



FÖRBUNDET
Stockholms län

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET STOCKHOLMS LÄN

AUGUSTI - OKTOBER NR 3 /2021

ORDFÖRANDE HAR ORDET
Forskning "det är livet det"

DU KAN PÅVERKA UTREDNING
Skicka in dina berättelser till oss

DIGITALIDAG
Temadag kring digitalisering 15 oktober

KALENDARIUM
Aktiviteter i höst

RESEKRÖNIKA
Med buss till Uppsala

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Fotografi - Kevin Phillips, Pixabay

Neuro Stockholms verksamhet Sidan 3

Med buss till Uppsala Sidan 4

Forskning "det är livet det" Sidan 5

Österåsens hälsohem Sidan 6

Förmånsintyg från Försäkringskassan Sidan 6

Du kan påverka utvärderingen Sidan 7

Digitalidag - 15 oktober Sidan 7

Tillgänglighetsanpassade guidningar i Tyresö Sidan 8 - 9

Annonser Sidan 10 - 15

Temaföreläsningar höst 2021 Sidan 16

Biokväll Sidan 17

Kalendarium höst - 2021 Sidan 18 - 21

Neuro Södertörn - Kalendarium höst 2021 Sidan 22

Neuro promenaderna Sidan 22

Träffa vården när och där det passar dig! Sidan 23

Hitta rätt som ny medlem Sidan 23

Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter Sidan 24

Lokalföreningar - Neuro Stockholms län Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 19

Telefon

08-720 29 40

Jennifer Peduru-Aratchi

Växel, medlemsregister
jennifer.peduru-aratchi@neuro.se

Sussie Grandby-Klövfors

Studier, föreläsningar, aktivitetsansvarig
sussie.grandby-klovfors@neuro.se

Sven Arnehed

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

Tomas Rodriguez Hedling

Intressepolitisk handläggare och kommunikatör
Sociala frågor, funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm och Stockholms Stad, medlemstidning, sociala medier
tomas.rodriguez-hedling@neuro.se

Neuroförbundet Stockholm

stockholm@neuro.se

Vill du ha tidningen som taltidning?

Kontakta redaktionen på telefon 08-720 29 40

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

Medlemstidning för Neuroförbundet Stockholms län

Tidningen ges ut av Neuroförbundet 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

Neuroförbundet
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 verksamhet

I skrivande stund har lättnader i de begränsningar som varit rådande precis införts. För vår del innebär det en återgång till det lite mer normala och påverkar vår verksamhet på så sätt att vi åter kan var fler medlemmar i våra lokaler och under våra aktiviteter.

Vi kommer fortsätta att försöka bli mer digitala, de diagnostträffar som anordnas kommer alla att var möjliga att delta i, både på plats i vår lokal samt via videomöte (digitalt). Den femtonde oktober deltar vi i Digitalidag vilket är en nationell temadag kring digitalisering. Det kommer även ske aktiviteter i vår lokal det datumet.

Vart fjärde år håller Neuroförbundet sin kongress, vilket innebär att den går av stapeln nu på sensomarmaren. Förbundskongressen är Neuroförbundets högsta beslutande organ och utgörs av ombud från föreningarna. På kongressen

behandlas bland annat motioner, förbundsstyrelsens olika förslag, medlemsavgiftens storlek och val av förbundsstyrelse. Nytt för i år är att kongressen kommer genomföras helt och hållet digitalt.

Därför öppnas kongressen redan den 21 augusti för att ge deltagarna gott om tid för diskussioner via olika påverkanstorg. Därefter kommer val och slutliga omröstningar ske den 10-12 september som planerat sedan tidigare. **Läs mer:** om Neuros kongress 2021 på www.neuro.se under fliken Om oss och rubriken Kongress 2021.

I detta nummer av medlemstidningen ber vi om våra medlemmars hjälp med att svara på den utvärdering som Region Stockholms skickat ut till bland annat Funktionsrätts medlemsförbund.

Inför hösten har vi planerat en rad olika aktiviteter, våra temaföreläs-

ningar är tillbaka på ABF-huset. Neurodagen och vår utdelning av stipendium går även den av stapeln där.

Att få röra på sig inomhus eller att få komma ut i naturen är viktigt både för knoppen och kroppen. Sittande lättgympa, sittande Qigong, samt promenader och längre vandringar finns det möjlighet att delta i.

Njutning är också viktigt! Choklad och vinprovning var så populärt i våras att vi har lagt till ett datum även nu till hösten. Vi kommer att fira Oktoberfest och få smaka på rysk mat. I vanlig ordning erbjuder vi också biokvällDet och mycket mer kan ni läsa om i tidningen.

Välkommen!



ZAKETT®
assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

Tel. 08-400 255 33
Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm



www.zakett.se

Med buss till Uppsala

Resekrönika - När Sussie ringde och frågade om jag ville åka med som medhjälpare på resan till Uppsala så svarade jag ja direkt. Så i kalendern skrev jag att den 15 till den 17 juni så är jag bokad för en Medlemsresa med Neuroförbundet Stockholm.

En trevlig busschaufför från Kolmården Buss stod redo på Fatbursgatan denna soliga tisdagsmorgon och när bagage och resenärer är ombord, går färden mot Uppsala. Vi stannar till vid Ulriksdals Slottsträdgård en stund och njuter av blomsterprakten och dofterna som en sån trädgård kan erbjuda.

Vi checkar in på hotell Scandic i centrala Uppsala och med kurrande magar tar vi oss till den bokade lunchen på Hamnpaviljongen alldeles intill Fyrisån. Vi fortsätter med en promenad i den lummiga stadsparken. Med Sven från kansliet som guide stannar vi till vid Flustret, som en gång i tiden var en anrik plats för festande studenter. Vi passerar gamla byggnader som är fint bevarade och inrymmer bland annat de studentnationer som finns i stan.



Middag äter vi på hotellet som har sett till att allt är i sin ordning och att regelverket kring pandemin kan följas.

Väckning och frukost, sen tar vi plats i bussen för att åka upp till slottet som har en av Sveriges äldsta botaniska trädgård, som anlades av Olof Rudbäck den äldre 1664. Där finns också ett orangeri som kallas för "Linneanum". Gustav III donerade trädgården till Uppsala universitet år 1787. Alldeles invid slottet står Gunillaklockan, som skänktes till slottskyrkan på Uppsala slott av drottning Gunilla Bielke runt 1588 då också klockan gjöts. Nu är det så kallad vårdklocka som vid den tiden fanns i många svenska städer. Klockan ringde "i vård" som är afton och "ur vård" som är morgon. När det ringdes i vård skulle stadsborna bege sig hem till vila, stänga dörrar och fönsterluckor och då började tornvakten i kyrktornet och nattvakten på gatorna sitt arbete.



Vi tittar på Carolina Rediviva, Uppsalas universitetsbibliotek som kung Karl XIV Johan började bygga 1819. På vägen till Universitetshuset görs ett besök hos Pelle Svanslös och Maja Gräddnos och alla kommer vi ihåg böckerna som Gösta Knutsson skrev om kattlivet i Uppsala. Ett besök på den gamla kyrkogården hinner vi också med, där många stora profiler ligger begravda, bland andra Dag Hammarskiöld och Gustav Fröding. Vi promenerar vidare till Helga

Trefaldighetskyrkan som har anor från 1200-talet. Vi hinner också med ett besök i Uppsalas domkyrka som är en katedral i gotisk stil. Vi får en fantastisk visning och guidning av Sven, som tar oss tillbaka i tiden... Det kan nämnas att kyrkans torn är högst i Norden med sina 118,7 meter.



Sista dagen tar vi oss till Gamla Uppsala och Uppsala Högar. En guidad tur med berättelser om de gamla gudarna Oden, Tor och Frej är symboler för de gamla gravarna. Uppsalas gamla kyrka är en historisk plats med förhistoriska anor får vi veta. Vad som är sant och vad som är saga får vi själva avgöra. Vi avslutar med en fantastisk god lunch på Odinsborg. Innan vi åker tillbaka mot Stockholm tar vi en titt på Disagården som är ett museum med byggnader och gamla svenska utrotningshotade djurarter som är bevarade där.

Man behöver inte åka långt för att få uppleva något nytt kan jag konstatera och att träffa nya och gamla vänner berikar livet. Så än en gång tack för en trevlig resa!

Vid pennan

Pia Laurell

Forskning "det är livet det"

Ordförande har ordet - Hofgrens fond utgörs av testamenterade medel efter Karin Hofgren till NHR Stockholm (numera Neuro Stockholm). Det finns ingen dokumentation över arvet så vi vet ingenting om vem Karin var eller vilken anknytning hon hade till Neuro Stockholm. Den enda dokumentation som finns är "Anvisningar för Karin Hofgrens fond tagna av NHR Stockholms styrelse den 13 maj 1996". Möjligtvis finns det någon medlem som var aktiv på den tiden som vet mer än jag. I så fall tas upplysningar tacksamt emot.

Enligt anvisningarna ska de fonderade pengarna delas ut för att ge stöd till forskning inom dåvarande NHR:s (numera Neuros) intresseområde och speciellt för att stödja forskare som föreningen har eller vill etablera ett givande samarbete med.

2018 års stipendiater som fick 100 000 kr var heter Katarina Fink, som forskade och fortfarande forskar inom sitt forskningsprojekt Graviditet och Multiple Skleros, och Mattias Andréasson, vars forskningsprojekt hette/heter Är fintrådsneuropati en bortsedd imitator av Restless Legs Syndrome vid Parkinsons sjukdom 2.

Dåvarande forskningschefen på Akademiskt specialistcentrum (ASC) hjälpte oss genom att rekommendera nyss nämnda projekt vilket var ovärderligt för oss när vi skulle stödja forsknings-

projekt för första gången och inte visste hur vi skulle bära oss åt.

Detta var första gången som utdelade pengar från Hofgrens fond (så vitt jag känner till) gick direkt till två pågående forskningsprojekt vilket kändes väldigt bra för oss i styrelsen eftersom det både var det som Karin Hofgren ville, samtidigt som det är vad våra medlemmar vill enligt flera enkätundersökningar gjorda av Riksförbundet.

Av olika anledningar anordnades ingen utdelning under 2019 men 2020 gick 100 000 kr till Ioanna Markakis forskningsprojekt Effekt av Exenatid på sjukdomsprogression vid tidig Parkinsons sjukdom, efter att vi hade försäkrat oss om att Ioanna inte gjorde studien på uppdrag av det läkemedelsbolag som ursprungligen hade tagit fram diabetesmedicinen Exenatid. Eftersom det handlade om patientnära forskning som skulle kunna resultera i stor nytta för personer med Parkinson tyckte vi att Ioannas forskning förtjänade ekonomiskt bidrag från Hofgrens fond utan att konsultera någon forskningsexpertis.

I år kommer två forskningsbidrag om 100 000 kr att delas ut. Ett går till Ulf Kläppe och forskningsprojektet Livskvalitet, psykisk hälsa och biomarkörer hos patienter med ALS (amyotrofisk lateral skleros), där kartläggning av livskvalitet och psykisk hälsa ska kopplas till kliniska parametrar och biomarkörer som förväntas

öka förståelsen för vad som påverkar ALS-patienters livskvalitet och psykiska hälsa.

Det andra kommer att delas ut till Ivan Kmezic och forskningsprojektet Nya biomarkörer för snabbare utredning och bättre prognosbedömning av inflammatorisk polyneuropati som förväntas leda till individualiserad behandling vilket i sin tur bidrar till minskad risk för behov av gånghjälpmedel och rullstol.

En fysisk utdelningsceremoni planeras i samband med Neurodagen som äger rum den 28 september på ABF-huset, du kan läsa mer om det i detta nummer av tidningen. Mer information ges i våra kanaler när det börjar närma sig. Hoppas vi ses då!

Trevlig fortsättning på sommaren!

Kerstin Kjellin
Ordförande Neuro Stockholm &
Neuro Stockholms Län



Österåsens hälsohem



Tips - på rehabiliterings anläggning. En medlem kontaktade oss och tipsade om Österåsens hälsohem strax väster om Sollefteå.

Hälsohemmet ägs av Landstinget Västernorrland och är en del av Primärvården. Där arbetar bl a läkare, diabetes-, onkolog-, företags-, distrikts och KBT-sköterska, sjukgymnaster, massageterapeut, dietist och kostvetare. Till dem kan du komma via remiss från din läkare, eller som vecko- eller weekendgäst på eget initiativ.

Den "nya" patient lagen innebär att du själv har möjlighet att välja utförare av offentligt finansierad primärvård och öppen specialiserad vård i hela landet. Detta gäller även behandlingsalternativ som inte finns i ditt hemlandsting. För "utomlänspatienter" gäller inte vårdgarantin, men i övrigt ska vården ges på samma villkor.

Anläggningen är handikappanpassad och utrustad med lokaler för bland annat träning och har en 32 gradig träningsbassäng.

Remiss

Österåsen tar emot remisser från hela landet utifrån "nya" patient lagen. Då de har ett brett programutbud behöver de ett underlag, remiss, från din läkare för deras planering samt för bedömning om vården är indicerad eller prioriterad. På hemsidan finns information till vårdpersonal om vad som bör finnas med på denna.

Vårdavgift

Alla betalar samma vårdavgift för 5-veckors behandlingsprogram. Individuellt upplägg förekommer. Du betalar själv resekostnaderna om inte ditt hem landsting medger ersättning.

Kontakt

Reception tel: 0620-573 00
Må-fr. kl. 08-12, 13-16
Frågor remiss, tel: 0620-573 23
(samma tider som ovan).

E-post

osterasen.halsohem@lvn.se

Hemsida

www.osterasen.com

Förmånsintyg från Försäkringskassan



Förmånsintyg - från Försäkringskassan kan exempelvis ge rabatt i kollektivtrafiken i vissa delar av landet eller till olika kulturevenemang med mera.

Det är anordnaren som bestämmer om förmånsintyget ger rabatt. Den som har sjukersättning, aktivitetsersättning eller handikappersättning kan beställa

ett förmånsintyg. Förmånsintyget går att beställa på papper eller för visning i mobil, surfplatta eller dator. Det innehåller namn, personnummer och giltighetstid.

Om du vill beställa går du in på försäkringskassans hemsida och söker på "Beställ förmånsintyg" i sökfältet längst upp på förstasidan. Klicka på den första sökträffen,

rubriken "Ladda ner intyg", på den nya sidan du får upp scrollar du ner till rubriken "Förmånsintyg" och följer anvisningarna.

Du kan också ringa Försäkringskassans kundtjänst och beställa. Telefon: 0771-524 524, måndag-fredag klockan 08:00 – 16:00.

Du kan påverka utvärderingen

Som många av er redan vet så införde region Stockholm nya avgifter för hjälpmedel efter årsskiftet. Hälso- och sjukvårdsförvaltningen gör just nu en utvärdering av besparingsåtgärderna på hjälpmedelsområdet och dina personliga berättelser behövs!

- Hur har din vardag som hjälpmedelsanvändare påverkats av besparingsåtgärderna?
- Hur har din livssituation påverkats?
- Har du förändrat ditt användande sedan hjälpmedel har avgiftsbelagts?

Beskriv gärna ingående hur detta har påverkat ditt liv och din vardag. Sänd din berättelse via



e-post snarast, dock senast den 25/8 till kansliet:
tomas.rodriquez-hedling@neuro.se

Om du behöver använda telefon eller vanlig post kontakta Johanna

Sommansson, tfn: 08-692 03 42 eller posta till funktionsrätts kansli i god tid före 31/8:
Funktionsrätt Stockholms län,
S:t Göransgatan 84,
112 38 Stockholm.

Digitalidag - 15 oktober

Som en del i att erbjuda våra medlemmar "digital" utbildning har vi bestämt oss för att medverka i Digitalidags temadag den 15 oktober. Vi håller ju nu på att planera temadagen och det enda vi vet helt säkert är datumet.

Digitalidag är en årlig och nationell temadag om möjligheter och utmaningar. Målet är att inspirera människor till att vilja och kunna vara med i digital utveckling.

Vi hoppas på ett samarbete med Permobil då temadagen skulle kunna vara ett tillfälle att visa upp den digitala teknik de bygger in i sina rullstolar och sittdynor. På temadagen är även vår förhoppning att du på plats i vår lokal ska kunna lära dig mer om:



- Bank-ID
- Swish
- Microsoft Teams (Videomöten)
- 1177.se (Boka digitalt)
- Alltid öppet (Region Stockholms vård-app)

Mer information om temadagen kommer i nyhetsbrevet i höst och på hemsidan. Om du är nyfiken kan du redan nu läsa mer på www.digitalidag.org

Tillgänglighetsanpassade guidningar i Tyresö



Lättvandrad guidning anpassad för rullstolar. Guidningen är gratis.

Tyresö slottspark - sensommarblomster i lummig parkmiljö. Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är en av Sveriges äldsta engelska parker. I den lummiga miljön spirar vårens och försommarens alla blommor. De betande fåren bidrar till den rika floran och att hålla landskapet öppet. Vi vandrar i lugnt tempo i den lummiga engelska parken och ut till havet på Notholmen.

När - Torsdag 26 Augusti, klockan 11.00-14.00.

Praktisk information

Vandringen är 3 km lång och tar cirka 3 timmar med paus. Vi vandrar i lugnt tempo. Tillgänglig toalett finns vid slottet. Vi går i parken och ut på Notholmen där vi äter vid havet. **Ta med egen matsäck.**

Samling och avslutning

- Busshållplats Tyresö kyrka kl. 11.00 (buss 875 från Gullmarsplan).
- Färdtjänst uppge adress Tyresö slott Borggården. Koordinater: N 59° 14' 9.48", E 18° 18' 14.98"
- Bil kör du Tyresövägen österut till Tyresö kyrka och slott (handikapparkering finns).

Tillgänglighet

Det går att ta sig fram med rullstol och rullator i slottsparken och ut

på bryggan på Notholmen. Ibland när gångvägarna är nygrusade kan det vara lite tyngre. Sista backen tillbaka upp mot slottet är något ansträngande. Men vi hjälps åt!

Delta - Det finns endast ett fåtal platser till guidningen så att vi kan hålla avstånd till varandra. För att få en plats till guidningen behöver du anmäla dig.

Anmälan - görs till Sofia Arnsten, projektledare för Naturen på lika villkor. Mejladress: sofia.arnsten@studieframjandet.se
Telefon: 08-555 352 67.

Kolardammarna - Vattenrening. Kolardammarna ligger i Alby naturreservat och utgör ett vackert inslag i landskapet. Längs strandkanten möts du av grovstammiga aspar, tallbackar, små berghällar och öppna gräsmarker. I dammarna myllrar det av vattendjur och på en ö i centrala dammen har



bävern byggt en hydda. I dammarna renas också dagvattnet från Bollmora och Öringe på sin väg till Albysjön.

När - Onsdag 8 September, klockan 11.00-13.30
Guidningen är gratis.

Praktisk information

Vandringen är 2 km lång och tar cirka 2,5 timmar med paus. Vi vandrar i lugnt tempo. Det finns inga toaletter. Det finns bänkar på en brygga där vi äter vår matsäck.

Ta med egen matsäck.

Samling och avslutning

- Busshållplats Öringe kl 11.00 (buss 875 från Gullmarsplan).
- Färdtjänst uppge adress Ridskolevägen 2 i Tyresö. Vid stora parkeringen.
- Bil, samlas vi på parkeringen vid Fårdala ridskola.

En av guiderna möter upp vid busshållplatsen. En av guiderna möter upp vid adressen.

Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en något längre backe som har medellutning, här hjälps vi åt om det behövs.

Delta - Det finns endast ett fåtal platser till guidningen så att vi kan hålla avstånd till varandra. För att få en plats till guidningen behöver du anmäla dig.



Anmälan - görs till mejladress: sofia.arnsten@studieframjandet.se
Telefon: 08-555 352 67.

Barnsjön - skogssjö i sprickdalslandskap. Den lilla skogssjön Barnsjön ligger i en dalsänka, karaktäristisk för Sörmlands omväxlande sprickdalslandskap. Vi vandrar i lugnt tempo till sjön där vägen kantas av dramatiska branter och en frodig våtmark. Vandringen fortsätter längs strandkanten där vi får en härlig skogskänsla.

När - Torsdag 7 Oktober kl. 11.00-13.00
Guidningen är gratis.

Praktisk information

Vandringen är 1 km och tar cirka 2 timmar med paus. Vi vandrar i lugnt tempo. Det finns inga toaletter. Det finns en grillplats med bänkar vid sjön. **Ta med egen matsäck.**

Samling och avslutning

- Busshållplats Marsvägen kl 11.00 (buss 819, 823 och 824).

- Färdtjänst uppge adress Bansjöslingan 10 A i Tyresö.
- Bil, samlas vi på parkeringen mittemot Bansjöslingan 10 A.

En av guiderna möter upp vid busshållplatsen. En av guiderna möter upp vid Tyresö slotts borggård.

Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns några krångliga passager, men här hjälps vi åt om det behövs.

Delta - Det finns endast ett fåtal platser till guidningen så att vi kan hålla avstånd till varandra. För att få en plats till guidningen behöver du anmäla dig.

Anmälan - görs till mejladress: sofia.arnsten@studieframjandet.se
Telefon: 08-555 352 67.

Anhörigträff - 7 september



för dem när någon vi står nära drabbas av en neurologisk sjukdom eller skada. Välkommen att dela erfarenheter och få stöd

Anmälan - mejla eller ring oss senast fredag 3 september på mejl stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte har möjlighet att komma.

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

När - tisdag 7 september

Tid - klockan 18:00 – 20:00.

Kostnad - gratis, Det kommer att finnas smörgås och fika för 40 kr.

Anhörig- Att vara anhörig eller närstående till en person som drabbats av en neurologisk diagnos eller skada - kan vara tufft och utmanande. Samtidigt är det lätt hänt att den anhörige glöms

bort. Med anhörig menar vi både anhöriga och närstående, till exempel partner, förälder, barn, arbetskamrat eller vän. En mycket viktig grupp som ibland blir lite bortglömd. För det är tungt även

Sittande lättgymnastik - 10 september



Anmälan - om du vill vara med så mejla eller ring senast 7 april på stockholm@neuro.se eller till 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma.

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

När - varannan fredag / 6 gånger med start fredag 10 september följt av, 24/9, 8/10, 22/10, 12/11 och sista tillfället 26/11.

Tid - klockan 10:30 – 11:30.

Kostnad - 250 kr, önskas fika så kostar det 20 kr per tillfälle.

Lättgymnastik - Du tränar enklare rörelser till trevlig musik och får igång blodcirkulationen. Jimmy Håkansson som själv är medlem

och diagnosstödjare för Ataxi leder lättgympan. Vi gympar i en halvtimme och avslutar med en fika och kaka.

Vin och chokladprovning - 23 september

Vin och chokladprovning - Vi provar olika sorters kvalitetschoklad och handgjorda chokladkreationer och parerar med vin från hela världen. Duane Dove från Small

Island Chocolates & Coffee ger oss historia, traditioner och förträffliga kombinationer. Duane är också ägare till den helt ekologiska kakaoplantagen Tobago Cocoa Estate på den karibiska önationen Trinidad & Tobago.

Anmälan - mejla eller ring oss tidigast torsdag 29 augusti på mejl stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40 Lämna återbud om du inte har möjlighet att komma.



När - torsdag 23 september.

Tid - klockan 15:00 – 17:00.

Var - vår lokal på Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station.

Kostnad - 399 kr.

Sittande Qigong - 27 september

Qigong - Vi fortsätter sittande Qigong till hösten med vår egna Jennifer Peduru Aratchi som instruktör. Metoden består av mental koncentration, enkla skon samma rörelser kombinerat med andning för att förbättra cirkulationen av energi (chi) i kroppen.

Anmälan - om du vill vara med så mejla eller ring senast måndag 13 september på stockholm@neuro.se eller till 08-720 29 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma.

Datum - vi träffas 5 gånger under våren med start måndag den 27 september. Följt av 11/10, 25/10, 8/11 och sista tillfället 22/11.



Var - vår lokal på Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station.

Tid - 14:00 – 15:00.

Kostnad - 300 kr (5 gånger).

Vi har Qigong i en timme, och fikar efteråt(om du vill), kaffe/te med dopp kostar 20 kronor.

Diagnosträff för medlemmar

Diagnosträff - Under hösten sker en rad diagnosträffar. Det 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 viss fall finns redan etablerade grupper där du är välkommen att delta. Om det är första gången en träff sker kan mötet förhoppningsvis leda fram till att en grupp bildas och att gruppen kan träffas flera gånger. 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 Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station.

Anmäler dig gör du genom att mejla stockholm@neuro.se eller ringa 08-720 29 40. Välkomna!

Neurodagen - 28 september

Föreläsning - På Neurodagen ordnas en föreläsning i samarbete mellan Neuro Stockholm, Well-spect och Attends. Föreläsningen kommer att handla om hur det är att leva med ett handikapp som inte alltid syns på utsidan, som problem med blåsa och tarm efter sjukdom eller skada. Fokus kommer att ligga på hur man efter rätt behandling och hjälp kan gå vidare och ta tillbaka livet och leva det fullt ut, trots detta handikapp.

Föreläsningen kommer ligga över en halvdag och fyllas med både kunskap om vad det är som händer i kroppen vid en neurologisk påverkan, och vilken hjälp som går att få. På scenen kommer vi även

ha tre personer som berättar om sina erfarenheter om hur de har hanterat dessa problem och hittat en väg tillbaka till livet.” Efter föreläsningen avslutar vi Neurodagen med bubbel och snittar när Neuro Stockholm delar ut två forskningsstipendium.

Det ena tilldelas **Ulf Kläppe** och hans forskningsprojekt - Livskvalitet, psykisk hälsa och biomarkörer hos patienter med ALS (amyotrofisk lateral skleros).

Det andra tilldelas **Ivan Kmezcic** och hans forskning kring - Nya biomarkörer för snabbare utredning och bättre prognosbedömning av inflammatorisk polyneuropati.



När - tisdag 28 september.

Tid - 13:00 – 17:30

Var - ABF-huset, Sveavägen 41. Sändlersalen, 1 trappa.

Kostnad - Det är gratis men anmälan krävs.

Anmälan - mejla eller ring oss senast fredag 27 augusti på mejl stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma.

Rysk afton 12 och 13 oktober

Pubkväll - Vi gör ett besök i Ryssland, världens största land som sträcker sig över elva tidszoner från Östersjön till Stilla havet. Vi kommer få lära känna det stora landet i öst lite bättre och förutom att få smaka på rysk mat även få glimtar av rysk kultur och musik.

Det kommer att serveras Blinier med gräddfil hackad lök och kaviar. "Borsjtj" rödbetsoppa med smetana och en traditionell efterrätt.

När - tisdag 12 oktober eller onsdag 13 oktober.

Tid - klockan 17:00 – 20:00.

Var - vår lokal på Fatbursgatan 19.



Kostnad - 130 kr. Mat och dryck till maten samt kaffe ingår. Det kommer även finnas rysk vodka till självkostnadspris för den som vill utbringa en skål – Nastrovje!

Anmälan - mejla eller ring oss tidigast tisdag 14 september på mejl stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma.

Oktoberfest - 22 oktober

Pubkväll - Oktoberfest är en traditionell tysk ölfestival, numera världens största folkfest som hållits i slutet av september och början av oktober varje år i München i Bayern, ända sedan 1810. Vi börjar vår Oktoberfest med en värmande glühwein, efter det avnjuter vi en pubtallrik med olika tyska korvar, surkål och annat tyskt smått och gott. Darren spelar upp ett kluriga quiz efter maten.

När - vi ses fredag den 22 oktober.

Var - vår lokal på Fatbursgatan 19.

Tid - klockan 18:00-21:00.



Kostnad - 130 kr. Mat och dryck till maten samt kaffe ingår. För den som önskar ett glas vin eller en bayersk öl så finns det att köpa till.

Anmälan - kan du göra tidigast 24 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40. Lämna återbud om du inte kan komma.

En resa från helvetet

För nio år sedan, efter en synnervsinflammation på vänster öga, fick Li veta att hon hade Multipel Skleros (MS). Innan dess hade hon haft olika besvär hon sökt läkarvård för men ingen hade förstått att det var MS-skov hon hade. Några år senare började Li få krampliknande anfall i magen och hon tvingades uppsöka toalett snabbt för att förhindra en olycka. Känslan av anfallen beskriver Li som om hon precis tagit ett lavemang och tarmfunktionen inte längre är inom ens kontroll. Oftast hann hon inte dra upp byxorna innan nästa krampfall kom och hon snabbt fick sätta sig ned på toaletten igen.

Att göra vardagliga saker som att handla på den lokala mataffären skapade oro och stress, då hon oftast bara hann gå i affären ett par minuter innan hon fick springa till kundtoaletten för att bajsas. Att gå på bio eller teater var nästan otänkbart eftersom hon inte visste om hon skulle behöva springa ut för att gå på toaletten under föreställningen.

”Jag har nästan aldrig gått ut med mina arbetskamrater och käkat lunch för jag vet inte om jag ska hinna tillbaka till toaletten. De få gånger jag har följt med har jag efter att vi ätit klart sagt att jag behöver göra några ärenden och sprungit iväg till kundtoaletten. Det har varit precis som om maten har gått rätt igenom magen och ut i tarmen.

Jag har tagit upp det här problemet med min MS-läkare vid flera tillfällen och varje gång har jag blivit ledsen eftersom hon inte lyssnar på mig. Det var först när jag kom till akuten förra hösten vid mitt senaste skov som någon faktiskt frågade mig om jag hade några problem med tarmen. Läkaren på akutmottagningen gav mig laxermedel som skulle hjälpa tarmen. När jag var på återbesök hos min MS-läkare några månader senare tog jag återigen upp vilket helvete jag hade med tarmen. När jag återigen inte blev lyssnad på började jag gråta varpå läkaren istället föreslog antidepressiv medicin, men det skulle ju inte lösa mina problem.”



”Oftast kände jag oro i magen en liten stund innan och då visste jag att det var bråttom. Dagarna innan dessa krampliknande anfall kunde jag gå på-toa upp till 10 gånger per dag och ändå fick jag bara ur mig som en liten ärta eller en liten prinskorv. Jag kände mig konstant bajsnyddig.”



Navina™

Vändpunkten kom då Li bläddrade i sin medlemstidning och såg att det skulle hållas en föreläsning som hette 'Elefanten i rummet' där de skulle tala om problem kring urinblåsa och tarm. Li gick dit med förhoppningen att hon skulle få några tips om hur hon kunde få hjälp att bli av med sina tarmproblem – om det överhuvudtaget var möjligt.

På föreläsningen fanns Maria, produktspecialist på Wellspect som har många års erfarenhet i sjukvården, för att berätta om tänkbara lösningar för den som led av problem från urinblåsa och/eller tarmen. Li tog mod till sig och gick fram till Maria för att få råd:

"Då brast det för mig. Jag berättade för Maria vilket rent helvete mina tarmproblem orsakade, och hur jag hade svårt att ens ha möjlighet att göra de mest vardagliga saker. Maria förstod snabbt att jag behövde råd och stöd, och tipsade mig att på nytt kontakta vårdcentralen för att få en remiss att göra en koloskopi för att utesluta att det fanns andra symtom i tarmen som orsakade mina besvär."

Därefter fick Li äntligen en tid till UroGyn där hon fick träffa både gynekolog, urolog och en uroterapeut, och tillsammans kom de fram till att Li skulle prova transanal irrigering (TAI).

"Den första månaden skulle jag tömma tarmen varje dag och testa mig fram genom att öka på vattenmängden. Det var lite svårt i början, och jag skulle ljuga om jag sa att jag inte tänkte 'Ska det vara så här bökgigt?!' både en och två gånger innan jag blev van. Nu går det smidigt och tar ungefär 30 minuter från det att jag börjar tills tarmen är tom.

Kundtjänst tel 031-376 40 20 eller
e-mail info.se@wellspect.com.

Besök oss också på

wellspect.se



Navina™



"Det är som jag har fått mitt liv tillbaka och kan vara med på allt det som jag har varit tvungen att avstå ifrån"

Numera kan jag gå hemifrån utan att vara orolig eller spana efter toaletter hela tiden. Jag har till och med varit utomlands och kunnat äta och dricka på planet vilket jag inte vågat göra på flera år! Jag har även varit ute med mina barnbarn i lekparken i flera timmar, varit på teater, tagit långpromenader och shoppat på lunchen med mina arbetskamrater.

Det är som jag har fått mitt liv tillbaka och kan vara med på allt det som jag har varit tvungen att avstå ifrån" ■

Vill du veta mer om transanal irrigering och våra användarvänliga system Navina Smart och Navina Classic?



Scanna QR-koden och ladda ner guiden 'Att leva med Transanal Irrigering' (<https://info.wellspect.se/ladda-ner-din-guide-leva-med-transanal-irrigering>)



Scanna QR-koden och besök vår YouTube-kanal Wellspect Nordic med instruktionsvideos och mycket mer!

Temaföreläsningar höst 2021

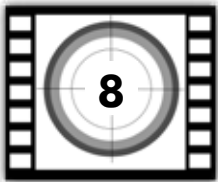


Neuro Stockholms temaföreläsningar i samarbete med ABF Stockholm. ABF-huset, Sveavägen 41. Sandlersalen kl. 18:00 – 20:00 om ingen annan tid / lokal anges. Fri entré, men anmälan krävs. mejla eller ring oss på mejl stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma.

- | | |
|--|---|
| Tisdag
28 september
13:00 - 17:00 | Neurodagen
Föreläsning i samarbete mellan Neuro Stockholm, Wellspect och Attends. Föreläsningen kommer att handla om hur det är att leva med ett handikapp som inte alltid syns på utsidan, som problem med blåsa och tarm efter sjukdom eller skada. Efter föreläsningen avslutar vi Neurodagen med bubbel och snittar när Neuro Stockholms län delar ut sitt forskningsstipendium. Läs mer om Neurodagen på sidan 12 samt se annons på sida 14-15. |
| Tisdag
5 oktober
18:00 - 20:00 | E-hälsa är hälsa för mig
Vi samtalar om hur e-hälsa och digitala lösningar kan bidra till bättre hälsa och mående. Eva Helmersson diagnosstödjare och patientföreträdare för Neuro. |
| Tisdag
19 oktober
18:00 - 19:30 | En kropp och själ i harmoni - Hitta din inre drivkraft
En föreläsning om att gå från svag och orkeslös till stark och energifull. Av och om personliga tränaren och coachen Jenny Ström som fick MS och hennes väg tillbaka. |
| Tisdag
16 november
18:00 - 19:30 | Lagen om stöd och service, LSS
Maria Lillieroth , förbundsjurist Neuro förbundet. <i>Mer information kring innehållet kommer i nästa nummer.</i> |
| Torsdag
18 november
18.00 - 20:00 | Tremor sjukdomar, skakningar - så tänker neurologen
Mathias Sundgren , Neurolog Karolinska Institutet. <i>Mer information kring innehållet kommer i nästa nummer.</i> |
| Tisdag
7 december
18.00 - 20:00 | FunktionsBarometern
Ett självskattningsformulär för de som drabbats av långvariga besvär efter Covid-19 infektion och vad du kan göra rehabiliteringsmässigt.
Jan-Rickard Norrefalk , överläkare och specialist på smärtlindring. |

Biokväll

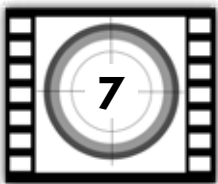
Fatbursgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18.00. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa 10 kr. Obligatorisk anmälan/återbud, två dagar i förväg, mejla på stockholm@neuro.se eller ring på telefon 08-720 29 40.



8 september - Lejonkungen, (The Lion King), Äventyr/Drama/Familj. 2 tim.

Simba dyrkar sin far, Kung Mufasa, och är stolt över sitt kungliga arv. Men alla i kungariket uppskattar inte att en ny lejonunge har fötts.

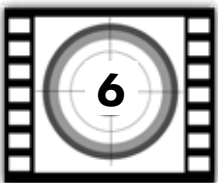
Röster/Skådespelare: Donald Glover, Beyoncé Knowles-Carter, James Earl Jones.



22 september - Lady och Lufsen, Familj. 1 tim. 51 min.

Cocker Spaniel-hunden Lady måste plötsligt söka hjälp från den själviske gatuhunden Lufsen när hon av misstag hamnar på gatan där hundfångaren lurar runt varje hörn.

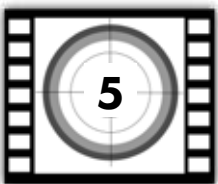
Röster/Skådespelare: Norea Sjöquist, Mikael Regenholz



6 oktober - Clouds, Drama/Biografi. 2 tim. 3 min.

Baserad på en sann otrolig historia Zachs värld vänds upp och ner när han får reda på att hans cancer har spridit sig, och han har nu bara sex månader att leva.

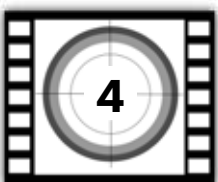
Skådespelare: Fin Argus, Sabrina Carpenter, Madison Iseman



20 oktober - Red dot, Thriller/Action. 1 tim. 26 min.

Ett ungt par som väntar barn ger sig iväg på en skidresa för att få äktenskapet på fötter igen. Plötsligt blir de jagade av hänsynslösa mördare.

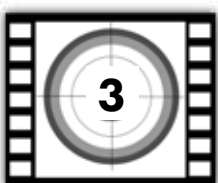
Skådespelare: Nanna Blondell, Anastasios Soulis, Thomas Hanzon.



3 november - The Unthinkable, Katastrof/Action. 2 tim. 9 min.

En musiker plågad av familjetrauman försöker uppvakta sin barndomskärlek medan ett kaotiskt Sverige invaderas av en ökänd fiende.

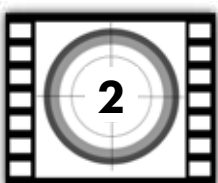
Skådespelare: Christoffer Nordenrot, Lisa Henni, Jesper Barkselius



17 november - The finest hours, Drama/Katastrof/Äventyr. 1 tim. 59 min.

År 1952 inträffade en av de värsta stormarna som någonsin drabbat östkusten i New England. Fyra medlemmar ur kustbevakningen ger sig ut i stormen i en liten livbåt.

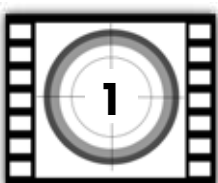
Skådespelare: Chris Pine, Casey Affleck, Ben Foster



1 december - Skriet från vildmarken, Familj/Äventyr. 1 tim. 42 min.

Bygger på den älskade historien om Buck, som nykomling bland slädhundarna får Buck uppleva sitt livs äventyr innan han tillslut finner sitt sanna kall.

Skådespelare: Harrison Ford, Omar Sy, Cara Gee



15 december - Spring Uje spring, Drama/Biografi/Komedi. 1 tim. 19 min.

Uje, en popstjärna på 90-talet, får diagnosen Parkinsons. Det här är en film om hans dagliga kamp.

Skådespelare: Uje Brandelius, Bixi Brandelius, Vega Brandelius

Kalendarium höst 2021

Obligatorisk anmälan/återbud, senast två vardagar i förväg, på mejl stockholm@neuro.se eller telefon 08-720 29 40 om inget annat anges. Diagnosträffar sker på plats i vår lokal om du inte har möjlighet att komma till oss kan du delta digitalt via videolänk. Anmälan gör du genom att mejla eller ring oss på mejl stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40. Lämna återbud om du inte kan komma.

September

1

Onsdag

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

18:00 – 21:00, i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Anmälan/återbud senast måndag 30 augusti, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

September

6

Måndag

Diagnosträff ALS

14:00–16:00, i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Anmälan/ återbud senast fredag 3 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

September

6

Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00, Swedenborgsgatan 20.

Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Anmälan/återbud senast fredag 3 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

September

7

Tisdag

Anhörigträff

18:00–20:00, i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Anmälan/ återbud senast fredag 3 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40. Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk. Se annons på sidan 10.

Välkomna!

September

8

Onsdag

Biokväll - Lejonkungen, Äventyr/Drama/Familj. 2 tim. 5 min

18:00 – 21:00, i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Vi bjuder på popcorn, läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Anmälan/återbud senast tisdag 6 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

September

9

Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

15:00–16:30, i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Anmälan/ återbud senast tisdag 7 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Kalendarium höst 2021

September

9

Torsdag

Anhörigträff Huntington

18:00–20:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast tisdag 7 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40. Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk. Kaffe/te, smörgås och kaka 40 kr.

Välkomna!

September

20

Måndag

Diagnos träff MS

14:00–15:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast fredag 17 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

September

22

Onsdag

Diagnos träff Cerebral Pares, CP

14:00–15:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast måndag 20 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

September

22

Onsdag

Bio-kväll – Lady och Lufsen, Familj. 1 tim. 51 min.

18:00 – 21:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Vi bjuder på popcorn, läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Anmälan/återbud senast måndag 20 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

September

23

torsdag

Vin och chokladprovning

15:00 – 17:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan tidigast torsdag 2 september mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma. Se annons på sidan 11.

Välkomna!

September

29

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 10 kr. Anmälan/återbud senast måndag 27 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

Oktober

4

Måndag

Diagnos träff ALS

14:00–16:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast fredag 1 september, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Oktober

4

Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00, Swedenborgsgatan 20.

Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Anmälan/återbud senast fredag 1 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

Kalendarium höst 2021

Oktober

6

Onsdag

Diagnosträff Lösningsmedel

14:00–15:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast måndag 4 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Oktober

6

Onsdag

Bio-kväll – Clouds, Drama/Biografi. 2 tim. 3 min.

18:00 – 21:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Vi bjuder på popcorn, läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Anmälan/återbud senast måndag 4 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

Oktober

7

Torsdag

Diagnosträff Stroke

14:00–15:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast tisdag 5 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Oktober

12/13

Tis-Onsdag

Rysk afton - Två datum

17:00 – 20:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Du kan anmäla dig tidigast tisdag 14 september anmäl också om du vill komma tisdag 12/10 eller onsdag 13/10,

mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma. Se annons på sidan 13. Välkomna!

Oktober

14

Torsdag

Diagnosträff Ataxi

14:00–15:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast tisdag 12 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Oktober

18

Måndag

Diagnosträff MS

14:00–15:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast fredag 15 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Oktober

20

Onsdag

Diagnosträff NMD

15:00–16:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast måndag 18 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Oktober

20

Onsdag

Bio-kväll – Red dot, Thriller/Action. 1 tim. 26 min.

18:00 – 21:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Vi bjuder på popcorn, läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Anmälan/återbud senast måndag 18 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

Kalendarium höst 2021

Oktober

21

Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

15:00–16:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast tisdag 19 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Oktober

21

Torsdag

Anhörigträff Huntington

18:00–20:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast tisdag 19 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40. Meddela oss om du vill

delta digitalt via videolänk. Kaffe/te, smörgås och kaka 40 kr.

Välkomna!

Oktober

22

Fredag

Oktoberfest med quiz

18:00–20:10, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan tidigast fredag 24 september mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma. Se annons på sidan 13.

Välkomna!

Oktober

27

Onsdag

Diagnosträff Narkolepsi

15:00–16:30, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast måndag 25 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

Oktober

27

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 10 kr. Anmälan/återbud senast måndag 25 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

November

1

Måndag

Diagnosträff ALS

14:00–16:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Anmälan/ återbud senast fredag 29 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Meddela oss om du vill delta digitalt via videolänk.

Välkomna!

November

1

Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00, Swedenborgsgatan 20.

Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Anmälan/återbud senast fredag 29 oktober, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

November

3

Onsdag

Bio-kväll – The Unthinkable, Katastrof/ Action. 2 tim. 9 min.

18:00 – 21:00, i vår lokal på Fatbursgatan 19. Vi bjuder på popcorn, läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Anmälan/återbud senast måndag 1 november, mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

Neuro Södertörn - Kalendarium höst 2021

Alla datum och tider är preliminära och kan komma att ändras. Obligatorisk anmälan/återbud, på mejl sodertorn@neuro.se eller telefon 070-690 57 12, om inget annat anges. Mer information om respektive aktivitet kommer publiceras i nyhetsbrev och på Neuro Södertörns hemsida.

September
3
Fredag

Räkfrossa
17:00 – 21:00

September
24
Fredag

Promenad Lövhagen
13:00 – 15:30

Oktober
15
Fredag

Höstfest Vegabaren
17:00 – 21:30
Vegabaren, Nynäsvägen 8.

December
15
Onsdag

Julfest/Luciafest
13:00 – 15:00

Neuro promenaderna 9/5, 15/5 och 16/5

Neuro Södertörn - I år gick våra promenader under namnet "Glada Teamet på Södertörn".

Vi hade fått låna en strandflagga av Stockholms Län som vi placerade vid våra fikaplatser för att synas. Tröjor med NEURO promenaden, karameller och handsprit delades ut. Alla promenadglada medlemmar bjöds även på fika.



Första promenaden gjorde vi den 9/5 i Rudans Friluftsområde i Handen. Vi var några glada medlemmar som promenerade runt i regnet och tog en fika. Trots blötan var humöret på topp.



Andra promenaden den 15/5 gick av stapeln i Tyresö. Vi promenerade från ridskolan och bort till Kolardammarna. Vi fikade och sen

gick vi runt och tillbaka till ridskolan. Skönt att regnet uteblev.



Tredje promenaden den 16/5 ägde rum i Nynäshamn, där vi gick runt Svandammen och tog en fika där också. Vi hade dock lite mer tur med vädret denna gång.

Ett stort tack till alla som skickat in pengar till NEURO Fonden!

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

Hitta rätt som ny medlem



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

diagnosstödjare. På Neuroförbundets hemsida www.neuro.se finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt på hemsidan under

flikarna *Engagera dig*, *Stöd oss*, *Diagnoser*, *Om oss* och *Förening* och deras underrubriker kommer du hitta en massa matnyttig information. Neuro Stockholm och Stockholms län har också en varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet och de aktiviteter vi anordnar. På Facebook och vår sida där hittar du också information om våra evenemang och aktiviteter samt övriga inlägg som rör neurofrågor och funkis rörelsen i stort. Välkommen att utforska!

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

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 konsult 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 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

Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson
c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, nb,
153 36 Järna
Tel: 08-551 71 880 E-post: borje.jarna@jarna.st

Neuro Roslagen

Ordförande: Lennart Algulin
c/o Lennart Algulin, Södra catalinagränd 35, lgh 1202
183 68 TÄBY
Tel: 070-970 99 85 E-post: roslagen@neuro.se

Neuro S:t Botvid

Ordförande: PO Jonsson
Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)
141 35 Huddinge,
Tel: 08-746 08 55 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 Järfälla-Upplands Bro

Föreningen har upphört, vid frågor kontakta
Neuro Stockholm (se ovan).