

KRÖNIKA

Engagemang för livet

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Engagemang då och nu

FÖLJ MED PÅ MEDLEMSRESOR

- Kulturresa i Östergötland
- Rehabiliteringsresa till Tenerife och Vintersol

KALENDARIUM

Aktiviteter i vår

Kallelser till årsmöte

Neurorapporten 2022

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Fotografi - Gareth Baker
Pixabay

Neuro Stockholms
verksamhet Sidan 3

Engagemang för livet Sidan 4

Engagemang då och nu Sidan 5

Kulturresa i
Östergötland Sidan 6

Rehabiliteringsresa till
Tenerife och Vintersol Sidan 6

Neurorapporten 2022 Sidan 7

Ansök från våra fonder Sidan 7

Annonser Sidan 8 - 12

Biokväll Sidan 13

Temaföreläsningar Sidan 14

Kalendarium
vår - 2022 Sidan 15 - 17

Engagera dig i en
Neuro förenings styrelse Sidan 18

Information från din
lokala Neuro förening Sidan 19 - 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](http://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

Årets första nummer handlar lite extra om hur givande ett personligt engagemang kan vara och samtidigt också hur nödvändigt det är. Utan engagerade medlemmar kan inte våra föreningar i samma utsträckning fortsätta med sin verksamhet och i förläggningen inte heller kunna fortsätta existera.

Det grundläggande kravet för en förening i Neuroförbundet är att den har en styrelse på minst tre personer. Själva arbetet som måste läggas ner är inte svårt och kräver inte alltför mycket tid i anspråk, den digitala tekniken som finns tillgänglig underlättar och överbygger eventuella avstånd och andra svårigheter. Hjälp finns att få från Stockholms läns kansli och Neuroförbundet Riks.

Obligatorisk anmälan

Det är obligatorisk att anmäla sig till våra aktiviteter, tidigaste eller senaste anmälningsdatum finns angivet i annonserna och i kalendariet. Lämna återbud om du inte

kan komma. Diagnos- och Anhörigträffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt via videolänk. Tänk på våra allergiker, undvik starka dofter. Välkomna!

Temaföreläsningar

Det har blivit för dyrt att hålla temaföreläsningar i ABF-huset, därför kommer vi i fortsättningen genomföra dem digitalt på dagtid. Det finns som bekant för och nackdelar med allt, en fördel i det här fallet är att vi kommer kunna erbjuda medlemmar i hela Sverige att ta del av våra föreläsningar. Förhoppningsvis kommer du också kunna ta del av föreläsningen i efterhand om tidpunkten för föreläsningen inte passade dig.

Medlemsresor

Vi planerar att kunna arrangera två resor under året. En i Sverige och en till Vintersol på Tenerife. Det hela bygger på att vi är tillräckligt många som vill följa med. Då vi har begränsade resurser måste vi

bli ett antal resenärer för att få det hela att gå ihop.

Kontakta oss

Om du vill kontakta 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 återkomma så fort som möjligt.

Neurorapporten 2022

Hjälp till och svara på enkäten ju fler som svarar desto bättre regionala underlag, det gynnar alla.

Vaccinationsbevis

Styrelsen har beslutat att alla som besöker vår lokal måste kunna visa upp vaccinationsbevis (gäller även assistenter). Max 20 personer totalt i vår lokal. Vilket i praktiken innebär att vi kan ha max 15 besökande gäster (inklusive assistenter och ledsagare) på våra aktiviteter.



ZAKETT®
assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

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



www.zakett.se

Engagemang för livet

Krönika - Jag heter Mikael Erdefelt och är trettiofem år ung. Jag har levt med min sjukdom ända sen jag var barn. De första symptomen märkte jag av redan vid sex års ålder fast jag fick min diagnos först när jag var fjorton. Det har stundtals varit jobbigt att leva med min sjukdom, att vara annorlunda och att bryta mot normen. Jag hade redan som ung tonåring lite svårt att hänga med och var lite klumpig i mina rörelser, med tiden när jag berättade om min diagnos började allt fler "kompisar" att dra sig undan allt mer och jag kände mig stundtals ganska ensam. I dag är i stort sett mina vänner de som har diagnoser.

Jag har en muskelförtviningsjukdom som heter Dystrofia Myotonika typ 1, DM1. Symtomen yttrar sig i tilltagande muskelsvaghet. Oftast börjar det vara synligt i ansiktsmuskulaturen med hängande ögonlock och otydligt tal. Händer och fötter blir allt svagare och så småningom påverkas musklerna i armar och ben. Många organ påverkas också så som mage, tarmar, svälj och andningsmuskulatur och hjärtat som man får kolla årligen. Vi med DM1 gillar inte kyla då vi fryser lätt och får problem med stelhet. Många lider av svår trötthet och stort sömnbehov. Det finns ungefär tusen personer i Sverige som har diagnosen. Sjukdomen blir värre och värre med tiden. I dagsläget finns inga bromsmediciner.



Neuro har betytt allt för mig. Här har jag träffat folk med min diagnos och andra olika funktionsnedsättningar. Det är skönt att umgås med andra och vara accepterad för den du är utan att ständigt bli uttittad och alltid behöva förklara sig när kroppen säger - nej. De nya vännerna jag har fått genom att vara aktiv i Neuro har blivit som en ny familj.

Att jag blev engagerad i Neuro var egentligen en tillfällighet. Magnus Dahl (dåvarande ledamot i styrelsen), som jag träffade på min första rehabilitering jag var på, övertalade mig att ställa upp som ledamot i styrelsen. Utan någon som helst erfarenhet eller tidigare engagemang i någon förening över huvud taget, lite vilsen och orolig över vad jag kunde bidra med, gick jag motvilligt med på att ställa upp. Det var 2011 och tio år senare är jag fortfarande aktiv i styrelsen och har dessutom dragit igång och håller i några aktiviteter. Under dessa år har jag växt och ut-

vecklats som människa och insatt vikten av att delta och efter förmåga arbeta för att försöka påverka. Vår förening blir bara stark och framgångsrik om det finns medlemmar som är aktiva. Inget sker av sig självt så gå med i gemenskapen du också. Ett engagemang kan ske i stort som smått. Allt från att delta i någon av de aktiviteter som Neuro (Stockholm) bedriver som till exempel diagnosgrupper, temaföreläsningar, utflykter, Wii- och biokvällar, pubar, fikaträffar med mera. Till att komma med förslag på nya aktiviteter och frågor som styrelsen bör driva, eller till den grad att du själv blir aktiv i styrelsen.

Att träffas i olika sammanhang kan ge så mycket mer förutom trevlig gemenskap. Vi kan dela med oss av våra erfarenheter och tipsa varandra om hur vi på olika sätt löser vardagens utmaningar, tipsa om kontakter med myndigheter, kommuner och så vidare.

Så tveka inte kom med du också!

Mikael Erdefelt
Vice ordförande Neuro Stockholm
och ansvarig för Wii- och
biokvällarna

Engagemang då och nu

Ordförande har ordet - När jag blev medlem i NHR (Neurologiskt Handikappades Riksförbund, numera Neuroförbundet) 1997 under min första rehabilitering tänkte jag inte speciellt mycket på att engagera mig i frågor som neurosjukvård, tillgång till hjälpmedel eller regionala skillnader vad gäller färdtjänst med mera.

Då för 25 år sen när mitt enda symptom var känselbortfall sökte jag mer efter en tillhörighet som inte brydde sig om att jag hade fått en diagnos. Det var i takt med att mina funktionella hinder blev mer påtagliga och min umgängeskrets blev mer funktionsvarierad som mitt engagemang för att ta bort samhällsliga hinder väcktes.

Ur Neuros publikation "1957 – 2017 Nu firar vi 60 år!" (www.neuro.se under Om oss-Historia) har jag hämtat följande urklipp där man kan se att frågorna som ligger till grund för att funktionshinderrörelsen startade och som ledde till olika uttryck under 70-talet är lika aktuella idag.

50 år sen - HCK, Handikappförbundens Centralkommitté, fastställde 1972 det första gemensamma programmet "Ett samhälle för alla". (HCK=föregångare till Funktionsrätt Sverige)

49 år sen - Utredning om handikappanpassad kollektivtrafik (Hako) tillsätts 1973.

43 år sen -Riksdagen beslutar 1979 att kollektivtrafiken ska göras tillgänglig inom tio år. Lagen om handikappanpassad kollektivtrafik säger att "Färdmedel som används i kollektivtrafiken ska så långt det är möjligt anpassas för handikappade". För den, som man trodde, lilla grupp resenärer som anpassningen inte skulle räcka för infördes Riksfärdtjänst.

Den naturliga fråga som dyker upp är – hur kan engagemanget fortsätta med samma intensitet trots att vägen till förändring är så lång och kan liknas vid en promenad på en sjöbotten gjord av blålera?

För de som inte har gått på en sjöbotten av blålera kan jag berätta att skorna (i mitt fall gummistövlar) fastnade och enda sättet att inte bli stående var att dra upp fötterna, lämna gummistövlarna åt sitt öde och göra ett stort hopp till fastare mark.

Om nyss nämnda strategi funkar på vår strävan mot ett samhälle för alla kan diskuteras. Att engagemanget lever så länge något skaver är däremot ett faktum som bekräftas av historien.

Även om målet inte har uppnåtts fullt ut under Neuros 65-åriga existens har det ändå hänt otroligt mycket under tiden mellan 1957 och 2022 på grund av människors engagemang.

Allt engagemang behövs i kampen för ett samhälle för alla. Från att vara medlem till att lägga tid motsvarande lust och förmåga eller hela sin själ. Man väljer själv.

Självbestämmande är för övrigt ett ord vi i funktionshinderrörelsen älskar.

God fortsättning på 2022!

Vid tangentbordet Kerstin Kjellin
Ordförande Neuro Stockholm & Neuro Stockholms Län



Kulturresa i Östergötland 13 - 16 juni, 2022

Medlemsresa - Vi planerar en kulturreisa med tillgänglighets anpassad buss i Östergötland, 13 - 16 juni 2022.

Dag 1. Avfärd från Stockholm till Linköping. Vi bor alla nätter på Frimurarhotellet i Linköping som har 10 tillgänglighetsanpassade rum. Middag äter vi gemensamt på hotellet. Vi gör utflykter varje dag och börjar med Linköpings domkyrka.

Dag 2. Åker vi till Vadstena med besök i Birgittakyrkan och lunch hos Birgittasystrarna. Vi besöker Alvastra klosterruin, Riseberga klosterruin och Omberg.

Dag 3. Dagstur till Gränna och färjan över till Grevskapet Visingsö och Visingsborgs Slottsruin och besök i Brahe Kyrka. Lunch på restaurang Solbacken med utsikt över Vättern.

Dag 4. Resan hem går via Norrköping med lunch och besök på Industrimuseet.

Cirka pris för del i dubbelrum 5 700 kr inklusive frukost och middag, lunch betalar du själv för.

Om du tycker det låter trevligt och vill följa med på vår resa. Så kontaktar du oss och anmäler ditt intresse senast fredagen den 11 mars mejla stockholm@neuro.se



Rehabiliteringsresa till Tenerife och Vintersol

Medlemsresa - Vi planerar en resa till Tenerife och Vintersol i november/december. Resans längd är två veckor med inriktning på rehabilitering. Vi återkommer med mer information i nästa nummer.

Om du vill följa med på vår resa har du möjlighet att söka bidrag från Elgstrands fond (se sidan 7).

Vi tar gärna emot intresseanmälningar, kontakta oss på mejl stockholm@neuro.se

Du hittar mer information om anläggningen på Vintersols hemsida <https://vintersol.com/se/om-oss>



Neurorapporten 2022

Din röst behövs för bättre tillgång till hjälpmedel. Svara gärna på vår enkät!

För många av Neuros medlemmar är hjälpmedel en förutsättning för att kunna delta i samhällslivet. Tyvärr är tillgången till hjälpmedel ojämlig över landet och situationen håller på att försämrats ytterligare då allt fler kommuner och regioner väljer att införa nya hjälpmedelsavgifter. I årets Neurorapport vill vi därför kartlägga hur tillgången till hjälpmedel ser ut på olika håll i landet. Och vi behöver din hjälp!

Dina svar är viktiga för att ge oss kunskap om din och andra

medlemmars situation. Tack vare den kunskapen kan vi tillsammans arbeta för att påverka och förbättra tillgången till hjälpmedel.

Enkäten vänder sig till alla som är medlemmar i Neuro även anhöriga. Vi är intresserade av dina svar oavsett om du använder hjälpmedel eller inte. Dina svar behandlas anonymt.

Du har också fått inbjudan att besvara enkäten i ett mejl från oss, om vi har din e-postadress. Har du inte fått mejlet kan du skriva in länken nedan.

<https://response.questback.com/neuroforbundet/hjalpmedel2022>

Du kan också skanna QR-koden för att komma till enkäten.



Sista svarsdag är 6 mars!

Har du frågor?

Kontakta Fanette Caudron, utredare på Neuros förbundskansli.

E-post: fanette.caudron@neuro.se

Telefon: 076-001 70 12

Tack för att du deltar!

Ansök från Elgstrands och Michaels fonder



Fonder - Det finns två fonder som du kan söka pengar ifrån.

Elgstrands fond

Alla medlemmar i Stockholms län

kan söka från fonden. Styrelsen har bestämt att 2022 års utdelning ska bestå av 5 bidrag till vår rehabiliteringsresa.

Om du vill följa med till Vintersol har du alltså möjlighet att söka ett bidrag på 20 000 kr.

Willy och Bertha Michaels fond

Du som är medlem i Neuro Stockholm, kan söka för vistelse på godkänd rehabiliteringsanläggning. Om Region Stockholm har sagt nej till din ansökan om rehabilitering det senaste året.

För att få ansökningsblanketter eller om du har frågor hör av dig per mejl till stockholm@neuro.se

Vi ser fram emot din ansökan!

Styrelserna för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms län

Tarot med Lena Clark - 17 februari



Tarotkväll - Välkomna till en Tarotkväll med mig - Lena Clark. Mitt mål är att du ska ha en positiv känsla när vår kväll är över.

Ni får tillfälle att ställa enkla frågor och jag berättar lite om olika tarotkortlekar och kortens betydelse.

Anmälan - Om du är intresserad så kan du anmäla dig **tidigast torsdag 10/2** till stockholm@neuro.se
Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

När - torsdag 17 februari, klockan 17:00 – 20:00.

Var - I vår lokal på Fatburgsgatan 19, i samma byggnad som Södra Station. För att få vistas i våra lokaler måste du kunna visa upp ett vaccinationsbevis.

Kostnad - 130 kronor, det kommer att serveras en räksmörgås med valfri dryck. Kaffe och kaka.

Quiz-Pub, musikfrågesport - 18 februari



Quiz-Pub - Darren Troy har satt ihop ännu en musikfrågesport till vår Quiz-pub, den som har flest rätt vinner ett litet pris. Utöver det har vi också ett lotteri med fina priser.

I vanlig ordning serveras det en pubtallrik med lite smått och gott inklusive valfri dryck, kaffe och dessert. Öl, vin och alkoholfria alternativ finns till försäljning.

Anmälan - kan du göra **tidigast fredag 11/2** mejla stockholm@neuro.se
Begränsat antal platser, max 15 deltagare. Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - vår lokal på Fatburgsgatan 19, i samma byggnad som Södra Station. För att få vistas i våra lokaler måste du kunna visa upp ett vaccinationsbevis, det gäller för alla personer inklusive gäster och personal.

När - fredag 18 februari, klockan 18:00 – 21:00.

Kostnad - Pubtallrik 130 kr.

Afternoon Tea - 2 eller 8 mars

Medlemscafé - Äntligen dags för Afternoon tea igen! Det serveras två olika sorters te, på klassiskt vis till små snittar och nybakade scones med marmelad. Som avslutning små härliga bakverk.

Anmälan - Kan du göra tidigast 14 februari mejla oss på stockholm@neuro.se

Begränsat antal platser, så vänta inte för länge. Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - I vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station. För att få vistas i våra lokaler måste du kunna visa upp ett vaccinationsbevis.



När - vi ses onsdag 2 mars eller tisdag 8 mars. Vilket datum passar dig bäst?

Kostnad - 120 kr, önskas ett glas Cava så kostar det 30 kronor.

Tid - klockan 14:00-16:00.

Skogstur med Anders Andrae - 10 mars



Medlemscafé - Kom ut i skog och mark, rullstol eller rullator är inget hinder! Förutom att Anders kommer att berätta om den långa vandringen mellan Sälen och Mora som han och en grupp gjorde förra sommaren, så kommer han även berätta om sina övriga vandringar som han anordnar med föreningen Skogstur i naturområden runt om

i Stockholm. Alla vandringar går att ta sig fram i med rullstol eller rullator och det finns alltid fika eller mat till alla deltagare.

Anmälan - görs senast fredag 4/3 mejla stockholm@neuro.se

Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - vår lokal på Fatbursgatan

19, i samma byggnad som Södra Station.

När - torsdag 10 mars, klockan 14:00 – 16:00.

Kostnad - Gratis. Kaffe och fika-bröd för den som vill 20 kr.

Liljevalchs vårsalong 2022 - 14 Mars



Liljevalch vårsalong - Nu är det dags för vårt årliga besök på Liljevalchs Vårsalong.

När - måndag 14 mars, fri entré.

Tid - klockan 11:00 - 14:00.

Var - vi ses utanför entrén till Liljevalchs, Djurgårdsvägen 60. Innan hemfärd tar vi en fika tillsammans för den som vill.

Anmälan - är du intresserad av att följa med så hör av dig **senast onsdag 3 mars** mejla stockholm@neuro.se

Fjäderkväll - 22 mars



insätta igen. Det kommer också finns drömfångare och örhängen till försäljning.

Anmälan - kontakta oss **senast tisdag 15 mars** på mejl stockholm@neuro.se

Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - I vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station. För att få vistas i våra lokaler måste du kunna visa upp ett vaccinationsbevis.

När - tisdag 22 mars, klockan 17:00 – 20:00.

Kostnad - 80 kronor, det kommer att serveras en räksmörgås med dryck (önskas ett glas vin kostar det 30kr). Kaffe och kaka.

Fjäderkväll - Rosanna Hagelin Strååt, som designar och tillverkar smycken och accessoarer under märket Artzy i sin ateljé, besöker oss igen. Rosanna tar med sig sina regnbågsfärgade fjäderextensions som du sätter in i ditt hår. Det kommer finnas möjlighet att köpa fjädrar och få dem insatta i håret.

- 1 fjäder kostar 75 kronor
- 3 fjädrar kostar 195 kronor
- Insättning av fjädrarna ingår i priset

Om du vill återvända fjädrar som du haft i håret tidigare så kostar det 50 kronor/knippe att få dem

Loppmarknad - 7 maj



Loppis - Lördag 7 maj klockan 10:00 - 14:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19.

Är du intresserad av att vara med och sälja lite prylar? För dig som är medlem så har vi fortfarande några lediga bord som du kan få låna.

Om du tycker det låter roligt och behöver göra dig av med gamla saker, hör av dig till oss **senast 14 april** på mejl stockholm@neuro.se

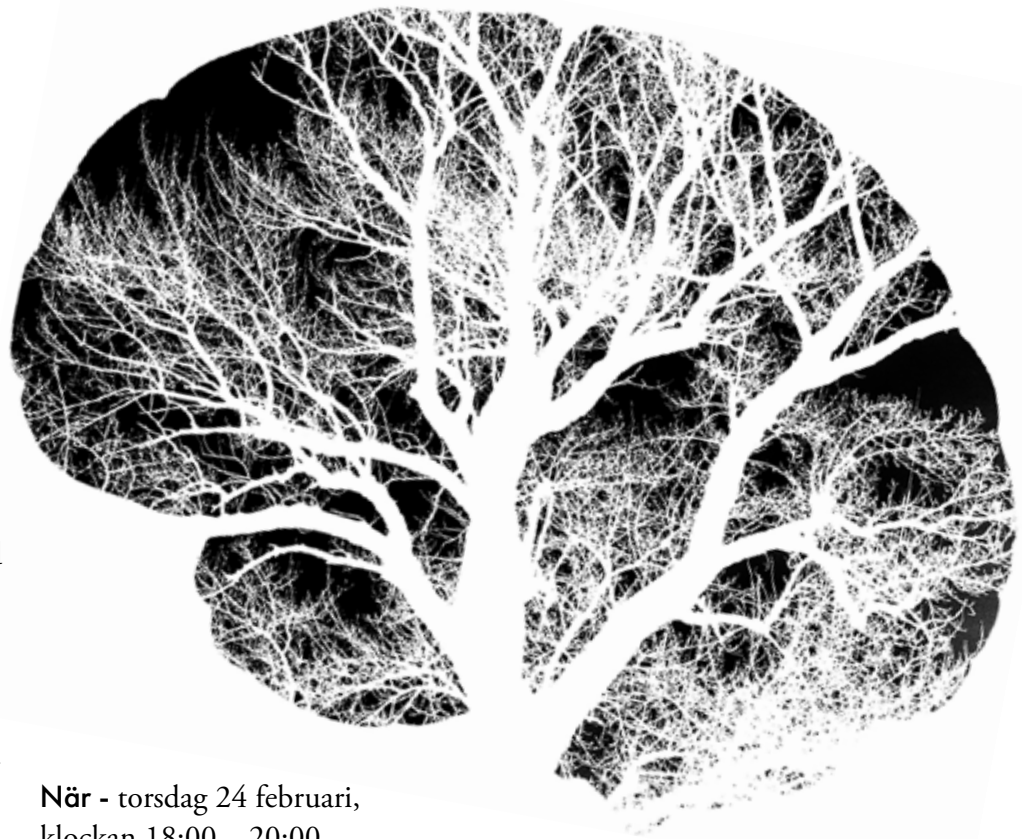
Anhörigträff Huntington - 24 februari

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 fredag 18 februari** på mejl stockholm@neuro.se, vill du delta digitalt meddelar du det.

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



När - torsdag 24 februari, klockan 18:00 – 20:00.

Kostnad - Gratis. Kaffe och fika-bröd för den som vill 20 kr.

Målarcirkel - start 22 februari

Presentation av vår nya cirkelledare - När jag blev tillfrågad om att vara cirkelledare för Konstcirkeln inom Neuro Stockholm tyckte jag det lät väldigt roligt.

Egentligen har jag inte någon formell konstutbildning men jag målar mycket själv och tycker om att inspirera andra att tycka det är roligt att måla och skapa utifrån sina egna förutsättningar.

Jag har gått flera kurser inom Vedic Art där man fokuserar på att måla intuitivt, utifrån sig själv, utan prestationskrav. På ABF har jag målat med akrylfärger under ledning av en lärare som är utbildad på Konstfack.

Hemma målar jag både med akryl och akvarell och tycker egentligen båda är lika roligt. Framförallt tycker jag om att måla och skapa väldigt fritt.

Vill du måla av något föremål eller bild får du gärna göra det men jag kommer inte begära av er att ni alla ska måla av och efterlikna samma föremål.

Hoppas det här låter roligt och spännande. Jag är helt övertygad om att vi kommer ha roligt under resans gång!

Anita Nyberg

Anmälan - Låter det roligt så anmäl dig **senast tisdag 15 februari** genom att mejla stockholm@neuro.se. Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - Tellus Fritidscener, Lignagatan 8(Hornstull), klubbрум 3.

När - Tisdagar 10 gånger med start 22 februari – 24 maj.

Tid - klockan 11:00 – 14:00.

Kostnad - 600 kronor. Materialkostnaden står du själv för.

Sittande lättgymnastik - start 25 februari



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

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

Anmälan - om du vill vara med så mejla **tidigast 11 februari** på stockholm@neuro.se Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

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

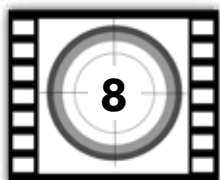
När - varannan fredag / 6 gånger med start fredag 25 februari följt av, 11/3, 25/3, 8/4, 22/4 och sista tillfället 6/5.

Tid - klockan 10:30 – 11:30.

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

Biokväll vår 2022

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 10 kr. Det är obligatorisk anmälan till biokväll, du anmäler dig via mejl stockholm@neuro.se. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

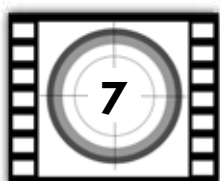


9 februari - Spring Uje, spring • Drama/Biografi/Komedi. 1 tim. 19 min.

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

Regi: Henrik Schyffert

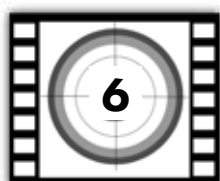


23 februari - Jungle Cruise • Action/Äventyr/Komedi. 2 tim. 7 min.

Lily reser från London i England till Amazonas djungel och anlitar Franks tvivelaktiga tjänster att guida henne längs floden på La Quila.

Skådespelare: Dwayne Johnson, Emily Blunt, Edgar Ramirez

Regi: Jaume Collet-Serra

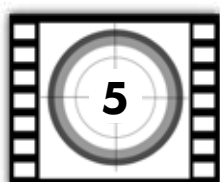


9 mars - The Boy Who Harnessed the Wind • Drama. 1 tim. 53 min.

Med inspiration från en vetenskapsbok bygger 13-åriga William Kamkwamba en vindturbin som ska rädda hans malawiska hemby från svält. Baserad på en sann berättelse.

Skådespelare: Maxwell Simba, Aisa Maiga, Chiwetel Ejiofor

Regi: Chiwetel Ejiofor

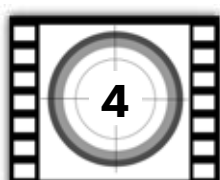


23 mars - Red Notice • Action/Komedi. 1 tim. 58 min.

En Interpol-agent spårar världens mest eftersökta konsttjuv som vill stjäla Kleopatras juveler.

Skådespelare: Dwayne Johnson, Ryan Reynolds, Gal Gadot, Chris Diamantopoulo

Regi: Rawson Marshall Thurber

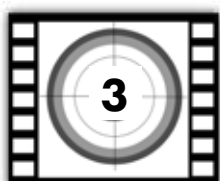


6 april - Slaget vid Schelde • Action/Drama. 2 tim. 4 min.

Under slaget vid Schelde i andra världskrigets slutskede korsas vägarna för en pilot, en nazistsoldat och en motvillig medlem i motståndsrörelsen, med tragiska följder.

Skådespelare: Gijs Blom, Jamie Flatters, Susan Radder

Regi: Matthijs van Heijningen Jr

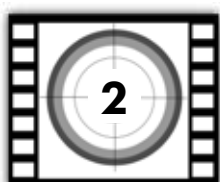


20 april - Harriet • Drama. 2 tim. 5 min.

En biografisk film om Harriet Tubmans farliga flykt från slaveriet och hennes riskabla arbete för att vägleda andra till ett liv i frihet via den underjordiska järnvägen.

Skådespelare: Cynthia Erivo, Leslie Odom Jr, Joe Alwyn

Regi: Kasi Lemmons

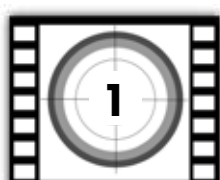


4 maj - Outside the Wire • Drama/Biografi/Komedi. 1 tim. 19 min.

I en inte alltför avlägsen framtid skickas en drönarpilot in i en krigszon där han måste hjälpa en topphemlig android-officer att stoppa en kärnvapenattack.

Skådespelare: Anthony Mackie, Emily Beecham, Damson Indris

Regi: Mikael Håfström



18 maj - No Time To Die • Thriller/Action/Äventyr. 2 tim. 43 min.

James Bond har lämnat sin tjänst och njuter av ett lugnt liv på Jamaica. Det blir dock kortvarigt när hans gamla vän Felix Leiter från CIA dyker upp och ber om hjälp.

Skådespelare: Daniel Craig, Ana de Armas, Rami Malek

Regi: Cary Joji Fukunaga

Temaföreläsningar vår 2022

Neuro Stockholms temaföreläsningar sker digitalt på dagtid. Vi erbjuder även dig som medlem möjligheten att komma till vår lokal och se föreläsningen på storskärm. Vi kallar det för att du deltar digi-fysiskt. Det är obligatorisk anmälan till våra föreläsningar. Du anmäler dig via mejl stockholm@neuro.se om inget annat anges. Max antal besökande gäster inklusive assistenter eller ledsagare är 15 personer. För att få befinna sig i vår lokal måste du kunna visa upp vaccinationsbevis, gäller alla som passerar dörren. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Torsdag
10 februari
14:00 - 16:00

Rehab vid långvariga besvär efter Covid

Funktionsbarometern är ett självskattningsformulär för de som drabbats av långvariga besvär efter Covid-19 infektion. Om det och vad som går att göra rehabiliteringsmässigt vid långvariga besvär efter Covid-19 infektion handlar föreläsningen om.

Föreläsare: Jan-Rickard Norrefalk, Medicine Doktor, överläkare och forskare vid Karolinska Institutet, Specialist i Smärtlindring och Rehabiliteringsmedicin.

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast tisdag 8 februari.

Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.

Tisdag
15 mars
14.00 - 16:00

Få kroppen i balans med svensk hampaolja/CBD-olja

Bengt Runholm berättar om sin egen "smärthistoria" och hur han med hampolja kunde "hjälpa kroppen att hjälpa sig själv". Människokroppen är fantastisk men också mycket komplicerad! Därför kan det uppstå obalanser av olika slag. Exempel på obalanser är värk/smärta, sömnproblem/trötthet, stress/ängest.

Drygt 20% av befolkningen lider exempelvis varje dag av värk/smärta i kroppen. De flesta "enklare obalanser" som en förkylning, tillfällig huvudvärk eller ett ytligt sår klarar kroppen, via sitt signalsystem, att åtgärda själv. Fast för en hel del obalanser räcker inte kroppens egenproducerade signalämnen till för att signalsystemet ska fungera tillfredställande.

Forskarna i västvärlden upptäckte för 25 år sedan att motsvarande signalämnen finns i naturens växter. I växten Hampa finns det exempelvis väldigt mycket signalämnen som kroppens signalsystem kan använda. Om du tillför dessa signalämnen så "hjälpas du kroppen att hjälpa sig själv".

Föreläsare: Bengt Runholm som själv har en genetisk, obotlig, aggressiv, muskeldystrofi i bägge benen, med tillhörande nervsmärta.

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se tidigast onsdag 16 februari.

Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.

Fler föreläsningar presenteras i nästa nummer av tidningen, i vårt nyhetsbrev och på vår hemsida.

Kalendarium vår 2022

Det är obligatorisk att anmäla sig till våra aktiviteter, du anmäler dig via mejl stockholm@neuro.se om inget annat anges. Max antal besökande gäster inklusive assistenter eller ledsagare är 15 personer. För att få befinna sig i vår lokal måste du kunna visa upp vaccinationsbevis, gäller alla som passerar dörren. Lämna återbud om du inte kan komma. Diagnos- och Anhörigrträffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt via videolänk. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari
7
Måndag
Pubkväll på puben Lilla Wien
17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 4/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari
8
Tisdag
Diagnosträff MS
14:00–15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 4/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari
9
Onsdag
Biokväll - Spring Uje, spring • Drama/Biografi/Komedi. 1 tim. 19 min.
18:00–21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läs och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 7/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari
15
Tisdag
Diagnosträff ALS
14:00–16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 11/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari
16
Onsdag
Wii-spel, Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans
18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läs och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 14/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari
17
Torsdag
Tarot med Lena Clark
17:00–20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast torsdag 10/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 8. **Välkomna!**

Februari
18
Fredag
Quiz-Pub, musikfrågesport
18:00–21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast fredag 11/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 8. **Välkomna!**

Februari

23
Onsdag

Biokväll - Jungle Cruise • Action/Äventyr/Komedi. 2 tim. 7 min.

18:00–21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läs och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 21/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

24
Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

15:00–16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 22/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

24
Torsdag

Anhörigräff Huntington - Karolinskas Huntington team föreläser

18:00–20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 22/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Det finns kaffe och fikabröd för en kostnad av 20 kr. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 11. **Välkomna!**

Mars

2
Onsdag

Afternoon tea

14:00–16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast måndag 14/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

Mars

7
Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 4/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

8
Tisdag

Afternoon tea

14:00–16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast måndag 14/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

Mars

9
Onsdag

Diagnosträff Parkinson

15:00–16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 7/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

9
Onsdag

Biokväll - The Boy Who Harnessed the Wind • Drama. 1 tim. 53 min.

18:00–21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läs och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 7/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

10
Torsdag

Medlemscafé – Skogstur med Anders Andrae

14:00–16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 8/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

Kalendarium vår 2022

Mars

14
Måndag

Liljevalchs vårsalong 2022

11:00–14:00 Liljevalchs huvudentré, Djurgårdsvägen 60. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 3/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Mars

16
Onsdag

Diagnosträff NMD

15:00–16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 14/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

16
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. Obligatorisk anmälan **senast måndag 14/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

17
Torsdag

Diagnosträff Ataxi

15:00–16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 15/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

22
Tisdag

Fjäderkväll

17:00–20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 15/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Mars

23
Onsdag

Biokväll -Red Notice • Actionkomedi. 1 tim. 58 min.

18:00–21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 21/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

4
Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

6
Onsdag

Slaget vid Schelde • Action/Drama. 2 tim. 4 min.

18:00–21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 4/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Engagera dig i en Neuroförenings styrelse



Engagemang - Om du känner att du är intresserad av att bidra till någon av Neuroförbundets lokala föreningar i stockholms län och deras styrelse, hör gärna av dig till respektive förening, kontaktuppgifter hittar du längst bak i denna tidning.

Uppdragsbeskrivning

Du förväntas:

- delta på styrelsemöten
- under årets tillsammans med resten av styrelsen hålla medlemmar informerade
- under årets tillsammans med resten av styrelsen ansvara för rapportering av föreningens verksamhet och ekonomi

Är det här du?

Det förutsätts att du delar Neuroförbundets människosyn och humanitära värderingar. Föreningen är ansluten till och delaktig i en riksomfattande intresseorganisation och har som ändamål att i samverkan med riksförbundet, och i förekommande fall länsförbund, verka för att personer med

neurologisk diagnos skall få sina behov och rättigheter tillgodosedda och ges förbättrade levnadsvillkor.

Neuroförbundets verksamhet bygger på de värderingar som kännetecknar en demokratisk rättsstat, såsom de kommit till uttryck i svensk grundlag, FN's förklaring om de mänskliga rättigheterna samt den Europeiska konventionen om skydd för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande friheterna.

Inom Neuroförbundet ser vi mångfald som en stor tillgång i arbetet. Människor med olika bakgrund, etnicitet, könsidentitet, ålder och funktionsvariation bredar vår kompetens och förmåga att utföra vårt uppdrag.

För att kunna utföra uppdraget behöver du:

- dela Neuroförbundets värderingar
- ha intresse av styrelse- eller föreningsarbete
- ha en vilja att samarbeta med andra

Är du en duktig föreningsmänniska eller vill du bli?

Just nu finns det möjlighet att engagera sig i Neuro Stockholm och Neuro Roslagens styrelser. Fast behovet av engagerade styrelsemedlemmar över tid är stora för alla föreningar i länet.

Arbetet i styrelsen

En förutsättning för en styrelses arbete framöver är att det måste kunna ske digitalt. I Neuroförbundet finns det bra förutsättningar för det. En gratis föreningsdator med tillhörande program (Outlook, Office, Teams m.m.) finns att tillgå och hjälp/ utbildning samt teknisk it-support finns att få från Riks och även från Stockholms läns förbund.

En utvecklande erfarenhet och en chans till en fin gemenskap!

En lokal Neuroförening har tre ben:

- Intresseförening - tillsammans med läns- och riksförbund, verka för samhällsförändringar till gagn för personer med neurologiska sjukdomar/skador och deras närstående
- Serviceförening - komplettera samhällets resurser och utbud av service till medlemsgrupperna
- Kamratförening - stimulera medlemmarna, deras närstående och andra till gemensamma insatser och kamratlig samvaro

Har du idéer på att göra något som du ser ett behov av
Vill du hjälpa till med att planera och utför medlemsaktiviteter?
Vill du vara med och utveckla din lokala Neuro förening till att bli mer digital?

Du är varmt välkommen!

Neuro Södertörn

Tomten från Brandbergen

I år fick vi på NEURO Södertörn besök av tomten från Brandbergen som delade ut julklappar till oss. Vi tillbringade en trevlig eftermiddag tillsammans med glögg, kaffe, lussebullar och pepparkakor innan vår härliga julledighet inträffade. Vi trivs verkligen att vara tillsammans. Saknaden har varit stor under pandemin.

Tack till Janne och Micke Zaketterna för deras ovärderliga hjälp.



Inbjudan till Tyresta by

Vi hälsar dig varmt välkommen till vårt besök i Tyresta by med filmvisning, guide och korvgrillning.

När: Onsdagen den 16 februari klockan 12:00-14:00.

Vi delar in oss i två grupper. En grupp ser film först och den andra gruppen får guidning i Naturum. Sedan byter vi.

Därefter blir det korvgrillning med Zaketterna Janne och Micke. Vi ses 11:50 så vi hinner dela upp oss och gå in.

Anmälan: senast 9 februari till mejl: sodertorn@neuro.se eller till Gudrun på telefon: 070 690 57 12 eller

Madde på telefon: 070 749 45 71.



Inbjudan till årsmöte Neuro Södertörn

Årsmöte - Söndagen den 20 mars 2022 klockan 14-16.

Vi hälsar dig varmt välkommen till vårt årsmöte som vi i år tänker oss att hålla fysiskt. Plats återkommer vi till vid anmälan, Vi bjuder på landgång, dricka, kaffe och kaka.

Anmälan: senast 14 februari till mejl: sodertorn@neuro.se eller till Gudrun på telefon: 070 690 57 12 eller Madde på telefon: 070 749 45 71.

Varmt Välkomna / Hälsar Styrelsen

Besök på Pythagoras 10 November

Vi gjorde ett besök på Pythagoras industrimuseum. Ett stycke nutidshistoria, intressant och väldigt fint berättat av vår guide.

Högt upp på Södra berget i Norrtälje finns ett stycke spännande historia – tändkulemotorfabriken Pythagoras. En gång i tiden tillverkades tändkulemotorer här som såldes över hela världen. Idag står fabriken kvar i orört skick och visas som ett levande museum. Här finns berättelser om maskiner och människor, om hur världen såg ut under tidigt 1900-tal. Här ägde historien rum.



Representanter till föreningsstyrelsen sökes

Neuro Roslagen kommer i mars 2022 att hålla årsmöte. Vid årsmötet väljes bland annat, representanter till föreningsstyrelsen. Inför nämnda årsmöte har några av dagens styrelsemedlemmar aviserat att de kommer att lämna sina uppdrag. För att kunna hålla föreningen aktiv behövs sålunda några kandidater för styrelseuppdrag! Du som känner att du vill och kan tänka dig att ingå i en styrelse för cirka 170 medlemmar är mycket välkommen att ta kontakt med **ordförande Lennart Algulin** på telefon (eller sms) på **070 - 970 99 85**.

Som styrelsemedlem innebär det att ta aktiv del i föreningens arbete. Vilket innebär cirka 10 styrelsemöten samt cirka 10 föreningsaktiviteter per år. Hoppas du känner dig manad att anta denna utmaning!

Hälsningar

Nuvarande Styrelsen / Rogardt Wikström, sekreterare

Neuro Roslagen kallar till årsmöte

Årsmöte: Tisdag den 15:e mars 2022 klockan 18:00

Plats: Träffpunkten Allévägen 10 Vallentuna

Årsmötespunkter:

- Verksamhetsberättelse 2021
- Ekonomisk redovisning 2021
- Plan för 2022
- Val av funktionärer för 2022

Föreningen bjuder på kaffe/te med tillbehör.

Anmälan: senast den 21:a februari till Lennart Algulin sms eller samtal 0709-709985

alternativt per mejl roslagen@neuroforbundet.se

På grund av de i skrivande stund gällande direktiven fordras föranmälan enligt ovan.

Med vänliga Hälsningar

Styrelsen

Årsmöte Neuro Södertälje-Nykvarn

Årsmöte - Neuro Södertälje-Nykvarn bjuder in till årsmöte, lördag 12 mars klockan 15:00.

Vi kommer finnas digitalt och, om smittläget tillåter, i Allaktiviteshuset i Saltskog Södertälje. Lokal: Gruvan.

Vi ser fram emot att se så många som möjligt på ett eller ett annat sätt!

Kontakta oss om du har frågor på: sodertalje-nykvarn@neuro.se

Kallelse till årsmöte Neuro Stockholm

Årsmöte: Torsdag 24 mars, klockan 18:00 – 19:30, fika från 17:30.

Plats: På kansliet Fatbursgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

Program: Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Anmälan: Görs senast tisdag 22 mars till mejl: stockholm@neuro.se covidpass måste kunna uppvisas.

Motioner: Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fredag 11 februari. Årsmöteshandlingar kan beställas från Neuro Stockholms kansli från onsdag 9 mars.

Nominering: Valberedningen vill ha förslag till kandidater till styrelsen, är du själv intresserad eller vill nominera någon kontakta Kristina Törnblom senast sista februari, mejl: kristina.tornblom@neuro.se

Välkomna!

Kallelse till Neuro Norrorts Årsmöte 2022

Årsmöte: Måndagen den 7 mars 2022 klockan 18.30 – 20.00

Plats: Hyresgästernas Hus, Södergatan 50 i Märsta

Program: Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Verksamhetsberättelse och övriga handlingar lämnas ut vid årsmötet. Önskar du ta del av dem före årsmötet kontakta Börje Larsson på telefon **0763-69 22 98**

Motioner: Ska vara Neuro Norrort tillhanda senast måndagen den 7 februari, på adress Neuro Norrort c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, lgh 1002, 153 36 Järna. Eller på mejl **borje.jarna@jarna.st**

Anmälan: Vi bjuder på kaffe med dopp. Var vänlig att meddela om du tänker delta på Årsmötet till Börje Larsson på telefon **0763-69 22 98**

Välkomna! Neuro-Norrorts styrelse

Är du intresserad vad som händer på Neuro Norrort kolla på vår hemsida

Årsmöte Neuro S:t Botvid

Årsmöte - Äger rum söndagen 13 mars klockan 13:00-15:00

Om ni önskar delta fysiskt ses vi i lokalen på Rådstuguvägen 19, annars går det även bra att delta digitalt.

Anmälan och eventuella frågor tas emot på mejl **st-botvid@neuro.se** senast 9 mars.

Kaffe och fika utlovas i Rådsalen!

Kallelse till ombudsmöte Neuro Stockholms län

Ombudsmöte: Måndag 25 april, klockan 18:00 – 19:30, fika från 17:30.

Plats: På kansliet Fatburgsgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

Program: Sedvanliga ombudsmötesförhandlingar.

Motioner: Motioner från lokalföreningarna i Stockholms län skickas till styrelsen senast 11 mars.

Valberedning: Sammanställande i valberedningen är Gudrun Engman (Neuro Södertörn).

Ombud: Ombud för lokalföreningarna anmäls till kansliet senast 31 mars, mejl: **stockholm@neuro.se**.

Meddela om ombuden deltar via länk eller fysiskt på kansliet.

Handlingar: Skickas ut senast tre veckor före Ombudsmötet till anmälda ombud och till lokalföreningarna.

Välkomna!

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 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: 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 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 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