

RESEKRÖNIKA

Rehabiliteringsresan till Vintersol

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Mer civil olydnad

Medlemsresa till Skåne

Nyfika

KALENDARIUM

Aktiviteter i vår

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Liljevalch

Fotograf: 199pema - wikimedia.org

Neuro Stockholm läns verksamhet	Sidan 3
Resekrönika	Sidan 4 - 7
Ordförande har ordet	Sidan 8
Medlemsresa	Sidan 9
Rehabiliteringsresa	Sidan 9
Aktiviteter	Sidan 10 - 14
Temaföreläsningar	Sidan 14
Biokväll	Sidan 15
Ledig tjänst	Sidan 16
Fonder	Sidan 16
Kalendarium	Sidan 17 - 19
Nyheter från lokal-föreningar	Sidan 20 - 22
Diagnosträff för medlemmar	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

Neuroförbundet Stockholm

stockholm@neuro.se

Ann-Cristin Broberg

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

Sussie Grandby-Klövfors

Aktivitetsansvarig, föreläsningar
sussie.grandby-klovfors@neuro.se

Sven Arnehed

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

Tomas Rodriguez Hedling

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

Telefon

08-720 29 40 (Växel)

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

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

Medlemstidning för Neuro Stockholms län

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

Ansvarig utgivare

Kerstin Kjellin

Redaktör

Tomas Rodriguez Hedling

SIB-TRYCK HOLDING AB

Neuro Stockholms Län
Medlemstidningen
Fatbursgatan 19
118 28 Stockholm

PlusGiro 96 60 78 - 8

Utgivning under året

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

NEURO
FÖRBUNDET
Stockholms län

Neuro Stockholms läns verksamhet

"Sov, du lilla vide ung, än så är det vinter, än så sova björk och ljung, ros och hyacinter.

Än så är det långt till vår, innan rön i blomma står, sov, du lilla vide, än så är det vinter."

Årsmöte

I detta nummer hittar du kallelser till en rad årsmöten. Ta tillfället att gå på årsmöte och lär känna din lokala styrelse. Vi behöver medlemmar som engagerar sig, annars kommer vi på bara något års sikt få lägga ner fler av våra lokalföreningar.

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.

"No-Show" Avgift

Det är obligatorisk att anmäla sig till våra aktiviteter, ett tidigaste eller senaste anmälningdatum finns angivet. Lämna återbud om du inte kan komma. I de fall vi har en avgift för en aktivitet kommer vi fakturera dig 60 kronor om du inte gjort en avanmälan. Ofta har vi en väntelista till våra aktiviteter och vi vill kunna erbjuda så många som möjligt att kunna delta, då är det extra tråkigt om någon som anmält sig inte dyker upp.

Aktiviteter, resor

Förutom att vi har ett fullspäckat aktivitetsprogram för våren så planerar vi även för en medlemsresa till Skåne och Danmark i juni samt för en rehabiliteringsresa till Vintersol på Tenerife i november/december. Skicka in din intresseanmälan till oss.

Temaföreläsningar

Vi anordnar en rad olika temaföreläsningar under våren som vi sänder direkt via videolänk. Du kan

välja mellan att delta digi-fysiskt eller från valfri skärm och plats. Det går även att titta på föreläsningarna i efterhand på vår hemsida eller via vår kanal på YouTube.

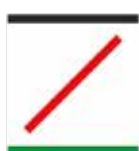
Diagnos- och Anhörigträff

Träffarna sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt (i ett videomöte), meddela oss hur du vill göra. Tänk på våra allergiker, undvik starka dofter.

Kontakta oss

Om du vill nå oss är bästa sättet att göra det via mejl. Vi på kansliet kan ha svårt att svara i telefon precis när du ringer, eftersom vi ofta sitter i möten eller befinner oss på annan plats. Vi gör självklart vårt bästa för att kunna ge svar och återkomma så fort som möjligt.

God fortsättning på det nya året önskar vi er alla våra medlemmar, hoppas vi ses på ett årsmöte!



ZAKETT®

assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

Tel. 08-400 255 33

Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm



www.zakett.se

Rehabiliteringsresan till Vintersol

Bakgrund - Region Stockholm fattade ett beslut 2020 att inte teckna något nytt avtal med Vintersol på Teneriffa om rehabilitering, så kallad klimatvårdsrehabilitering. Det innebär att ingen får åka på rehabilitering på regionens bekostnad. Vill man åka får man ombesörja det helt själv.

Representanter för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms län har träffat regionens tjänstemän i ärendet och informerat om nyttan och de förbättringar som personer med neurologiska skador och diagnoser får efter en rehabiliteringsperiod på Vintersol. Trots det så beslutade den förra majoriteten att inte längre låta regionens patienter erbjudas sådan rehabilitering. Den nya politiska majoriteten (S, MP, C) som då var i opinion sa att det var ett mycket dåligt beslut. Neuro kommer i samråd med andra intresseorganisationer uppvakta ansvariga politiker i frågan, om möjlighet till klimatvård i framtiden. Vi får se vad de tycker nu när de är majoritet och kan fatta andra beslut och erbjuda klimatvårdsrehabilitering på Vintersol.

Neuro Stockholms styrelse tog ett beslut att undersöka möjligheten att anordna en rehabiliteringsresa för medlemmarna i Neuro Stockholms egen regi. Det visade sig att det fanns ett stort intresse hos medlemmarna att få möjlighet till en sådan resa.

Kansliets personal fick då i uppdrag att ansöka fondmedel, kontakta Vintersol, leta flygbiljetter



för 25 personer för en medlemsresa för rehabilitering på Vintersol i 14 dagar. Planering för en sådan medlemsresa tar cirka ett år innan allt är på plats, så det är mycket som ska klaffa innan en resa kan genomföras.

Resekrönika - Den 6 december samlades alla på Arlanda flygplats för incheckning och med hjälp av Arlandas assistansservice kom vi ombord på planet till Teneriffa. Men, men vad händer? Det verkar vara något som inte stämmer med antal passagerare så vi blir stående på plattan i cirka en och en halv timme innan allt är i sin ordning och planet kan lyfta mot varmare breddgrader. Vi anländer på Teneriffa runt 17.00 lokal tid och där möts vi upp av personal från Vin-

tersol som hjälper till med bagage och transfer i anpassade fordon till vårt boende på Vintersol. Efter inkvartering och middag är en lång dag till ända och kudden hägrar.

Ny dag och man längtar efter sol och värme! Vi vaknar till en grå himmel och regn, men det är i alla fall över 20 grader varmt och efter regn kommer solsken. Så även på Teneriffa. Vi får information om vår rehabilitering och vilket utbud som erbjuds. (Se faktaruta nedan). Conny, som är fritidsledare på Vintersol, informerar om veckans fritidsaktiviteter.

På grund av regnet så är det flera aktiviteter som sker inomhus den

här första dagen och bassängerna är stängda så det blir inget bad. Det lättar upp mot kvällen och vi tar en tur i närområdet för att lokalisera utbudet av affärer, caféer, bankomater och andra trevliga ställen.

Torsdag den 8 december är helgdag i Spanien, den Heliga Jungfruns Obefläckade Avlelse, så de stora affärerna håller stängt. Det finns fyra olika fysiska aktiviteter på schemat som vi kan göra idag och som flera av oss deltar i. Vi kan också bada i de två bassängerna som finns, en som håller ca 32 grader, och en som är runt 24 grader varmt. Efter middagen blir det en rundvandring i Los Cristianos gamla stadsdel med Conny som guide. Han visar bland annat ett monument vid stranden som symboliserar alla kanariska öarna från Öst till Väst Grand Canaria, Teneriffa, Lanzarote, Fuerte Ventura, La Gomera, Maspalomas, La Palma och El Hierro. Alla öarna är vulkaniska och fortfarande aktiva.

Vi fortsätter vandringen och stannar till vid hamnen där en liten madonnastaty föreställande stadens skyddshelgon, Jungfru Maria av Carmen, står med blommor och ljus. Den riktiga trästatyn av skyddshelgonet står i den lokala katolska kyrkan. En dag om året anordnas en stor Fiesta till hennes ära och en procession med hennes staty går med pompa och ståt genom stan för att sedan lastas ombord på en båt för vidare färd ut på havet, där kastar man blommor för att skydda fiskare och befolkningen från havets faser.

Det ska tydligen stå en stenstaty av "Carmen" på havets botten också, säger Conny.

Conny berättade också om Bengt, som i början av 1960-talet kom till Teneriffa för att förbättra sin hälsa, han hade då fått diagnosen Multipel Skleros. Bengt hade hört att klimatet på Teneriffa är gynnsamt för personer med neurologiska skador och diagnoser. På den tiden tog det 3 dagar att ta sig till ön. Först med flyg till Tyskland, byte av plan och flyg till Madrid. Nytt plan för flyg till Grand Canaria. Därifrån blev det sedan en båt till norra Teneriffa och slutligen vidare med buss i 8 timmar till Los Cristianos. Vad är då en försening på 1 ½ timme i jämförelse?

Bengt involverade Svenska Kyrkan i utlandet i rehabilitering för svenskar i det varma klimatet. Svenska kyrkan på orten ordnade med några rehabiliteringsplatser och personal för att genomföra rehabilitering för svenska medborgare. I början av 1960-talet startade planerna för att bygga en anläggning på nuvarande plats och kliniken stod klar 1965. Patienter

från Sveriges landsting fick åka till Vintersol för rehabilitering som då var mellan 10 och 14 veckor lång. Vi vet att det, allt sedan dess, har varit gynnsamt för de patienter som haft förmånen att få komma till Vintersol.

Vår vistelse på Vintersol rullar på med aktiviteter och möten med våra personliga fysioterapeuter så det är fullt upp för var och en. Det är många tider att passa och däremellan ska lunch, fika och middag hinnas med. För de som vill och orkar ordnar Conny med fritidsaktiviteter. Det bjöds på utmaningar i boule, bingo och andra spel. Några i gruppen åkte med på en tur på havet med bad. På helgerna är det lite lugnare och det är egen träning i gymmet och bassängen som gäller. Men vår första lördag, som för övrigt var Nobeldagen, bar det av i ett gäng taxibilar högt upp i bergen för att äta tapas och dricka vin på lokalt vis på krogen El Chamo. Stämningen var på topp och när vi smaskat i oss godsakerna åker vi tillbaka i mörkret på slingriga vägar nedför bergen. Tyvärr låg molnen över bergstoppen den här kvällen så utsikt och



solnedgång gick om intet, men det hade lättat tills vi åkte ner och byarna låg som ett pärlband av ljuspunkter längs kustremsan.

Dagen därpå ordnade vi en egen utflykt för det som ville följa med till en lokal marknad på andra sidan av Los Cristianos by. Vi var några tappra som tog oss dit genom gamla stan, för att trängas bland alla stånd och människor. Det var väldigt trångt mellan stånden och gropigt i marken, som gjorde det svårt för oss att komma fram med rullstol, permobil och el-skoter. Många försäljare som ville att vi skulle handla och några av oss prutade bättre än andra. Men det blev inte så mycket handlat på marknaden. På väg tillbaka stannade vi till för en glass som smakade gott i solgasset.



Det kan bli lite svalt framför allt på kvällarna, under december, men vi hade sol och 24 till 27 grader varmt de flesta dagarna, så vi tog oss även ner till stranden för att bada i Atlanten. Det finns en rullstolsvänlig ramp ner till badet där kommunen byggt en



speciell trätrall med solstolar för personer med rörelsesnedsättningar. Kommunen har personal och det finns frivilliga badvakter från Röda Korset som även kan hjälpa till för att komma ner i vattnet med en speciell badrullstol. Några tog ett dopp i böljan och det är en härlig känsla att bada i Atlanten så här några dagar före jul.

Trots att man tränar under blå himmel och vajande palmer i en skön värme, så är det ju ändå december och det finns ju en del som vi svenskar gärna firar under månaden. Till allas stora glädje kom elever från grundskolans klass i Svenska skolan och lussa för oss på Vintersol. Tydligt är det en gammal tradition som tills i år har haft ett uppehåll på grund av pandemin. Det var väldigt roligt att se och höra barnen och ungdomarna. Alla sjön, några med mer entusiasm än tonsäkert, men många fina barnröster spred lite julstämning i matsalen den morgonen.

På kvällarna blev det mest promenader längs den långa strandpromenaden som är helt anpassad

för rullstolar, permobiler eller el-skotrar. Även stadskärnan runt Vintersol är helt anpassad så man kommer in i affärer och på restauranger.

Snart har de två veckorna med lättrehab på Vintersol gått och vi känner oss starkare och har fått en del solbränna också. Det har varit skönt att slippa långkalsonger och varma kläder och vi har fått rapporter om rekordkyla hemma i Stockholm.

Vi lägger ihop vårt pick och pack och beger oss till flygplatsen för hemfärd. Det blir rätt kaosartat när vi anländer för incheckning och transport till flyget. Vi lotsas till en plats där speciella bilar med skåp som ska ta oss ut till flygplanet, som står ute på plattan. Planet är redan fyllt med övriga passagerare, som snällt får flytta på sig då vi kommer för att inta våra platser. Tyvärr hade piloten och besättningen inte fått reda på att vi var en grupp med en mängd rullstolar som skulle med, bara att det var en grupp på 25 personer, som de inte visste var de hade tagit vägen. Personer som har rullstol brukar få gå ombord först på flyget, för att underlätta bordning för övriga passagerare, men inte den här gången vilket innebar att allt tar längre tid innan alla var på plats. Den personal från flygplatsen, som hjälper till med lyft från rullstol till pirra in i planet för att lyftas till flygstolen, fick jobba hårt.

Det blev några timmars försening men till slut kom vi i väg och landade efter midnatt på Arlanda.

Rehabiliteringen

Lättrehabilitering 14 dagar på Vintersol.



Gruppträningar

- Sittgrupp (övningar sittande, styrka och rörlighet)

- Parafinbad (behandling av händer i parfin)
- Handgrupp (övningar sittande, styrka och rörlighet i händer och armar)

- Matta: styrka (liggande styrkeövningar för hela kroppen)
- Bassäng bas (vattengymnastik)
- Matta: tøj (liggande övningar för att tēja och stretcha)
- Fotgrupp (sittande övningar för styrka i fötter och ben)
- Matta: balans (liggande, sittande och stående balansövningar)
- Bassäng kondition (vattengymnastik)

Gruppträning special

- Avslappning (avslappningsövningar liggande på matta)
- Matta: pilates (övningar på matta för att stärka inre muskulatur)

- Mediyoga (lugna yogaövningar för att stärka immunförsvaret och den inre balansen för kropp och själ)

Fysioterapeuter

Varje deltagare tilldelas en fysioterapeut som vid sex tillfällen under vistelsen ger 30 minuters behandling, hjälp, råd och stöd för träning med mera.

Det finns även möjlighet att köpa till extra behandlingar som till exempel akupunktur och massage. Vintersols gymanläggning var tillgänglig för alla veckans alla dagar från morgon till kväll.

EL&FLEX

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



Besök www.eliflex.se eller ring 010-18 33 100 för ökad frihet.

Mer civil olydnad

Ordförande har ordet - Det är i skrivande stund den första januari 2023 och det nya årtalet känns lika konstigt som det alltid brukar göra i början på ett nytt år. En del av aktiviteterna som Neuro Stockholms län kommer att göra under året är återkommande inslag medan andra göromål kommer att ske utan någon erfarenhet från oss som sitter i styrelsen.

Exempel på återkommande aktiviteter är det årliga ombudsmötet i april med redovisning av det gångna året och planeringen inför nästkommande år. Ett annat exempel på en aktivitet som vi inte gör varje år är att byta namn till Neuro Region Stockholm som var ett av de beslut som fattades på extrakongressen i september förra året. Eftersom ett namnbyte måste beslutas av föreningen på två ombudsmöten kommer det att krävas ett extra ombudsmöte om vi inte vill vänta till 2024 för att få namnbytet att träda i kraft.

Länet, så småningom Regionen, ska också lägga ett större fokus på opinionsbildning. Redan nu märker jag att det kommer att bli en utmaning att skilja på Neuro Region Stockholm och Region Stockholm innehållande de beslutsfattare som styr våra liv. Tips på hur detta kan göras på bästa sätt emottages tacksamt.

Opinionsbildning är ju inget nytt för våra två ombudsmän, Sven och Tomas, vilket de bedriver i våra två samarbeten med andra organi-



sationer på regionnivå som är Neurogruppen och Rh-gruppen. Min förhoppning inför 2023 är att opinionsbildning även ska visa sig i aktiviteter för engagerade medlemmar i lokalföreningarna.

Emma, vår tidigare så uppskattade påverkansstrateg på Riksförbundet, har slutat sin anställning under slutet av förra året men förhoppningsvis kommer hon att få en ersättare inom en ganska snar framtid. Riksförbundets stöd i opinionsbildningen har varit väldigt betydelsefullt för många av landets lokalföreningar och länsförbund och måste få en fortsättning vilket jag vet är planen för nästa år. Ni som inte har anmält intresse till att delta på påverkansträffarna bör göra det.

Enligt min och många andras mening borde Neuro Region Stockholm också bli mer offensiv i sin opinionsbildning vilket förutsätter ett större engagemang från regionens alla medlemmar. Då tänker

jag främst på protester som skapar problem, både för beslutsfattare och "vanliga" människor för att effekt ska kunna uppnås. Ett konkret exempel är att om inte pendeltågstrafiken får behålla tågvärdarna så kan vi visa vårt missnöje genom att mobilisera oss och samla ett gäng som brukar behöva ramp för att kunna åka pendeltåg. Alla deltagare kommer överens om en avgång att skapa kaos på. Många användare i behov av ramp på samma pendeltåg kommer att göra det tydligt för andra resenärer att tågvärdar är oundgängliga för att trafiken ska kunna flyta utan besvär och för bästa effekt måste vi även engagera Media på det ena eller andra sättet.

Så medan vi väntar på våren kan alla fundera över hur vi kan vara "bråkiga" på fler sätt.

Vid tangentbordet

Kerstin Kjellin
Ordförande Neuro Stockholm & Neuro Stockholms Län

Medlemsresa till Skåne 12 - 15 juni, 2023

Medlemsresa - Vi planerar en resa med tillgänglighetsanpassad buss till Skåne 12 - 15 juni 2022.

Vi kommer att bo på Clarion Hotel Sea U i Helsingborg som har 13 tillgänglighetsanpassade rum och ligger precis vid hamnen med utsikt till Helsingör.

Dag 1. Avfärd från Stockholm till Helsingborg. Större delen av dagen upptas av bussresan till Helsingborg med lunch på vägen. Framme i Helsingborg - om tiden tillåter och vi har ork kvar, besöker vi Tornet Kärnan som uppfördes i början av 1300-talet och även den fina parken runt om.

Dag 2. Vi tar vi båten över till Helsingör(utan buss). Besöker Kronborg som är ett danskt renässanslott. Vi besöker även Sankt Marie Kyrka som utgör den sydliga flygeln av Vor Frue Kloster. Det kommer även finnas tid för oss att upptäcka fina Helsingör på egen hand, kanske ta ett smørrebrød og en øl.

Dag 3. Via Kullabygden, Höganäs och Mölle styr vi färden till Kullens fyr, där vi kommer få tillfälle att beundra den fantastiska utsikten. Lunch intar vi efteråt vid Krapperups slott, om du vill kan du besöka konsthallen eller titta på den vackra slottsparken. På väg tillbaka till Helsingborg stannar vi i Höganäs och besöker Ittala Outlet.

Dag 4. Hemfärd med lunch på vägen till Stockholm.

Kostnad - Cirka ca: 5500 – 6000 kr för del i dubbelrum, buss och hotell med frukost, ingår. Enkelrums-



tillägg tillkommer. Du betalar själv för lunch och middag alla dagar samt biljett för båtresa tur och retur till Danmark.

Anmälan - Om du tycker det låter trevligt och vill följa med på vår resa. Anmäl ditt intresse senast söndag 12 mars mejla stockholm@neuro.se

Rehabiliteringsresa till Tenerife och Vintersol

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

Som ett första steg i planeringen behöver vi få in intresseanmälningar från er medlemmar, kontakta oss på mejl stockholm@neuro.se

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



Nyfika - 14 och 24 februari



Medlemscafé - Är du ny eller bara nyfiken medlem i Neuro? Kom på Nyfika för lite information om vad vi gör inom Neuroförbundet och vad vi står för.

Du får möjlighet att träffa personal från kansliet, ställa frågor och förhoppningsvis även få svar.

Datum kväll - tisdag 14 februari, klockan 18:00 – 19:30.

Anmälan (till 14/2) - görs senast fredag 10 februari per mejl till stockholm@neuro.se

Datum dag - fredag 24 februari, klockan 14:00 – 15:30.

Anmälan (till 24/2) - görs senast onsdag 22 februari per mejl till stockholm@neuro.se

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

Kostnad - Det är gratis, vi bjuder på gofika. **Varmt välkommen!**

Sittande lättgymnastik - med start 17 februari



Efter gympapasset som är 30 minuter avslutar vi med en fika och kaka för den som önskar.

Anmälan - om du vill vara med så mejla till stockholm@neuro.se
Begränsat antal platser.

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

När - varannan fredag / 6 gånger med start fredag 17/2, följt av 3/3, 17/3, 31/3, 14/4 och 28/4.

Tid - klockan 10:30 – 11:30.

Kostnad - Lättgymnastiken är gratis denna termin, önskas fika så kostar det 20 kr per tillfälle.

Lättgymnastik - Vill du vara med på sittande lättgymnastik? Du tränar enkla rörelser till trevlig musik och får igång blodcirkulationen. Jimmy Schön Håkansson som

själv är ledamot i styrelsen och diagnosstödare för Ataxi leder lättgympan, nu med ett nytt program med ny musik och en del nya rörelser.

Målarcirkel - med start 21 februari

Målarcirkel - Vill du vara med i vår målarcirkel? **Rosie Samuelsson** är vår nya cirkelledare under vårterminen.

- Jag har gått ett par nybörjar-kurser i akvarell och ser mig själv som en hobby-målare. Har målat akvarell till och från sedan 4-5 år tillbaka och målar i perioder. Jag har testat att måla i både olja och akryl, men tycker att akvarell är roligast.

Akvarellmålning handlar så mycket om teknik och jag tror att det är något som alla kan lära sig och bli bra på. Men det gäller att lära sig grundteknikerna, öva mycket och hålla i gång målningen. Det ingår

akvarellfärg (i liten låda), tejp och papper för övningarna. Fast du får ta med dig egna penslar. Även extra akvarellpapper och akvarellfärger om du vill måla mer. Vill du lämna kvar dina tavlor efter varje gång så går det bra. Vattenburkar finns i lokalen.

Monika Ljunggren är där som medhjälpare och förbereder inför kursen. Byter vatten ger en handräckning när det behövs. Vi bjuder på kaffe, te och kaka.

Anmälan - Låter det roligt så anmäl dig **senast fredag 17 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 21 februari – 25 april. Vi avslutar terminen med vernissage tisdag 25 april, kl. 17:00-19:00. Fatbursgatan 19

Tid - klockan 11:00 – 14:00.

Kostnad - 600 kronor. Materialkostnaden står du själv för.

Yoga - med start 22 februari

Yoga - Kom och Yoga in våren 2023 med Jenny Ström.

Vi gör sittandes yoga på stol. Låter andetaget guida oss igenom kroppen och skapa närvaro, släppa på spänningar och njuta av våra andetag. Vi lär oss lättare meditation, andningsövningar och lugn yoga.

När - Onsdagar varannan vecka med start onsdag 22/2 följt av 8/3, 22/3, 5/4, 19/4 och 3/5.

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

Tid - 14:00 - 15:30.

Kostnad - 360 kr för 6 gånger. Vi avslutar yogapasset med kaffe och kaka, 20 kr för den som önskar.

Anmälan - gör du senast måndag 20 februari genom att mejla stockholm@neuro.se. Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Varmt välkommen till mjuk och lugn yoga som passar alla!



Liljevalchs vårsalong 2023 - 13 mars



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

När - måndag 13 mars, fri entré.

Tid - klockan 11:00 - 14:00.

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

Anmälan - om du vill följa med hör av dig **senast onsdag 1 mars** på mejl stockholm@neuro.se

Gå på museum med musikgruppen

Museigrupp - På förslag från medlemmar i föreningen föreslår vi att vi bildar en Museigrupp, som är öppen för alla medlemmar som tycker om att gå på museum och som gärna fikar i samband med det.

Vi har fyra besök på museum planerade, ett i månaden från februari till maj. Sedan avslutar vi med ett besök på Skansen 27 juni.

Från 1 januari har regeringen återinfört entréavgifter på statliga museum. För att hålla kostnaderna nere har vi valt att besöka tre av museerna som ingår i Världskulturmuseerna (www.varldskulturmuseerna.se) som har ett gemensamt årskort för 140 kr/person, som vi löser vid första besöket. Vanlig entré kostar 150 kr per museum i de flesta fall.


Program

Tisdag 28 februari kl. 11:00 – 14:00 Östasiatiska Museet: Kina före Kina och Mittens Rike - två utställningar om Kina (Årskortet 140 kr, ledsagare gratis).

Tisdag 21 mars kl. 11:00 – 14:00 Medelhavsmuseet: Utställningar om det forna östra medelhavsområdet; Egypten, Grekland och Cypern (Årskortet 140 kr, ledsagare gratis, hiss finns med "standardmått").

Tisdag 18 april kl. 11:00 – 14:00 Etnografiska museet: Utställning Ursprungsfolk i tre klimat (Årskortet 140 kr, ledsagare gratis).

Onsdag 10 maj kl. 11:00 – 14:00 Historiska museet: Medeltidsutställningarna och Guldrummet (fri entré onsdagar).



Tisdag 27 juni kl. 11:00 – 14:00 Besök och fika på Skansen (225 kr/pensionär, 250 kr/ordinarie/gratis för ledsagare eller assistent med Ledsagarbevis)

Om ett av museerna vi besöker har en spännande tillfällig utställning när vi är där kanske vi väljer den i stället.

Tid är alltid mellan kl. 11:00 och 14:00, men du stannar så länge du vill och kan. Vi ses på tisdagar, utom 10 maj, som är en onsdag!

Du kan anmäla dig till Museigruppen och då följer du med på alla fem besöken. Du kan också anmäla dig till enstaka besök, men då får du lösa avgift vid det tillfället.

Kafferep - 9 och 16 mars

Kafferep - Välkommen till ett traditionellt kafferep. Du kommer att få smaka på 7 sorters kakor, mjukkaka, tårta och till det kaffe så klart!

Begreppet sju sorters kakor kommer från sena 1800-talet där det sades att sju sorters kakor var det minsta antalet kakor (förutom vetebröd) som skulle bjudas på till kafferepet.

Varför det heter kafferep är oklart. Möjligen träffades kvinnor för att tillsammans sitta och riva tyg i revor, till lindor, medan de drack kaffe. Att ställa till med kafferep under kafferepets glansperiod (senare delen av 1800-talet) var som att bjuda in till en finare middag idag.



Anmälan - Om du är kaffesugen kan du anmäla dig tidigast 14 februari till stockholm@neuro.se
Begränsat antal platser.

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

När - två datum, torsdag 9 - eller torsdag 16 mars.

Tid - klockan 13:30 – 15:30.

Kostnad - 70 riksdaler per person.

Lär dig mer om LSS - 23 Mars

Föreläsning - ”Vill du veta mer om LSS, Stärkt assistans och Assistentersättning? Eller funderar du på hur du söker personlig assistans och vilka underlag som krävs?

Kom då på vår föreläsning med Erik Wahlgren från Humana Assistentersättning. Erik är en mycket erfaren och uppskattad föreläsare för intresseföreningar, föräldragrupper, kommuner med flera. Han ger med många talande exempel en enkel och tydlig bild av hur LSS fungerar. Självklart svarar Erik på frågor både under och efter föreläsningen.”

När - Torsdag 23 mars

Tid - 14:00 - 15:30.

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

Kostnad - Fri entré - kaffe och kaka, kostar 20 kr för den som önskar.

Anmälan - gör du senast fredag 10 mars genom att mejla stockholm@neuro.se.
Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.



Sälja på vår Loppmarknad - 27 maj



Loppis - Lördag 27 maj klockan 10:00 - 14:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19.

Är du intresserad av att vara med och sälja lite prylar hör av dig till oss **senast fredag 10 mars** på mejl stockholm@neuro.se

Temaföreläsningar vår 2023

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

Tisdag

14 februari

14:00 - ca.15:00

Upplevelser av att delta i en regenerativ ryggmärgsskadestudie

Åren 2015 - 2020 genomfördes en randomiserad kontrollerad studie där personer med komplett traumatisk ryggmärgsskada lottades till antingen kirurgisk behandling med efterföljande specifik rehabilitering (upp till 30 månader efteråt), eller enbart rehabilitering. Parallellt med studien genomfördes intervjuer för att undersöka studiedeltagarnas upplevelser av att delta i studien och hur livet påverkades av deltagandet. Föreläsningen kommer att presentera resultat från intervjustudien.

Föreläsare: *Ann-Christin von Vogelsang*, Leg. Sjuksköterska, Docent. Omvårdnadsansvarig vid tema Hjärta, Kärl och Neuro, Karolinska Universitetssjukhuset och är anknuten till institutionen Klinisk Neurovetenskap, KI.

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast tisdag 7 februari.

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

Tisdag

28 mars

14:00 - ca.15:00

Att leva med blås- och tarmproblem

Att leva med blås- och tarmproblem efter en neurologisk påverkan är oftast väldigt tabubelagt och svårt att prata om. Maria berättar om varför dessa problem med tarm och blåsa kan uppstå och Renée berättar om sin upplevelse av hur det är att ha problemet och hur hon har kommit till rätta med det. I sitt arbete som Reabsamordnare och terapeut träffar Renée många med liknande problematik. Många lider i onödan. Därför har det blivit ett uppskattat inslag i rehabiliteringen att prata om det och få lösningar för att kunna fortsätta vara aktiv och social.

Föreläsare: *Maria Bergsten* från Wellspect, *Renée Torndahl* från CercaDeTi Rehab AB

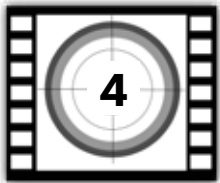
Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast tisdag 21 mars.

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.

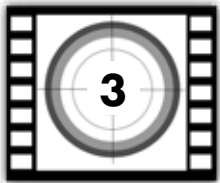
Biokväll

Kom och titta på film i vår lokal på Fatbursgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18:00. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa kostar 10 kr. Det är obligatorisk anmälan till biokväll, du anmäler dig via mejl på stockholm@neuro.se. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**



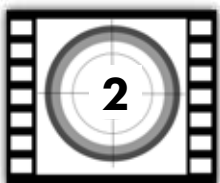
15 februari - Top Gun: Maverick • Action/Drama. 2 tim. 5 min.

Efter 30 år av tjänstgöring för en av US Navy's bästa piloter, är Pete "Mavrick" där han hör hemma - en modig testpilot som alltid tänjer på gränserna. Skådespelare: Tom Cruise, Miles Teller, Jennifer Connelly. Regi: Joseph Kosinski.



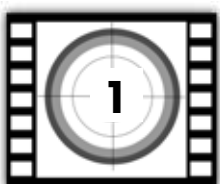
15 mars - A Perfect Pairing • Komedi/Romantik. 1 tim. 42 min.

En ambitiös chef från den kaliforniska vinbranschen tar jobb hos en australisk fårbonde för att landa en viktig kund, och snart slår det gnistor mellan henne och bonden. Skådespelare: Victoria Justice, Adam Demos, Luca Asta Sardelis. Regi: Stuart McDonald.



19 april - Uncharted • Äventyr/Action. 1 tim. 56 min.

Gatu-smarte Nathan rekryteras av den rutinerade skattjägaren Victor "Sully" Sullivan för att återvinna en förmögenhet som förlorades för 500 år sedan. Skådespelare: Tom Holland, Mark Wahlberg, Antonio Banderas. Regi: Chris Lebenzon, Richard Pearson.



24 april - Pinocchio • Äventyr, Komedi, Fantasy, Familj. 1 tim. 45 min.

Sagan om marionettdockan, vars dröm om att bli en riktig pojke för honom mot hisnande äventyr, får nytt liv – den här gången som spelfilm med animerade inslag. Skådespelare: Tom Hanks, Joseph Gordon-Leviss, Cynthia Erivo. Regi: Robert Zemeckis.

Ledig tjänst - Aktivitetsansvarig

Ledig tjänst - Nuvarande aktivitetsansvariga Sussie Grandby-Klövfors kommer gå i pension under 2024 därför söker vi nu efter en efterträdare.

Annons - Neuroförbundet är en ideell organisation som arbetar för personer med neurologiska diagnoser och skador. Neuroförbundets vision är ett samhälle där människor med neurologiska diagnoser har samma möjligheter och rättigheter som alla andra. Vi står för livslust, full delaktighet och stark framtidstro. Vi företräder ett stort antal diagnoser och stödjer och följer forskning inom neurologi. En förutsättning är att du som medarbetare hos oss delar de värderingar som kännetecknar demokratiskt uppbyggda folkrörelseorganisationer.

Vi söker dig som, i samarbete med kansliet i övrigt, framför allt ska:

- Arbeta med att planera och genomföra medlemsaktiviteter.
- Arbeta med att planera och genomföra resor och agera som reseledare.
- Ansöka om bidrag och redovisa dessa till bidragsgivare.

Medlemsservice ingår som en naturlig del i all verksamhet. Arbetet inom idéburen organisation och erfarenhet från arbete inom funktionsrättsrörelsen är meriterande.

Vår verksamhet grundar sig på tre hörnstenar.

- Som Intresseorganisation påverka politiker, beslutsfattare och andra aktörer att utvecklingen leder till ett samhälle för alla.
- Som Råd- Stöd och Serviceorganisation ge råd och stöd, anordna föreläsningar, kurser, resor med mera.
- Som Kamratorganisation är vår uppgift att se till att medlemmar kan träffas under trevliga former.

Tjänsten är en tillsvidareanställning om 100 % tjänstgöring med 6 månaders provanställning som påbörjas i november 2023 eller enligt överenskommelse. Vi har flexibel arbetstid med möjlighet till arbetstidsförskjutning för att kunna möta föreningarnas behov. Kollektivavtal finns. Kansliet har fyra anställda.

Intresserad? Hör av dig så skickar vi en befattningsbeskrivning och länk till ansökningsformulär!

Vid frågor om tjänsten kontakta vår kommunikationschef; på mejl: tomas.rodriguez-hedling@neuro.se eller ring på telefon: 08 – 720 29 40

Ansökan ska vara oss tillhanda senast 31 mars.

Sök våra fonder till Vintersol



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 2023 års utdelning ska bestå av 5 bidrag till vår rehabiliteringsresa.

Willy och Bertha Michaels fond

Bara du som är medlem i Neuro Stockholm kan söka från fonden. Styrelsen har bestämt att 2023 års

utdelning ska bestå av 3 bidrag till vår rehabiliteringsresa.

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

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

Kalendarium

Det är obligatorisk att anmäla sig, oftast finns ett *senaste* datum för anmälan fast det kan också vara ett *tidigaste* datum för anmälan. Du anmäler dig via mejl om inget annat anges. Diagnos- och Anhörigträffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt via videolänk. **Välkomna!**

Februari

6
Måndag

Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 3/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

7
Tisdag

Diagnosträff ALS

13:30 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 6/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

7
Tisdag

Handarbete - Fortsättning

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 6/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

8
Onsdag

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

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 6/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

14
Tisdag

Nyfika - kväll

18:00 – 19:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Vi bjuder på fika. Vi lär känna varandra och föreningen, för nya och gamla medlemmar. Obligatorisk anmälan **senast fredag 10/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Februari

15
Onsdag

Biokväll - Top Gun Maverick • 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 13/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

16
Torsdag

Diagnosträff Ataxi

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

Februari

17
Fredag

Start för - Sittande lättgymnastik med Jimmy Schön Håkansson

10:30 – 11:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Om du vill vara med så mejla till stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Lättgymnastiken är **gratis** denna termin. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Februari

21
Tisdag

Diagnosträff MS

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 17/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

21
Tisdag

Start för - målarcirkel med Rosie Samuelsson

11:00 – 14:00 Lignagatan 8, klubbrum 4 (Hornstull). Obligatorisk anmälan **senast fredag 17/2** mejla stockholm@neuro.se Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.
Se annons sidan 11. **Välkomna!**

Februari

22
Onsdag

Start för - Yoga med Jenny Ström

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 20/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.
Se annons sidan 11. **Välkomna!**

Februari

23
Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 21/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

23
Torsdag

Anhörigräff Huntington

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 21/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

24
Fredag

Nyfika - dag

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Vi bjuder på fika. Vi lär känna varandra och föreningen, för nya och gamla medlemmar. Obligatorisk anmälan. **senast onsdag 22/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Februari

28
Tisdag

Diagnosträff Stroke

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 24/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

28
Tisdag

Museigruppen besöker Östasiatiska museet

11:00 – 14:00 Tyghusplan 4, Skeppsholmen. Du kan anmäla dig till Museigruppen och då följer du med på alla fem besöken. Du kan också anmäla dig till enstaka besök, men då får du lösa avgift vid det tillfället. Se annons sidan 12. **Välkomna!**

Mars

6
Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

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

- Mars**
7
Tisdag
- Diagnosträff CP**
14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 3/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**
- Mars**
8
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. Obligatorisk anmälan **senast måndag 6/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**
- Mars**
9/16
Torsdag
- Kafferep - Två datum**
13:30 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Sju sorters kakor, mjuk kaka och tårta.
Obligatorisk anmälan **tidigast tisdag 14/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13.
Välkomna!
- Mars**
13
Måndag
- Liljevalchs vårsalong 2023**
11:00–14:00 Liljevalchs huvudentré, Djurgårdsvägen 60. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 8/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**
- Mars**
15
Onsdag
- Biokväll - A Perfect Pairing • Komedi/Romantik. 1 tim. 42 min.**
18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn.
Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 13/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**
- Mars**
21
Tisdag
- Museigruppen besöker Medelhavsmuseet**
11:00 – 14:00 Fredsgatan 2, vid Gustav Adolfs Torg. Du kan anmäla dig till Museigruppen och då följer du med på alla fem besöken. Du kan också anmäla dig till enstaka besök, men då får du lösa avgift vid det tillfället. Se annons sidan 12. **Välkomna!**
- Mars**
23
Torsdag
- Medlemscafé LSS med Erik Wahlgren från Humana**
14:00 – ca. 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 10/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**
- Mars**
30
Torsdag
- Årsmöte Neuro Stockholm**
17:30 – 20:00 vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 28/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 21. **Välkomna!**
- April**
3
Måndag
- Pubkväll på puben Lilla Wien**
17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 31/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Kallelse till Neuro Norrorts årsmöte 2023

Årsmöte: Måndagen den 6 mars 2023 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 mejl borje.jarna@jarna.st

Motioner: Ska vara Neuro Norrort tillhanda senast måndagen den 6 februari, på adress Neuro Norrort c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, lgh 1002, 153 36 Järna. Eller på mejl borje.jarna@jarna.st

Anmälan: Var vänlig att meddela om du tänker delta på årsmötet till Börje Larsson på mejl borje.jarna@jarna.st senast fredagen den 3 mars.

Om Du/Ni känner för att hjälpa oss i styrelsearbetet så är du välkommen att kontakta Börje Larsson på telefon 0763 69 22 98 eller på mejl borje.jarna@jarna.st

Välkomna! Neuro-Norrorts styrelse

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

Neuro S:t Botvid

S:t Botvids genomförde Neurodagen den 29 september i ABF:s lokaler i Flemmingsberg. Genom medlemsutskick och annons i "Mitt i" lockade vi dit 27 personer, både medlemmar och andra.

Dagen ägnades åt Hjälpmedel. Fanette Coudron och Emma Södergren från förbundskansliet tog upp årets Neurorapport om hjälpmedel med tonvikt på läget i Region Stockholm.

Efter "Gofika" fick vi roliga, matnyttiga och väldigt bra beskrivningar av arbetsterapeut Eva-Lena Rindahl och ortopedingenjör Jenny Utbult om när, var, hur och varför det är viktigt med information om hjälpmedel och vilka möjligheter det finns att få olika hjälpmedel från regionen och ortopedteknisk verkstad. Vi fick lyssna, fråga, klämma och känna, väldigt roligt och givande. Intresset var stort och det blev många frågor att svara på.



Kallelse till Neuro S:t Botvid årsmöte 2023

Årsmöte: Onsdag den 8 mars 2023 klockan 17:30 – 19:00

Plats: Rådstuguvägen 19, Huddinge

Program: Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Verksamhetsberättelse och övriga handlingar lämnas ut vid årsmötet. Önskar du ta del av dem före årsmötet kontakta st-botvid@neuro.se

Motioner: Ska vara Neuro S:t Botvid tillhanda senast måndag den 6 februari på adress Neuro S:t Botvid c/o Christina Brännström, Timmermansstigen 95, 144 33 Rönninge eller på mejl st-botvid@neuro.se

Anmälan: Var vänlig meddela senast fredag den 3 mars till st-botvid@neuro.se om du tänker delta på årsmötet. Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta

Varmt välkomna!

Styrelsen Neuro S:t Botvid

Aktuell mejl-adress saknas till ett flertal medlemmar

Vi vill så gärna hålla dig informerad vad Neuro S:t Botvid har på gång men även få dina synpunkter på önskade aktiviteter. Har du under 2022 inte fått mejl från Neuro S:t Botvid, kontakta gärna Mia Källström, på Neuros kansli mia.kallstrom@neuro.se eller Christina Brännström ordforande.st-botvid@neuro.se för hjälp med uppdatering.

Kallelse till årsmöte Neuro Stockholm

Årsmöte: Torsdag 30 mars, 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 årsmötesförhandlingar.

Anmälan: Görs senast tisdag 28 mars till mejl: stockholm@neuro.se

Motioner: Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fredag 3 mars. Årsmöteshandlingar kan beställas från Neuro Stockholms kansli från onsdag 15 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!

Årsmöte Neuro Södertälje-Nykvarn

Årsmöte - Neuro Södertälje-Nykvarn bjuder in till digitaltårsmöte, lördag 11 mars klockan 15:00.

Länk till mötet samt ytterligare information kommer skickas ut via mejl.

Hör av dig till Magnus Lidström, 070 755 28 02 om du har frågor eller önska material på papper.

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

Inbjudan till årsmöte Neuro Södertörn

Årsmöte - Söndagen den 19 mars 2023 klockan 14:00 – 16:00

Vi hälsar dig varmt välkommen till vårt årsmöte, på Balder, Lövlundsvägen 20 i Nynäshamn.

Vi bjuder på Smörgåstårta, dricka, kaffe och kaka.

Anmälan: senast 13 mars 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

Kallelse till ombudsmöte Neuro Stockholms län

Ombudsmöte: Torsdag 27 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: Sammankallande 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!

Diagnosträff för medlemmar

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

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

Om det är första gången en träff sker kan mötet förhoppningsvis leda fram till att en grupp bildas



Om du vill delta digitalt meddelar du det när du anmäler dig så skickar vi en länk till videomöte.

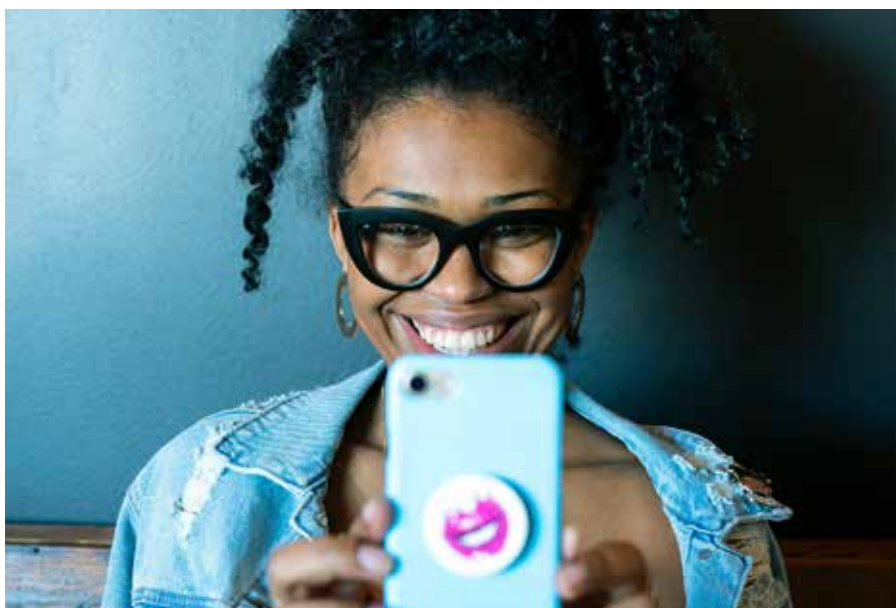
Träffarna sker i vår lokal på Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station.

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 var svårt att hitta rätt information om sin diagnos och vad Neuroförbundet erbjuder i form av medlemsförmåner, till exempel

diagnosstödjare. På Riksförbundets 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 matnyttig information. Neuro Stockholm och Stockholms län har en varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet. I vårt **Nyhetsbrev** och på vår **Facebook-sida** hittar du också information om våra evenemang och aktiviteter samt övriga inlägg som rör neurofrågor och funktionsrörelsen i stort. Välkommen att utforska!

Självklart går det också bra att mejla kansliet vid frågor eller komma förbi i egen person, bra att stämma av innan, 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 konsulent på BOSSE- Råd, Stöd & Kunskapscenter. Det enda som krävs är att du bor i Stockholms län, har en funktionsnedsättning och är äldre än 18 år. Hos oss får du hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, sysselsättning eller arbete m.m. Vi har över 30 års erfarenhet av frågeställningar som rör funktionsnedsättningar.

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

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

Adress: Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm

Telefon: 08-544 88 660

E-post: bosse@bosse-kunskapscenter.se



www.bosse-kunskapscenter.se

Lokalföreningar - Neuro Stockholms län

Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

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

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

Neuro Roslagen

Ordförande: Kjell Björn

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

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

Neuro S:t Botvid

Ordförande: Christina Brännström

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

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

Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatbursgatan 19, 118 28 Stockholm

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

Neuro Södertälje-Nykvarn

Ordförande: Katrin Norman

E-post: sodertalje-nykvarn@neuro.se

Neuro Södertörn

Ordförande: Gudrun Engman

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

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