionalt och nationellt. Vi blir en kraft att räkna med när vi bildar opinion och tar plats i debatten kring allt från rätten till hjälpmedel, LSS och tillgänglighetsanpassning. Blir vi fler, blir vi starkare. Och då kan vi nå större framgång.

Som stödmedlem får du:

- Allmänt nyhetsbrev varje månad
- Samtal med anhörigstödjare
- Möjlighet att delta i nationella anhörigträffar (digitala).
- Tillgång till medlemsmagasinet Reflex digitalt
- Hotellförmåner

Som stödmedlem betalar du en årlig avgift på 216 kronor eller 18 kronor/månad.

De anhörigmedlemmar som redan har olycksfallsförsäkringen får behålla den även som stödmedlem.

Vill du istället bli ordinarie medlem?

Vill du få tillgång till allt som Neuroförbundet erbjuder så rekommenderar vi dig att bli ordinarie medlem. I det ordinarie medlemskapet ingår:

- Nyhetsbrev varje månad samt vissa inriktade på diagnoser
- Samtal med diagnosstödjare och anhörigstödjare
- Samtal med juridisk rådgivare
- Möjlighet att delta i digitala föreläsningar och anhörigträffar
- Medlemsmagasinet Reflex hemskickad i brevlådan
- Olycksfallsförsäkring utan hälsoprövning (från och med årsskiftet ingår möjligheten att få upp till 10 psykologsamtal)
- Hjälp att upprätta framtidsfullmakt som säkrar att du i framtiden får hjälp av den person som du litar på
- Bil- och hotellförmåner.

Som ordinarie medlem betalar du en årlig avgift på 384 kronor eller 32 kronor/månad.

Vad ska du göra nu?

Du behöver inte göra något alls, ditt anhörigmedlemskap ändras automatiskt till att bli ett stödmedlemskap. Om du vill ändra till ett ordinarie medlemskap, hör av dig till oss via telefon 08-677 70 10 eller mejl info@neuro.se.



Medlemsresa till Karlstad 27 - 30 maj, 2024

Medlemsresa - Vi planerar en 4 dagars resa med tillgänglig buss till Karlstad. Vi siktar på att besöka ett antal av värmlands favoriter.

Lars Lerins Konsthall Sandgrund. Lars som nog numera kan kallas folkjär anses vara Nordens främsta akvarellkonstnär och en av de mest framstående i världen. Han arbetar även i andra tekniker som olja, träsnitt och koppargrafik.

Värmlands museum. Värmland har ett av Sveriges mest välbesökta läns museer. Museet i Karlstad visar utställningar med kulturhistoria, konst och foto av internationell klass.

Alsters Herrgård. Gustav Frödings minnesgård. Alsters herrgård består av ett flertal byggnader med tillhörande herrgårdspark. Här hittar du också ett flertal andra verksamheter som konstgalleri, herrgårdsbutik, slöjd- och hantverksbutik samt utställningslokaler för Läns hemslöjdsföreningen i Värmland.

Sola i Karlstad. Eva Lisa Holtz arbetade på värds- huset i Karlstad som värds husflicka. Eva Lisa var en vacker och glad flicka som värds husgästerna tyckte mycket om. Tack vare sitt soliga och strålande humör fick hon smeknamnet Sola. Statyn "Sola i Kallsta" är gjord av Herman Reijers och kom på plats 1985. Den har blivit en viktig symbol och ett ansikte utåt för Karlstad.

Svampen. På hemvägen från Karlstad så gör vi ett stopp i Örebro för att äta en god lunchbuffé i gamla vattentornet även kallad svampen. En upplevelse i sig då utsikten 58 meter upp i luften ger dig en magnifik utsikt över Örebro stad, Närkeslätten och Kilsbergens blåa silhuetter i horisonten.

Boende. Vi bor på tillgängliga Scandic Karlstad City som har anpassade rum. Kostnad för del i dubbelrum inklusive frukost och middag dag 1 och 3 (2-rättersmeny) blir ca 5,000 kr och enkelrum cirka 6,400 kr. Eventuella inträden, lunch och middag på stan (dag 2) betalas ur egen ficka.

Intresseanmälan - Om du tycker det låter trevligt och vill följa med på vår resa, anmäler du intresse senast måndag 8 januari, mejla stockholm@neuro.se

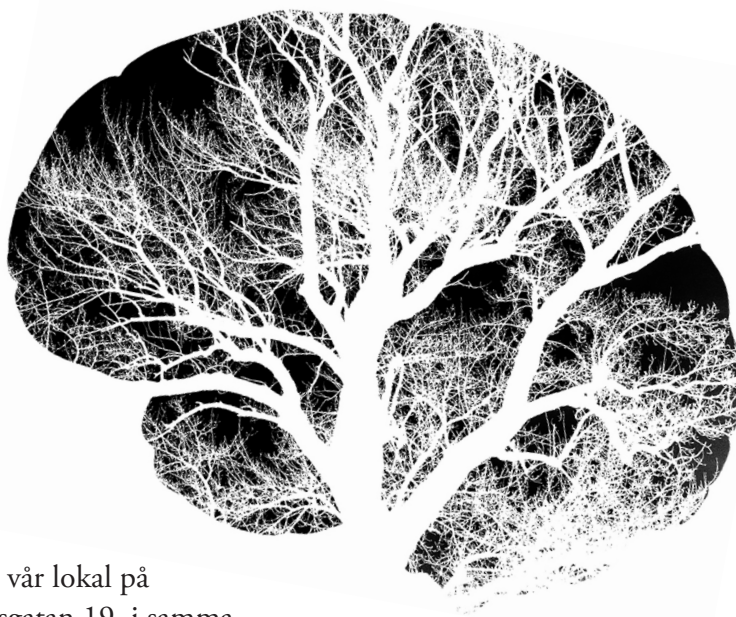


Anhörigträff Huntington - 23 november

Karolinskas Huntington team föreläser - Gunilla Cröde Widsell, arbetsterapeut, och Elisabeth Winnerberg sjuksköterska kommer till oss och presenterar deras Huntington team som finns på Karolinska, i Huddinge.

De kommer att berätta mer om olika typer av symptom vid Huntingtons sjukdom, beroende på vilka erfarenheter ni själva har och hur mycket ni kan om sjukdomen. Det kommer att finnas tid för att ställa frågor.

Anmälan - kontakta oss senast tisdag 21 november på mejl stockholm@neuro.se, vill du delta digitalt meddelar du det.



Var - I vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station.

När - torsdag 23 november, klockan 18:00 – 20:00.

Kostnad - Gratis. Kaffe/te och smörgås för den som vill 40 kr.

Julig Quiz-Pub med Darren Troy - 1 december



Quiz-Pub - Det börjar sakta lacka mot jul å då passar det bra med en juligt quiz med Darren Troy. Alla som jular till sig får en liten överraskning. Så på med tomteuvan, glitter och tingeltangel. Lotteriför-

säljning med fina priser att vinna. Det blir en liten silltallrik med potatis och ägg. En liten ost och charktallrik och en tomtebakelse till kaffet. Öl. Vin och alkoholfria alternativ till försäljning. Önskas

något starkt till sillen så går det att köpa till.

Anmälan - kan du göra tidigast måndag 13 november mejla stockholm@neuro.se

Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma. Om du inte dyker upp fakturerar vi en No-show avgift på 100 kr.

Kostnad - Silltallrik, ost och charktallrik med valfri dryck, 130 kr.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station.

När - fredag 1 december klockan 18:00 – 21:00.

Luciakaffe - 13 december

Luciakaffe - Titta förbi på en Luciafika hos oss. Vi visar ett luciataåg på storbildsskärm. Värmande glögg, kaffe, te eller julmust och lussefat med lussebulle och pepparkaka endast 30 kr.

Anmälan - görs senast fredag 8 december på mejl till stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - i vår lokal på Fatburgsgatan 19, vid sidan av Södra Station.

När - onsdag 13 december, klockan 14:00 – 15:30.

Välkommen



Pubkväll på Lilla Wien - 8 januari

Pub - Våra populära pubkvällar på puben Lilla Wien fortsätter till våren.

Var: Swedenborgsgatan 20

När: måndag 8 januari

Tid: klockan 17:00 – 20:00

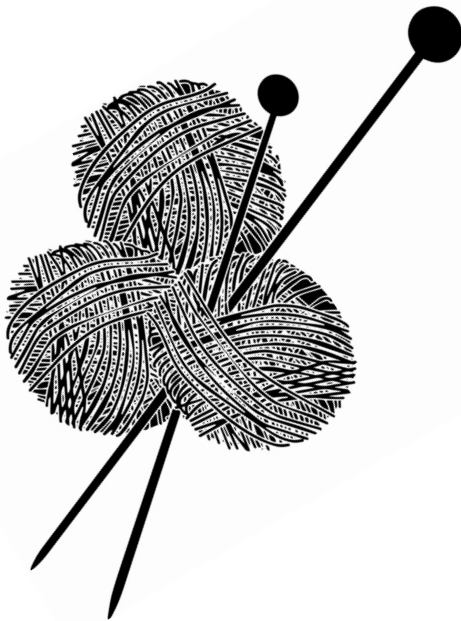
Kostnad: Du betalar själv för det du vill äta och dricka

Obligatorisk anmälan: senast fredag 5/1 mejla stockholm@neuro.se

Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Ledsagare finns på plats.



Start för handarbetsgrupp - 9 januari



Handarbete - Kom med i vår handarbetsgrupp där vi träffas en gång i månaden.

Under träffen ägnar du dig åt ditt eget handarbete tillsammans med andra Neuro medlemmar. Du behöver med andra ord själv ta med ditt eget handarbete, det finns inget material i lokalen och ingen "cirkelledare" som leder gruppen, självklart försöker gruppen hjälpa varandra med tips, råd och idéer.

Det kostar inget att medverka, du betalar bara 25 kronor för fika. Du får gärna ta med dig en smörgås eller något annat lätt att äta.

När - tisdag 9 januari, följt av 6/2, 5/3, 9/4, 7/5 och 4/6. Klockan 18:00 – 20:00.

Var - i vår lokal på Fatburgsgatan 19, vid sidan av Södra Station.

Anmälan - gör du senast fredag 5 januari via mejl till stockholm@neuro.se

• Låg vikt
• Kompakt & smidig
• Ta med i egen bil
• Ta med på flyget
• Lång körsträcka

ELOFLEX
en helt ny typ av elrullstolar

ÅTERTA DIN FRIHET

Smart design och modern teknik gör den smidig att köra och lätt att ta med. Eloflex gör ditt liv enklare utan att tumma på säkerhet och kvalitet.

Provkör Eloflex: Besök www.eloflex.se eller ring 023-383 33 01 för att hitta din närmaste återförsäljare

Händer under vårterminen 2024



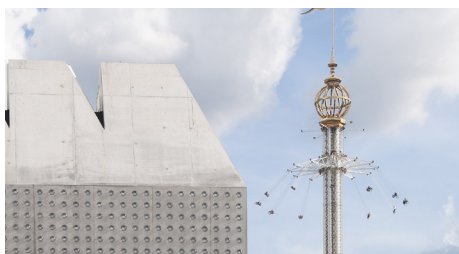
Sittande lättgymnastik (forts)

Jimmy Håkansson fortsätter att leda den sittande lättgymnastiken i vår. Mer information och möjlighet till anmälan kommer i nästa nummer av medlemstidningen.



Årsmöte

I vanlig ordning håller vi årsmöte till vilket du som medlem är inbjuden att delta och engagera dig i. Datum får ni reda på i nästa nummer av medlemstidningen.



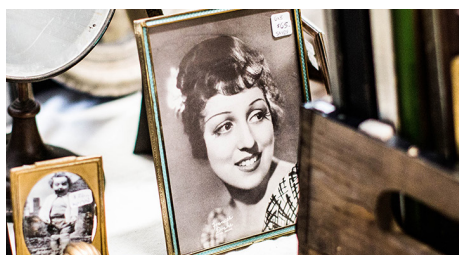
Liljevalchs Vårsalong

Vi besöker som vanligt Liljevalchs Vårsalong. Datum redovisas i nästa nummer av medlemstidningen.



Tarotkväll

Välkomna till en Tarotkväll med Lena Clark. Målet är att du ska ha en positiv känsla när kvällen är över. Tillfälle att ställa enkla frågor ges och Lena berättar lite om olika tarotkortlekar och kortens betydelse.



Loppis

Lite längre fram i vår kommer vi ge tillfälle för er medlemmar att sälja av några prylar eller om du hellre vill fynda bland allehanda varor. Datum får ni reda på i nästa nummer av medlemstidningen.



Vernissage

Målarcirkeln och handarbetsgruppen kommer hålla en gemensam vernissage och visa upp de alster dem producerat under året. Det bjuds på bubbel och snacks.

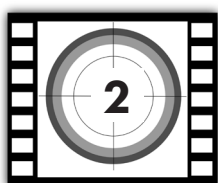


Sommarcafé

Vad sägs om en kopp kaffe med dopp eller bara en iskall dricka att släcka törsten med? Då får du gärna komma på Neuros sommarcafé.

Biokväll

Kom och titta på film i vår lokal på Fatbursgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18:00. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa kostar 15 kr. Det är obligatorisk anmälan till biokväll, du anmäler dig via mejl på stockholm@neuro.se. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

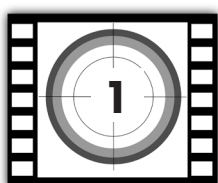


15 november - Tills solen går upp • Komedi/Drama. 1 tim. 38 min.

Peder stöter på sitt ex Hanna. Många år har gått och de båda är lyckligt gifta, fast de är fortfarande attraherade av varandra, men de vill inte äventyra sina äktenskap.

Skådespelare: Mikael Persbrandt, Vanna Rosenberg, Peter Dalle.

Regi: Peter Dalle.



29 november - A Tourist's Guide to Love • Äventyr/Komedi/Romantik. 1 tim. 34 min.

En chef går igenom ett oväntat uppbrott och accepterar sedan ett uppdrag att gå undercover och lära sig om turistindustrin i Vietnam.

Skådespelare: Rachael Leigh Cook, Scott Ly, Ben Feldman.

Regi: Steven K. Tsuchida.



Temaföreläsningar höst 2023

Neuro Stockholms temaföreläsningar sker digitalt på dagtid. Föreläsaren genomför föreläsningen digitalt som sänds "direkt" via länk på Zoom (videomöte). Du kan välja på att se föreläsningen hemifrån eller komma till vår lokal och se föreläsningen på storskärm. Vi kallar det för att du deltar digi-fysiskt. Vi lägger också ut föreläsningen på vår YouTube-kanal så du kan titta i efterhand.

Tisdag
14 november
14:00 - ca.15:00

Om Ataxi
Vi kommer få reda på lite mer om - och kunna ställa frågor om Ataxi.

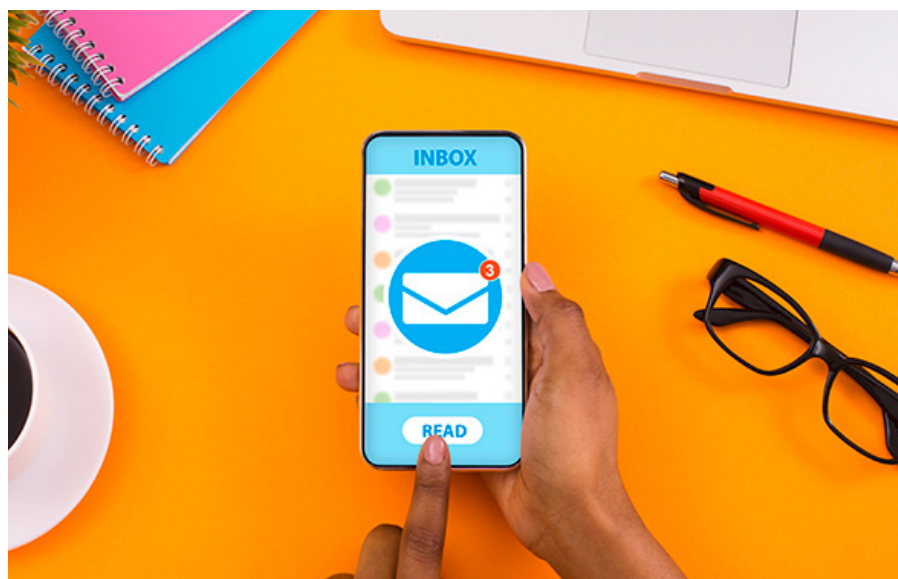
Föreläsare: Martin Paucar Arce, **specialistläkare**, Karolinska Universitetslaboratoriet, Centrum för sällsynta diagnoser.

Tisdag
21 november
14:00 - ca.15:00

Om MS och körtelfeber
Vi kommer få reda på lite mer om - och kunna ställa frågor om Multipel skleros.

Föreläsare: Fredrik Piehl, **professor i neurologi**, Överläkare, Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet.

Har du inte fått vårt nyhetsbrev?



På fredagar skickar vi ut ett digitalt nyhetsbrev - om du också vill få det skickat till din inbox så mejlar du ditt namn till oss på stockholm@neuro.se

Kalendarium

Det är obligatorisk att anmäla sig, oftast finns ett *senaste* datum för anmälan fast det kan också vara ett *tidigaste* datum för anmälan. Du anmäler dig via mejl om inget annat anges. Avanmälan är obligatorisk gärna senast två dagar innan aktivitet. Sker ingen avanmälan fakturerar vi en *No show avgift*. Diagnos- och anhörigträffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt via videolänk. **Välkomna!**

November

6

Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan senast fredag 3/11 mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

November

7

Tisdag

Diagnosträff - MS

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan senast fredag 3/11 mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

8

Onsdag

Wii-spel, Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan senast måndag 6/11 mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

15

Onsdag

Biokväll - Tills solen går upp • Komedi/Drama. 1 tim. 38 min.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan senast måndag 13/11 mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

23

Torsdag

Diagnosträff - Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan senast tisdag 21/11 mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

23

Torsdag

Anhörigträff - Huntington

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan senast tisdag 21/11 mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

November

29

Onsdag

Biokväll - A Tourist's Guide to Love • Äventyr/Komedi/Romantik. 1 tim. 34 min.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan senast måndag 27/11 mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

30
Torsdag

Diagnosträff - Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 28/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

1
Fredag

Pub med quiz

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast måndag 13/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 8. **Välkomna!**

December

4
Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Se annons sidan 8. **Välkomna!**

December

6
Onsdag

Wii-spel, Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 4/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

13
Onsdag

Luciakaffe

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 8/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

Januari

8
Tisdag

Start för - Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

Januari

9
Tisdag

Start för - Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 5/1** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

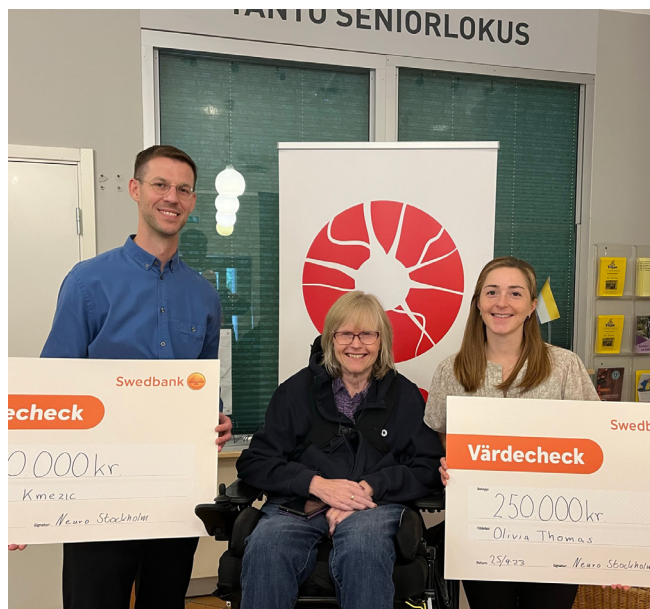


Neurodagen med tema Polyneuropati

Neurodagen - uppmärksammade vi den 25 september. Vi hade glädjen att ta emot en stor, frågvis och intresserad publik i lokalen svärdet här på Södermalm.

Olivia Thomas och Ivan Kmezic, båda forskare tillhörande Karolinska Institutet, som fått ta emot Neuro Stockholms forskningsstipendium på vardera 250 000 kronor presenterades av vår ordförande Kerstin Kjellin.

Ivan Kmezic föreläste om polyneuropati, Sandra Magnusson och Monika Silén fysioterapeuter från Neuro Campus berättade om Fysioterapi och träning vid polyneuropati.



Allmänt kring färdtjänst

Många av våra medlemmar är helt beroende av färdtjänst för att kunna ta sig mellan hemmet och de aktiviteter de vill utföra i sin vardag och på sin fritid. Det är viktigt att färdtjänsten fungerar som den ska, tyvärr är så inte alltid fallet. Förseningar på allt från en kvart till flera timmar är inte ovanligt. Om du upplever att något inte fungerar eller är felaktigt uppmanar vi att alltid anmäla det till kundservice - Helgfri vardag klockan 7–20, 08-720 80 80. Gärna i närtid till det inträffade. I texten som följer kan du läsa om lite ”nyheter” som tillkommit under året.

Hur lång tid tar det att få ett beslut om färdtjänst?

När en komplett ansökan kommer in till Färdtjänsten är det just nu följande handläggningstider:

- Ungefär 5 veckor för ansökan om färdtjänst
- Ungefär 2 veckor för ärenden som gäller ändrat färdstätt
- Ungefär 1 vecka för ansökan om extra tilldelning av resor

Tiderna gäller alltså en komplett ansökan och när det inte behövs ytterligare information. Denna handläggningstid är räknat från det att ansökan kommer in till Färdtjänsten. Det är samma handläggningstid vid ansökan om färdtjänst oavsett om du söker för första gången eller om du söker för att ditt nuvarande färdtjänstillstånd går ut.

När ett beslut har fattats skickas det till dig.

Nytt taxiavtal från 1 april 2023

Från den 1 april gäller det nya taxiavtalet. Det är giltigt i fyra år, till och med den 31 mars 2027.

Det viktigaste för dig som resenär att veta är att det tillkommit några fler taxibolag som kör för Region Stockholm. Bolagen nedan är nya för i år.

- Haninge & Nynäshamns Taxi AB
- Samtrans Omsorgsresor
- Södertälje taxi

Det gäller dig som reser med taxi och reser med färdtjänst eller sjukresor.

Har du tillstånd för färdtjänsttaxi?

Då får du fler kvartalsresor än tidigare. Hur många

resor du får baseras på antal veckor eller månader som du har tillstånd att resa med färdtjänst.

Har du tillstånd för färdtjänsttaxi som sträcker sig över hela kalenderåret får du 250 stycken fritidsresor istället för 228 stycken tidigare år. De 250 resorna omfattar en grundtilldelning på 72 fritidsresor som du fick 1 januari och 178 resor som fördelas per kvartal, så kallade kvartalsresor.

Dina fritidsresor fördelas så här 2024

1 januari fylls ditt resesaldo på med 116 fritidsresor.
1 april fylls ditt resesaldo på med 44 kvartalsresor.
1 juli fylls ditt resesaldo på med 45 kvartalsresor
1 oktober fylls ditt resesaldo på med 45 kvartalsresor.
Du får spara resor som du har kvar från ett kvartal till nästa, men du får inte spara resor över årsskiftet.

Du som har tillstånd för ensamåkning och du som är under 25 år, har så kallade resor efter behov. Det gäller oavsett om du har tillstånd för färdtjänsttaxi, rullstolstaxi eller bårtaxi. Resor efter behov innebär att ditt resesaldo inte är begränsat.

Har du inte tillstånd för färdtjänsttaxi för hela kalenderåret?

Du som inte har tillstånd för ett helt kalenderår får det antal fritidsresor du har rätt till. Du kommer att få fler kvartalsresor än tidigare, men hur många du får baseras på giltighetstiden på ditt tillstånd. Du får dina resor, både grundtilldelning och kvartalstilldelningar automatiskt.

Om du behöver fler resor kan du ansöka om exempelvis arbetsresor eller resor till vissa studier. Du kan alltid se hur många resor du har kvar i ditt resesaldo om du loggar in på Mina sidor, ringer Talsvar eller loggar in i färdtjänstappen. Du kan också kontakta kundservice.

Har du frågor om färdtjänst så kan du höra av dig till oss på kansliet, så försöker vi att svara så gott vi kan, e-postadress: stockholm@neuro.se

Informationen är hämtad från Färdtjänstens hemsida <https://fardtjansten.regionstockholm.se/> där hittar du telefonnummer till kundservice, Resegarantin, Talsvar och all övrig information du behöver.

Medlemsresan till Kamena Vourla - 1999

Resumé från medlemsresa - Även denna resa går till Grekland och i antikens fotspår. Lite mer norrut den här gången. Här finns det inte tillgång till anpassade bussar med lift utan rullstolarna får tas isär och placeras i bussens bagage. Det gäller att rätt hjul på rätt rullstol kommer på plats så därför blir allt märkt med namnklappor innan avresa.

Vi bor på ett ganska bra hotell som har vissa rum som är delvis anpassade, det vill säga något större toalett med dusch i stället för badkar. Omgivningarna är asfalterade eller har plattor som gör det lättare att ta sig fram med rullstol.

Vi gör ett besök till Meteora där det finns kloster högt uppe på branta klippformationer av sandsten. Meteora är ett av världsarven. Att sitta högst upp på klippan och titta på den oändliga vy som bjuds är få förunnat.

Vi besöker också Aten och Akropolis, Mykene, Delfi och Epiduaros som utgör Antikens Grekland. Det är många och långa utflykter på de här resorna till Antikens Grekland så det tar på krafterna för oss alla. Tid för sol, bad och trevliga kvällar är också en del av resan. Det ges tillfällen för många samtal och trevliga möten med många människor under de 14 dagar som resan pågår.



Utflykt till Aten och templet Akropolis. Agneta Leksell, deltagare på resan framför templet på Akropolisklippan tillsammans med Leif Rejby, Ronnie Sandeborg, Bo Gustavsson och Ola Gretas.



Medhjälparna bär upp deltagare i rullstol uppför alla trappor till templet på Akropolis.



Medhjälpare på resan. Från vänster Annika Sunvisson, Ronnie Sandeborg, Leif Rejby, Anna Gustavsson, Kristina Georgsdotter, Reino Hynnenen, Ola Gretas, Marie Pålsson, Lasse Persson (Reseledare), Pia Laurell, Bo Gustavsson.



Templet på Akropolis med vår guide Ericos som berättar om antikens Grekland och Romarriket. Deltagare och medhjälpare är åhörare.



Medhjälparna Annika Sunvisson och Pia Laurell poserar framför den lilla kyrkan på ön Evia.



På väg på utflykt. I och urlastning i bussen av starka medhjälpare. Deltagarna Anna-Lena och Margareta får hjälp av Ronnie, Leif, Reino och Anna.



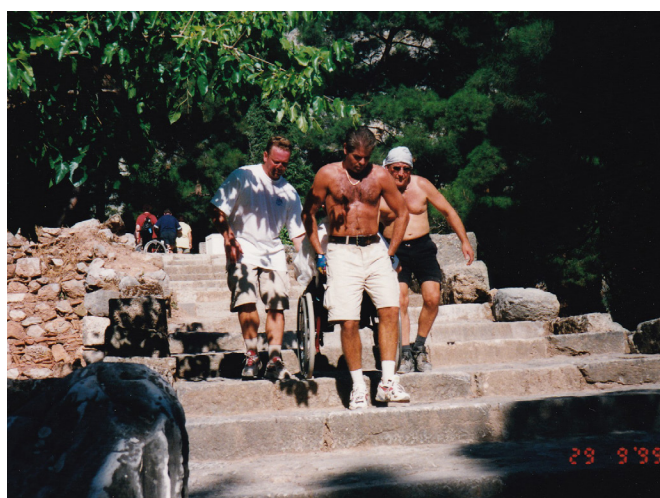
Nu är vi på väg till Antikens Olympia med vår guide Ericos.



Ericos och deltagare som får höra Ericos berätta om Antikens Grekland och tävlingarna på arenan.



Deltagare och medhjälpare under träden på Olympia där guiden Ericos ger oss mer berättelser från det Antika Grekland.



Utflykt till Delfi i Antikens Grekland. Många trappor och branter nedför där medhjälparna får bära tungt. Medhjälparna Ronnie, Bo och Ola kämpar på i värmen.

Medlemsresan till Kamena Vourla - 1999



Guiden Ericos, deltagarna Anja och Kristina och medhjälpare Bosse.



Kloster i Meteora och medhjälpare Bo Gustavsson.



Fiskebåtar på ön Evia. Medhjälpare Kristina Georgsdotter och deltagare Lars i samspråk.



Badbrudarna, Evalott Larsson, deltagare och Pia Laurell medhjälpare.



Deltagarna Evalott Larsson och Åsa Borgström i poolen på hotellet.



Reseledare Lasse Persson spelar och sjunger för oss på hotellet.

Sudoku

Lätt

2	5	4	6	3		7		
	1				2	8		
		7	9	5	1		4	
	7					5	8	
1	6	2			9	4		7
	3	8	7			9		2
7	2		3					8
3			8			6		9
	9	1						

Medium

							9	6
7			3			5		
	9		2		6		4	
4	7			3				5
		8						9
1	6	2			8			
				2	7			8
		7			5	4		
	5		6	8			1	7

Svår

	7					3	2	
					7			
2			5			9		
6					9			
8	1		6	4	9			7
		4	8					3
		1			2			
			1	8	5			
						5	6	

Expert

			9	2	8			
				1			7	3
				7			4	
								8
	9		1					2
8	2					7		
		3					6	5
7			6					
		1			9			

Omöjlig

		9		4				6
6	3			2		7		
		8			3			
		3						
4	1				2			8
				7			5	
			4			8		
2	6				1			4
9								

Sudoku.com

Ladda ner Sudoku.com mobil-applikationen och spela tusentals Sudoku-pussel när som helst, var som helst!



 Google Play

 App Store

Diagnosträff för medlemmar

Diagnosträff - Är en möjlighet för dig som har en särskild diagnos att träffa andra medlemmar med samma diagnos. Innehållet på en träff bestämmer ni själva, kansliet erbjuder fika och en mötesplats.

Att möta andra människor som befinner sig i en situation som liknar sin egen kan vara väldigt värdefullt. I vissa fall finns redan etablerade grupper där du är välkommen att delta.

Det är du som medlem som själva måste engagera dig, kansliet står



enbart för lokal och fika. Om du vill delta digitalt meddelar du det när du anmäler dig så skickar vi

en länk till videomöte. Träffarna sker i vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

Hitta rätt som ny medlem



flikarna *Engagera dig*, *Stöd oss*, *Diagnoser*, *Om oss* och *Förening* och deras underrubriker kommer du hitta matnyttig information. Neuro Stockholm och Stockholms län har en varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet. I vårt **Nyhetsbrev** och på vår **Facebook-sida** hittar du också information om våra evenemang och aktiviteter samt övriga inlägg som rör neurofrågor och funktionsrörelsen i stort. Välkommen att utforska!

Medlem - Som ny medlem kan det vara svårt att hitta rätt information om sin diagnos och vad Neuroförbundet erbjuder i form av medlemsförmåner, till exempel

diagnosstödare. På Riksförbundets hemsida www.neuro.se finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt på hemsidan. Under

Självklart går det också bra att mejla kansliet vid frågor eller komma förbi i egen person, bra att stämna av innan, så att någon av kanslipersonalen är på plats.

Träffa vården när och där det passar dig!

Region Stockholm - I appen *Alltid öppet* kan du själv boka videomöten med vården i regionen. Husläkarmottagning online erbjuder videomöten med läkare alla dagar i veckan mellan klockan 7-21, både vardag som helgdag. Ungdomsmottagning online erbjuder ungdomar upp till 23 års ålder chatt och videomöte för rådgivning kring identitet, sex och preventivmedel.

Du kan även genomföra videomöten som vården har bokat med dig. Många mottagningar erbjuder den möjligheten som ett alternativ, exempelvis vid återbesök.

Om du har en Iphone eller Ipad kan du gå in i Appstore och söka



på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från AppStore via: **itunes.apple.com**

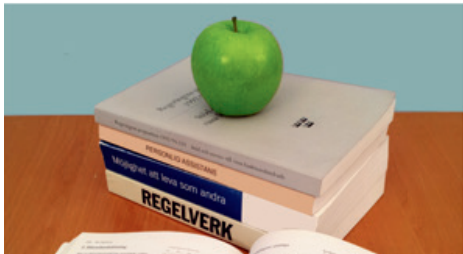
Om du har en Android telefon eller surfplatta kan du öppna

Play Butik i din telefon eller läsplatta och söka på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från GooglePlay via: **play.google.com**



BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen på baksidan (ej framsidan)



Tillsammans hittar vi svaren på dina frågor.

Utan remiss och utan avgift kan du träffa en konsulent på BOSSE- Råd, Stöd & Kunskapscenter. Det enda som krävs är att du bor i Stockholms län, har en funktionsnedsättning och är äldre än 18 år. Hos oss får du hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, sysselsättning eller arbete m.m. Vi har över 30 års erfarenhet av frågeställningar som rör funktionsnedsättningar.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skraddarsydda utbildningar för dig och dina assistenter. Utbildningen finansierar du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka tid!

Adress: Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm

Telefon: 08-544 88 660

E-post: bosse@bosse-kunskapscenter.se



www.bosse-kunskapscenter.se

Lokalföreningar - Neuro Stockholms län

Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, nb,
153 36 Järna

Tel: 076-369 22 98 E-post: borje.jarna@jarna.st

Neuro Roslagen

Ordförande: Kjell Björn

c/o Kjell Björn, Angarns-Rörby 104,
18691 VALLENTUNA

Tel: 070-946 00 00 E-post: roslagen@neuro.se,
alt. kbjorn41@gmail.com

Neuro S:t Botvid

Ordförande: Christina Brännström

Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)
141 35 Huddinge,

Tel: 070-749 32 07 E-post: st-botvid@neuro.se

Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatbursgatan 19, 118 28 Stockholm

Tel: 08-720 29 40 E-post: stockholm@neuro.se

Neuro Södertälje-Nykvarn

Ordförande: Katrin Norman

E-post: sodertalje-nykvarn@neuro.se

Neuro Södertörn

Ordförande: Gudrun Engman

c/o Engman, Ribby allé 94 lgh 1203,
137 42 Västerhaninge

Tel: 070-690 57 12 E-post: sodertorn@neuro.se