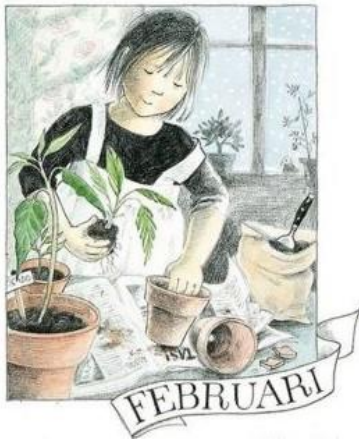


Neurobladet

Nr 1 2022 Årgång 38



NEURO
LINKÖPING



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

God fortsättning på 2022! Året startade med kyla och stormvindar och många fick dyra elräkningar, men det värsta är väl att vi snart haft pandemi i två år.

Vi går mot ljusare tider och dagarna blir längre och längre. Jag hoppas vi snart ser ett slut på covid-19. Självklart är att vi alla måste vaccinera oss och vara fortsatt försiktiga för att undvika bakslag i smittspridningen.

Årets första medlemsmöte i januari valde vi att ställa in då vi insåg att vi inte skulle klara att hålla de restriktioner som finns.

Vårt årsmöte är i år den 16 mars klockan 18.00 på Fontänen, Vagnhallen. Kom ihåg att anmäla Er senast 1 mars. Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på årsmötet. Skulle du inte kunna komma men vill ha verksamhetsberättelse, mm, är det bara att ringa mig så skickas det till dig.

I vår Kalender ser du vilka aktiviteter vi planerat. Besök gärna vår hemsida www.neuro.se/linkoping där du alltid får aktuell information om aktiviteter mm. Tänk på att hålla avstånd och stanna hemma vid sjukdom även i fortsättningen.

Tisdagen den 1 mars är det fettisdagen då vi enligt tradition ska äta en semla eller fastlagsbulle.

Föredrar du med mandelmassa eller vaniljkräm, med varm mjölk eller till en kopp kaffe?

Håll i, håll ut och håll avstånd. Var rädda om Er!

/Ann-Christin



Nyord under 2021

Några nyord som tillkommit eller etablerat sig i svenskan under året:

- **Hybridmöte:** deltagarna kan medverka både fysiskt och digitalt
- **Svinnlåda:** låda med livsmedel som närmar sig bäst före-datum, är på väg att bli dåliga eller anses ha skönhetsfel och därför säljs till nedsatt pris
- **Vaccinnationalism:** prioritering av vaccinering av egna medborgare trots att behovet kan vara större i andra länder
- **Zoomtrötthet:** mental utmattning som uppstår till följd av många videomöten
- **Snällvägg:** plats där personer kan ge bort exempelvis kläder
- **Spökkök:** matställe där menyn från en känd restaurang erbjuds enbart för avhämtning eller utkörning

KALENDER

Temakväll om polyneuropati tisdag 1 mars kl. 18.00 – 20.00
i Vagnhallen. Se information på annan plats i tidningen.

Årsmöte onsdag 16 mars kl. 18.00 – 20.00 i Vagnhallen.
Se kallelse längre fram i tidningen.

Medlemsmöte lördag 2 april kl. 14.00 – 16.00 i Vagnhallen.
Program meddelas senare.

Scoututflykt till Rosenkällasjön söndag 1 maj kl. 14.00 – 16.00.
Anmälningförfarande. Mera information i Neurobladet 2 2022.

Medlemsmöte lördag 7 maj kl. 14.00 – 16.00 i Vagnhallen.
Mera information i Neurobladet 2 2022.

Endagsresa onsdag 11 maj till Sandgrund, Karlstad.
Se information längre fram i tidningen.

Guidning i Linköpings Naturcentrum och Trädgårdsföreningen
16 maj kl. 14.00 – 16.00. Mera information i Neurobladet 2 2022.

Rekreationsresa i juni

Mera information i Neurobladet 2 2022.

För aktuell information, läs också
på www.neuro.se/linkoping och på
Facebookkontot ”Neuro Linköping”.

*Håll avstånd vid våra sammankomster.
Avstå från att komma om du känner dig sjuk!*



Promenera med oss i vår!

Neuro Linköpings promenadgrupp går handikappvänliga sträckor tillsammans,
var och en tar med eget fika. Samtliga tillfällen gäller tisdagar kl. 10.00 – 11.30.
Anmäl dig till Ann-Christin, telefon 070-687 08 36.



- 22 februari Nykvarn, samling P-plats Guldmynetet
- 22 mars Trädgårdsföreningen, samling ingång Linnégatan
- 26 april Vidingsjö motionscentrum
- 24 maj Nykvarn, samling P-plats Guldmynetet
- 21 juni Trädgårdsföreningen, samling ingång Linnégatan

Kallelse till Neuro Linköpings årsmöte 2022

Onsdag 16 mars klockan 18.00 – 20.00 i Vagnhallen, Fontänen

Anmälan till Ann-Christin Petersén senast 1 mars: ac_petersen@bredband.net
eller 070-687 08 36.

Förslag till dagordning

1. Årsmötets öppnande
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två personer att jämte ordförande justera dagens protokoll
6. Val av två rösträknare
7. Upprättande och justering av röstlängd
8. Godkännande av dagordning
9. Beslut om huruvida mötet blivit i behörig ordning sammankallat
10. Godkännande av verksamhetsberättelse för 2021
11. Ekonomisk årsredovisning för 2021
12. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
13. Behandling av eventuella motioner, inkomna senast 1 mars
14. Behandling av förslag till verksamhetsplan för 2022
15. Beslut om budget för 2022
16. Beslut om kostnadsersättning till funktionärer
17. Beslut om antal ledamöter i styrelsen för 2022
18. Val av:
 - a. ordförande för ett år
 - b. två ledamöter för 2 år
 - c. två ledamöter för 1 år
 - d. två revisorer
 - e. två revisorssuppleanter
 - f. ombud till Neuroförbundet Östergötlands ombudsmöte 28 april (6 personer)
 - g. ombud till Neuroförbundets extra förbundskongress 17 september (2 personer)
 - h. referent till media
 - i. övriga kommittéer
 - j. valberedning
19. Information om verksamhet 2022
20. Övriga ärenden
21. Avtackning
22. Årsmötets avslutning

Höstmarknad 20 november

I oktober kunde Neuro Linköping anordna sin traditionella höstmarknad i Vagnhallen på Fontänen, dit även icke medlemmar och allmänhet var välkomna. Folk kom och gick under eftermiddagen och totalt 50-talet personer besökte oss. Marknaden bestod som så många gånger förr av loppmarknad, försäljning av hembakat bröd, flera lotterier, informationsmaterial om Neuro och inte minst trevliga möten runt kaffeborden. Den lilla vinst eftermiddagen gav går direkt till kassan och kommer att användas till medlemsaktiviteter.

Under hösten lämnades kassar och kartonger in lite då och då med riktigt fina saker av skiftande ålder och ursprung, skänkta av generösa medlemmar. Det är både roligt och lite nostalgiskt att duka upp allt som skänks. Köplusten var på topp, även om några saker inte blev sålda. På bilden ser vi Catharina, Robert och Bjarne i försäljningstagen.



Många medlemmar hade också bakat och skänkt kaffebröd och matbröd till försäljning. Borden var fulla av hembakat till en början, och Eva på bilden sålde friskt av allt gott.

Lotteriproffset Ann-Christin hade som vanligt ordnat lotterier med styrelsens hjälp. Fyra olika teman på vinsterna gällde; blommor, ljus, kaffe och godis. Många gick hem med kassar fyllda med såväl lotterivinster som loppisfynd.

Vår egen medlem Barbro sålde tovade tofflor och Lena från Astma- och allergiföreningen sålde julprydnader tillverkade av halm. I gengäld lämnade båda två en liten ersättning till vår förening. På bilden här intill syns Lena med sina alster.

Ett varmt tack till alla som skänkte, besökte och gjorde vår marknad trivsamt!

/Styrelsen



Gröt- och Luciafest 11 december

År 2020 blev det ingen gröt- och Luciafest, men i advent 2021 kunde knappt 50 medlemmar samlas till fest i Vagnhallen.



Våra trogna totemusiker spelade på keyboard och gitarr medan vi samlades och vid flera tillfällen under eftermiddagen, vilket bidrog till en fin julstämning.

Det vackra Luciatåget med ungdomar från Folkungaskolan tågade snart in, runt och fram till scenen. Vi fick lyssna till både välkända och mindre kända julsånger.

Sedan var det dags att njuta av efterlängtd julegröt med skinksmörgås, där faktiskt inte så få ville ha påbackning.



Försäljningen av lotter pågick från det att vi kom. Innan vi gick över till kaffet med pepparkaka, påbörjade Ann-Christin vinstdragningen. Några av dem som köpt mängder av lotter vann som vanligt flera gånger, medan andra blev utan.

Till sist kom tomten, misstänkt lik vår ordförande, med julklapp till alla.



Årets första promenad

Vårterminens första Neuropromenad 19 januari samlade fem deltagare. Tillsammans tog vi en skön promenad i Vidingsjöskogens motionsspår. Promenaden avslutades med en gemensam fika.



Nästa promenad är tisdag den 22 februari klockan 10.00. Samling vid parkeringsplats Guldmyntet, Södra Stånggatan 4. Kom ihåg att anmäla dig till mig samt ta med lite fika.

/Ann-Christin

Temakväll om polyneuropati 1 mars

Neuro Linköping inbjuder till temakväll om polyneuropati i Vagnhallen, Fontänen tisdag 1 mars kl. 18.00 – 20.00. Åhörarna välkomnas en kvart tidigare för frukt, kall dryck och informationsmaterial.

Neurolog, professor och överläkare Magnus Vrethem föreläser om polyneuropati och orsaker, symtom, diagnostik, behandling.

Fysioterapeut Marielle Kagre föreläser om träning/rehabilitering vid polyneuropati. En medlem med polyneuropati berättar hur det är att leva med diagnosen.

Anmälan senast 21 februari: SMS eller telefon till 073-987 75 31 eller E-post till stenstromlingi@gmail.com.



Följ oss på Facebook!

Neuro Linköping har ett eget konto på Facebook:

<https://www.facebook.com/neurolinkoping>.

Här lägger vi in lite smått och gott som vi tror kan vara intressant, förutom det som publiceras på vår hemsida

<https://neuro.se/linkoping>

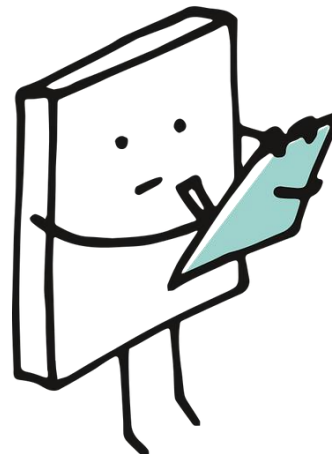
På Neuroförbundets Facebookkonto publiceras nyheter som är intressant för alla medlemmar i Sverige: <https://www.facebook.com/neurosweden>.

Resultat av Neuro Östergötlands enkät

Under hösten 2021 fick ni en enkät med 14 frågor där ni skulle rangordna vilka 6 områden ni tyckte var viktigast. Den sista frågan var om ni blivit påverkade av pandemin.

Resultatet från enkäten kommer att användas vid möten med politiker i Linköpings kommun. Det är extra viktigt då det är valår! Neuro Östergötland har sammanställt resultat från lokalföreningarna som kommer att användas vid träffar med våra regionpolitiker.

I vår förening svarade 44 personer, vilket är 17 % av medlemmarna. Ett stort och varmt tack till er!



Här är resultatet i prioritetsordning:

1. **Bättre möjlighet till träning i varmvattenbassäng.**

Under pandemin stängde bassängen på US, vilket betyder att möjlighet till träning i varmvattenbassäng varit borta sedan mars 2020. Behovet är stort! Det ger träning och ”frihet” som är mycket positiv!

2. **Tillgång till rehabilitering, kontinuerlig, intensiv, dagträning/internat/klimat och stöd i egen träning – efter behov.**

Detta är en process som ska påbörjas tidigt, innan den neurologiska sjukdomen satt spår. Eget ansvar i mellanperioder, enstaka kontakter med fysioterapeut för avstämning av egen träning. Det är viktigt att all rehabilitering genomförs med profession som är inriktad på neurologi. Intensiv träning måste kunna väljas på anläggning specifikt inriktad på neurologi.

Rehabilitering är en livslång resa. En rehabiliteringsplan ska erbjudas alla och ha en långsiktig plan över träningsbehov, hjälpmedel och stöd. Den ska beskriva vilket stöd individen kan förvänta sig av vården. Planen ska också beskriva det mål som var och en har.

3. **Hjälpmedel, efter behov, inte efter sortiment. Var och en som behöver ska ha rätt till hjälpmedel som ger vardag och fritid större självständighet.**

Hjälpmedel ska syfta till självständighet. Regionen tillsammans med kommunerna måste ta ett helt nytt grepp i hjälpmedelsfrågan. ”Särskild prövning” måste bli en verklig prövning för den med speciella behov. Det är rimligt att den som behöver rullstol, får en stol som gör det möjligt att ta en egen promenad utomhus.

4. **Boende, val av och rätt att välja sitt boende.**

Mer tillgängliga bostäder och bostäder som ger möjlighet att komma ut på egen hand.

5. Fortsatt utbyggnad av minst ett fullödigt Neuroteam i vården: neurolog, sjuksköterska, fysio- och arbetsterapeut, kurator, psykolog, logoped, dietist.

Ett fungerande Neuroteam ska vara tillgängligt som stöd för alla och inte enbart nydiagnostiserade. Det är en viktig faktor med ett välgenomtänkt samarbete mellan Neuroteam och rehabiliteringsverksamheter. Många är nöjda med Neuroteamet på US.



6. God hälsa även för den med funktionsnedsättning.

Ett viktigt led i detta är tillgång till fritidshjälpmedel och förflyttningshjälpmedel som ger självständighet och valmöjlighet.

På sjunde plats kom etik och bemötande, oerhört viktigt då det gäller hemtjänstpersonal, personliga assistenter m.fl.

Hälften av er svarande har skrivit att pandemin har påverkat er så mycket att ni behöver mer stöd i vardagen för att komma igång och att ni hoppas snart återfå normala rutiner. Någon känner det som att sitta i en husarrest!

/Ann-Christin

Rätten till ett värdigt liv

ALS-sjuka Björn Natthiko Lindeblad avslutade nyligen själv sitt liv, vilket väckte liv i dödshjälpsdebatten. Neuroförbundet fokuserar istället på rätten till ett värdigt liv.

Vi som är drabbade av neurologisk skada eller sjukdom är olika. En del kanske inte orkar leva när kroppen inte fungerar som den ska. Andra kan se att livet är värt att leva trots stora svårigheter. Att ha ett värdigt liv handlar inte om fysisk förmåga, anser jag. Jag önskar att alla kämpade för att alla människor ska ha en värdighet i livet. Att myndigheter och makthavare ser till att vi får ha det.

Vi behöver hjälp och vårdinsatser efter behov och rätt till assistans även efter 65 års ålder. Att tvingas vara beroende av andra människor är tillräckligt jobbigt. Att man sedan ska behöva slåss och kämpa för varje insats och rättighet förtar en del av livsglädjen! Den tiden och energin skulle kunna användas på ett bättre sätt!



Vill du läsa mera, gå in på Neuroförbundets konton på Facebook och Instagram.

/Hillevi

Din röst behövs!

Alla medlemmar med E-postadress har fått en **enkät angående hjälpmedel**.

Då Neuro försöker kartlägga hur tillgången ser ut på hjälpmedelsfronten runt om i landet, är det viktigt att så många som möjligt svarar på enkäten. Neuro kommer att använda kunskapen till att påverka och förbättra tillgången på hjälpmedel.

Enkäten tar ca fem minuter att besvara.



NEURO Mina sidor på www.neuro.se

Ibland gör vi utskick till medlemmarna via E-post, t ex när vi inte vill vänta med information tills nästa Neuroblad ges ut eller med en extra påminnelse. Det händer att medlemmars E-postadress är inaktuell eller felaktig. Många har också slutat med fast telefoni och har nu endast mobil telefoni, men i vårt medlemsregister står endast det inaktuella fasta telefonnumret.

Nu ber vi våra medlemmar att kontrollera att kontaktuppgifterna är aktuella på Mina sidor på www.neuro.se, högst upp i den röda menyraden på startsidan. Inloggning sker via Mobilt BankID. Den som saknar Mobilt BankID kan få hjälp genom att ringa till förbundskansliets växel 08-677 70 10.

Det kom ett mejl från Kristina Ackzén på förbundskansliet som medverkade vid vårt medlemsmöte om anhängstöd i oktober. Hon fick Neurobladet nr 3 2021 den kvällen och fick nr 4 2021 per post senare. Så här skriver hon bland annat:



”Ljus tidning med varierat och viktigt innehåll med uppiggande foton och illustrationer! Aktuell, engagerad inledning av ordförande. Suveränt att ni genom enkät hämtat in underlag från medlemmarna inför dialog med politikerna under valåret! Fin verksamhet ni planerar och genomför! Gott att ni också förmedlar det viktiga i föreningslivet. Blir glad att se att ni lyfter diagnosdagar på ett intressant sätt och arrangerade en kväll om anhörigas behov. Gillar också att se flera inspirerande inslag om aktivitet och olika form av rörelse. Tidningen har en fin och luftig layout/utformning. Jag har lyft detta om att läsa de tidningar som vi får från Neuros föreningar när personalen var samlad på ett förbundskanslimöte.”

Berättelsen om Lena

Lena föddes för tidigt, redan i vecka 28, år 1957. Hon vägde bara 1 100 gram och var 34 cm lång. Hon föddes på Tranås BB och där trodde de inte att hon skulle överleva, så de lade henne i en pappkartong, naken med en silduk över sig.

När de efter fyra dagar upptäckte att Lena fortfarande levde, skickades hon till Jönköpings lasarett där hon lades i kuvös. Hon hade då gått ner i vikt till 865 gram. Hon fick ligga kvar i kuvösen till 2 veckor före beräknad förlossning.

Efter den långa tiden i kuvösen räddades 30 % av Lenas syn på ena ögat. Det konstaterades att Lena hade en CP-skada och det har medfört att hon suttit i rullstol sedan tonåren.

Lena gick i grundskola på internat i Göteborg. Hon har studerat vid Skara stifts Folkhögskola i Hjo och gått estetlinjen i Oskarshamn. Till Linköping flyttade Lena 1981 och har sedan dess bott i samma lägenhet, där hon trivs bra.

Konst, musik och natur är Lenas intressen. Hon har målat en del, hon sjunger i kyrkokören i Skäggetorp och hon tycker om att vara ute och köra med sin permobil, gärna i naturen, såsom i Rydskogen och Trädgårdsföreningen.



Lena tränar och simmar för att bibehålla sin rörelseförmåga, även om det har varit lite svårt och så med möjligheterna till det under pandemin, och det saknar hon. Lena sköter det mesta själv i hemmet med lite hjälp av hemtjänsten och sårbon Göran. Hon har varit medlem i NHR/Neuro sedan 80-talet.

Nytt år och nya förhoppningar!

Nu har vi som är vaccinerade äntligen sluppit de flesta restriktionerna, men det kanske dröjer innan vi kan leva precis som vanligt!

Vintern kommer med kyla och snö
Våren kommer med tö
Vi går mot ljusare tider
som nalkas vad det lider
Måste fortsätta hålla avstånd
Efter bästa förstånd
Vi får ju vistas i vår fina natur
Det får väl bli vår nya kultur!

/Margaretha



Fontänens resa

Fontänens historia startar år 1915 då Linköpings brandstation invigdes i nybyggda lokaler vid Västra vägen. År 1977 flyttade brandkåren vidare och efter år av utredningar blev Fontänen sedan ett föreningshus för handikapp- och pensionärsföreningar.

Patrik Flisbäck, driftchef på föreningshuset Fontänen sedan 1994, berättar:

År 1984 börjar föreningshusets historia, med ett litet Gårdsråd som fick bestämma lite över val av gardiner och färg på väggarna ungefär, huvudman för verksamheten var på den tiden Linköpings Kommun (LK).

Det fanns flertalet olika lokaler i huset i starten, vi hade 5 lokaler för möten, salar för gymnastik, träslöjd, metallslöjd, vävning samt en liten närradiostudio. Om man ville boka gymnastiksal, trä o väv etc. fick man ringa Fritidsförvaltningen. Om man ville boka mötesrum fick man ringa till PRO för lokalerna i hus B (numera Lejonhuvud & Feilitzen) och ville man boka något av de 3 andra så var det till HCK (numera Funktionsrätt)... Smidigt? Nej inte alls...



Tolv föreningar (bland annat Neuro) fanns i huset de första åren och det var en bra start för verksamheten i stort. På den här tiden var frivilligarbetet omfattande och man hjälptes åt att sy gardiner och fixa fika med mera.

I början av 90-talet lyftes frågan om att man kunde bilda en förening för administration och service. Ett samverkansavtal togs fram mellan LK och Fontänen – ett av de första samarbetsavtal som LK gjort med den ideella sektorn i kommunen. Idag är det betydligt vanligare att man från kommunalt håll ser styrkan i föreningslivet och vilken resurs det kan utgöra.

År 1997 var ett stort år för Fontänen. Då kunde vi flytta in i hus A (där Vagnhallen finns) och verksamheten växte på mindre än ett år från 14 föreningar till över 50! Det innebar en hel del provningar och växtvärk för verksamheten. Efter en tid började det mesta falla på plats och det byggdes en reception i huvudentrén, något man saknat sedan år 1984. Det var även nu som Fontänen började bli något som ”gemene man” kände till. Med över 50 föreningar samlade blev det automatiskt en större sfär som fyllde huset med verksamhet.

Det finns mycket att skriva om händelser och utveckling under denna tid, men om man sammanfattar den med att vi hade en omsättning på 100 000 kr första åren och 12 föreningar. År 2019 hade vi en omsättning på över 6 miljoner kr, över 50 bofasta föreningar och en bra bit över 100 föreningar som nyttjade Fontänen.

Forts nästa sida

Mars 2020... BOM sa det en morgon i mejlboxarna på Fontänen. Vi fick över 180 mejl med rubriken AVBOKNING av lokaler och servicetjänster. Hela personalgruppen och självklart styrelsen för Fontänen chockades – milt sagt.

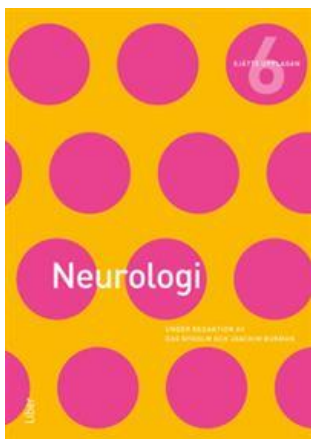
Pandemin hade slagit mot vår verksamhet, precis som hela världen drabbades. Vi förlorade 96 % av alla bokningar, inget kaffe behövdes till möten, inga utskrifter, osv. Som styrelsens ansvarig började jag räkna på hur länge vi skulle orka betala räkningarna och ge ut löner. Det exakta datumet har bara 3 personer kännedom om, så vi lämnar det därhän.

Hur tog vi oss igenom denna pandemi som verksamhet? Jo, vi drog ganska snart i gång digitala tjänster, som att kunna ha digitala möten, vi byggde webbplatser åt föreningar. Vår IT-ansvarige har väl aldrig haft så mycket att göra som under denna period.

Linköpings Kommun avstod från att skicka fakturor på den hyra vi normalt betalade för hela huset. Vi fick en del stöd av staten på några olika nivåer. Men det största stödet (kanske inte det största ekonomiska men det största solidariska) gav ett antal av våra hyresgäster genom att låta sina bokningar stå kvar och betala för lokalhyra de inte nyttjade. På detta sätt fick vi in ekonomiskt stöd som sammantaget gjorde att vi under hösten 2021 hade öppet, personalen var kvar och vi såg ljusare på framtiden igen.

Nu satsar vi framåt tillsammans med er, mot vårt 38:e verksamhetsår, och det ska banne mig bli det bästa i vår historia!

/Patrik Flisbäck



Nyutkommen bok i neurologi

Boken Neurologi är skriven av landets ledande områdesspecialister, med ambition att göra innehållet tydligt och mer pedagogiskt. Docenterna Dag Nyholm och Joachim Burman är båda neurologer verksamma vid Akademiska sjukhuset i Uppsala har gjort sammanställningen av de olika artiklarna.

Boken är främst avsedd för läkare under grundutbildning och förutsätter baskunskaper i anatomi, fysiologi och allmän sjukdomslära. Den kan också användas i utbildningen av arbetsterapeuter, fysioterapeuter, sjuksköterskor, m.fl., och är också tänkt som referenslitteratur för läkare och annan vårdpersonal som inte är specialister i ämnet.

I boken tas bland annat upp neurologisk symtomlära, olika diagnoser, rehabilitering, miljöfaktorer och hur en neurologisk utredning går till.

Den som är intresserad av att låna boken kan kontakta någon i styrelsen.

Min hobby som pallkragsodlare i Trädgårdsföreningen

Jag heter Kent Madsén, är 60 år och tänkte berätta lite om mig själv och ett av mina nya intressen. För tio år sedan skaffade jag en sommarstuga i Hackefors med utsikt mot Stångån. Jag tyckte om att vara där och njuta av sommaren och snickra, måla och plantera blommor och olika bärbuskar. Det var skönt att komma dit. Men med åren blev jag sämre med min Parkinson och jag bestämde mig för att sluta köra bil.

Jag flyttade till Trädgårdens servicehus 2015 till en fin lägenhet i markplan med balkong och utsikt mot Trädgårdsföreningen. Det är mysigt att odla på balkongen, men jag upptäckte med tiden att jag saknade min sommarstuga som jag sålde, att ha en plats att åka till och vattna och sätta spaden i marken.



Kent Madsén vid sin pallkragsodling

För tre år sedan upptäckte jag att det fanns lediga odlingslotter i pallkragar vid Naturcentrum i Trädgårdsföreningen. Det finns en Facebook-grupp Stadsodling i Linköping. Jag anmälde mitt intresse och sedan dess är jag fast! Det är bara några hundra meter från min bostad och jag kan enkelt ta mig dit med min elrullstol.

Jag har provat att odla allt möjligt: morötter, svartkål, rädisor, tomater, lakritsplanta, physalis, aubergine, zucchini, blåbär och rabarber, bara för att nämna några.

Det finns tillgång till vatten i en liten porlande bäck och det är trevligt att träffa andra odlare och växla några ord om vad man odlar och hur det går. Det är underbart att sitta i skuggan under kastanjeträden med en kopp kaffe och bara njuta av värme och fågelsången. Jag börjar förstå vad som menas med begreppet skogsbad.

Nu känns det skönt att dagarna blir ljusare, våren kommer så småningom och det börjar bli dags att sätta fröer inomhus för att sedan planteras ut. Jag mår bra av och trivs med min nya hobby som odlare i pallkrage. Det är skönt att komma ut varje dag och att ha ett mål.

Trevlig vår och sommar önskar jag alla!

/Kent Madsén



En del av tomatkörden 2021

Endagsresa till Lars Lerins konsthall,
Sandgrund, Karlstad onsdag 11 maj

Sandgrund
LARS LERIN

Välkommen att anmäla dig till föreningens resa till Sandgrund, Karlstad!

Avresa från Fontänen klockan 08.30. På vägen till Karlstad gör vi ett kort stopp för bussfika, kaffe och smörgås.

Då vi kommer till Karlstad äter vi lunch och sedan besöker vi Lars Lerins konsthall, Sandgrund. Vi avslutar besöket med en fika.

Beräknad hemkomst ca klockan 20.00.

Kostnad 300 kronor för medlemmar i Neuro Linköping, 400 kronor för övriga.

I kostnaden ingår buss, bussfika, lunch, inträde och eftermiddagsfika.

I första hand vill vi att ni betalar avgiften till vårt plusgiro 66 85 64 – 8.

Glöm inte att ange Sandgrund samt ert namn.

I andra hand betalar du kontant på bussen.

Anmälan senast 10 april till Catharina Heimdahl 070-515 10 70 eller

Ann-Christin Petersén 070-687 08 36.

Meddela ev. behov av specialkost.

Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet.

/Resekommittén



NEURO



LINKÖPING

Kontaktuppgifter till styrelsen:

Ordförande:	Ann-Christin Petersén
Telefon:	070-687 08 36 E-post: ac_petersen@bredband.net
Vice ordförande:	Hillevi Andersson
Telefon:	070-974 00 67 E-post: hillevi.a.andersson@gmail.com
Kassör:	Catharina Heimdahl
Telefon:	070-515 10 70 E-post: bcheidahl@gmail.com
Sekreterare:	Ingrid Stenström Ling
Telefon:	073-987 75 31 E-post: stenstromlingi@gmail.com
Ledamot:	Eva Pettersson Wessman
Telefon:	072-310 91 69 E-post: eva.wessman@gmail.com
Suppleant:	Robert Sjövall
Telefon:	070-625 03 42 E-post: sjovall.robert@gmail.com
Suppleant:	Margaretha Persson
Telefon:	070-530 56 88 E-post: margaretha.persson@gmail.com
Adress:	Västra vägen 32, 582 28 Linköping
Telefon:	073-810 11 70
E-post:	linkoping@neuro.se
Hemsida:	www.neuro.se/linkoping
Facebook:	www.facebook.com/neurolinkoping
Plusgiro:	66 85 64 – 8

Diagnosfrågor: Vänd dig till någon av oss i styrelsen eller till Neuros diagnosstödjare, telefon 08-677 70 11.

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén

2022-02-19