

Neurobladet

Nr 1 2023 Årgång 39



NEURO
LINKÖPING



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

God fortsättning på nya året 2023!

Sitter med en kopp kaffe och tittar ut genom fönstret och ser att det åter är dags att fylla på fågelmat. Så underbart att se domherrar, sidensvansar och talgoxar. Igår såg Ludvig och jag en spillkråka!

Snart är det dags för föreningens årsmöte och jag hoppas att någon av er är intresserad att komma in i styrelsen då vi saknar två ledamöter.

Med tanke på allt ”elände” som händer t.ex. matpriserna stiger, elen är dyrare, krig, sämre rehabilitering mm, så känns vårt arbete i Neuro Linköping extra viktigt.

Efter valet 2022 har vi fått många nya politiker i Linköping som bland annat ska arbeta i de olika nämnderna. Vi arbetar här tillsammans inom Funktionsrätt Linköping och Östergötland för att diskutera och påverka bl.a. tillgänglighet och jag menar att De Enda Verkliga Experterna är de som lever med funktionsnedsättning. Involvera oss tidigt så kan Linköping bli tillgängligt för alla!

Ett av målen är att vi får ett tillgänglighetsråd i Linköping. Vi har också engagerat oss i ett upprop gällande rehab-bassängen på US i Linköping där vårt krav är att renovera eller bygga ny bassäng för träning på Universitetssjukhuset i Linköping.

Snart är våren här och vi kan se årets första tussilago, hästhov. Det medeltida namnet ”sonen före fadern” syftar på att blomman kommer före bladen. Det latinska namnet tussus betyder hosta som man ansett kunna lindras med tussilagoextrakt. Hästhovsblad användes tidigare som tobakssurrogat, krossade blad lades på infekterade sår.



Var rädda om Er! /Ann-Christin

Föreningens ekonomi

När pandemin och världsläget i övrigt slog till ökade alla kostnader, så även för vår förening. När vi inte kunde träffas, utökade vi varje nummer av Neurobladet till 16 sidor. Under 2022 subventionerade vi aktiviteter och resor med större summor än tidigare på grund av högre kostnader. Allt detta har resulterat i ett budgetunderskott.

Vi vet redan nu att vi kommer att få minskade inkomster under 2023 när det gäller fonder, bidrag, med mera. För att försöka hålla oss inom budgeten kommer Neurobladet att minskas till 12 sidor. Vi har också sagt upp städningen av vårt kansli - istället får styrelsen sköta detta. När det gäller aktiviteter under 2023 känner vi oss nödsakade att höja avgifter för att hålla oss inom våra budgetramar.

KALENDER

Årsmöte söndag 12 mars klockan 11.00 – 13.30 i Vagnhallen.
Se kallelse till årsmötet på nästa sida.

Medlemsmöte lördag 15 april klockan 14.00 – 16.00 i Vagnhallen.
Tema: säkerhet och bedrägerier.

Parasportdag – med idrott och rörelseglädje söndag 26 mars
klockan 10.00 – 16.00 i Wahlbeckshallen, Rydsvägen 5, Linköping.
För anmälan, kontakta Mattias Sköld mattias@linkopingsparasport.se
eller 079-107 97 31, senast 24 februari.

Föreläsning om MS onsdag 26 april klockan 17.30 – 19.30
i Equmeniakyrkan, Drottninggatan 22, Linköping.
Mer information finns på www.neuro.se/linkoping.

Endagsresa torsdag 11 maj till Oskarshamn.
Se information längre fram i tidningen.

Medlemsmöte lördag 13 maj klockan 14.00 – 16.00 i Vagnhallen.
Program kommer senare.

Tredagarsresa 12 juni – 14 juni till Ullared med omgivning. Skicka
intresseanmälan till Catharina Heimdahl eller Ann-Christin Petersén
redan nu, se detaljerat program i nästa nummer av Neurobladet.

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

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

Stort Grattis

till vår ordförande **Ann-Christin**
som nu passerat de sjuttio och
kan kalla sig 70+.

/Styrelsen



Kallelse till Neuro Linköpings årsmöte 2023

söndag 12 mars klockan 11.00 – 13.30 i Vagnhallen, Fontänen

Obligatorisk anmälan till Catharina Heimdahl bcheidahl@gmail.com eller 070-515 10 70, alternativt till Ann-Christin Petersén ac_petersen@bredband.net eller 070-687 08 36 senast 28 februari. Efter årsmötet äter vi lunch tillsammans.

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 utlyst i behörig ordning
10. Godkännande av verksamhetsberättelse för 2022
11. Ekonomisk årsredovisning för 2022
12. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
13. Behandling av eventuella motioner, inkomna senast 1 mars
14. Behandling av förslag till verksamhetsplan för 2023
15. Beslut om budget för 2023
16. Beslut om kostnadsersättning till funktionärer
17. Beslut om antal ledamöter i styrelsen för 2023
18. Val av:
 - a. ordförande för 1 år
 - b. två ledamöter för 2 år
 - c. två ledamöter för 1 år
 - d. en ersättare för 1 år
 - e. två revisorer för 1 år
 - f. två revisorssuppleanter för 1 år
 - g. ombud till Neuro Östergötlands ombudsmöte 24 april
 - h. nominering till Funktionsrätt Linköpings styrelse
 - i. nominering till RFD via Funktionsrätt Linköping
 - j. övriga kommittéer
 - k. valberedning
19. Beslut om nya stadgar enligt beslut på extrakongress
20. Beslut om namnbyte till Neuro Linköping
21. Information om verksamhet 2023
22. Övriga ärenden
23. Avtackning
24. Årsmötets avslutning

Medlemsmöte 19 november 2022

När den första snön för vintern föll utanför fönstret var det dags att krypa in och njuta av fin musik och gott kaffebröd i trevligt sällskap.

Ett tjugofemtal medlemmar var samlade på Fontänen för medlemsmöte.

Det serverades kaffe och saffransbulle och därtill lotteri med fina vinster. Vi fick lyssna på Mathias Brandin Beltramo som underhöll med gitarrspel och sång.

/Margaretha



Efterlysning!

Är du intresserad av föreningsarbete och skulle kunna vilja vara med och jobba i Neuro Linköpings styrelse?

Vi behöver nya friska krafter i vårt team till kommande verksamhetsår. Kontakta gärna någon i styrelsen för att få veta mera.



Årets höjdpunkt - Julfesten!

Ett femtiotal medlemmar samlades för årets sista medlemsmöte i Fontänen under tiden som totemusikerna spelade julmusik. Den stämningsfulla luciatraditionen hölls än en gång vid liv av elever från Folkungaskolan.



Medan vi sedan njöt av julegröt och skinksmörgås fortsatte tomtarna spela julsånger. Som vanligt blev det lotteri med ett mycket digert vinstbord. Vinstdragningen gjordes av ordförande Ann-Christin under tiden vi andra serverades kaffe och pepparkaka.

Jultomten kom på besök med en stor jutesäck. Alla fick en julklapp, så vi måste ha varit snälla detta år!

Innan vi skildes åt, informerade Ann-Christin om en skrivelse angående avsaknad av "bassängrehab" i Linköping. Vi samlar in namnunderskrifter för att vidarebefordra till berörda politiker.



/Margaretha

Medlemsmöte 4 februari

Det första medlemsmötet varje år har i många år haft temat ”Vi roar oss själva”. Så blev det även i år, med Ann-Christin som förnämlig ”lekkedare”. Vi var knappt 20 personer som samlades i Vagnhallen. En del hade hörsammat uppmaningen att bära hatt och vi kunde se några skiftande modeller.

Efter kort information av Ann-Christin och lottförsäljning var det dags för en tipspromenad i och strax utanför Vagnhallen. De två personer som lyckades bäst fick varsitt paket med kaffe.

Samtidigt som vi kalasade på kaffe med smula, fick vi gnugga våra geniknolar med Ann-Christins kluriga frågor. Vi hjälpte varandra rätt friskt vid varje bord – inte mycket till konkurrens, men lättsamt...

Det knepigaste avsnittet var humoristiska omskrivningar där vi skulle klura ut förnamn, svenska städer/orter och fåglar. När vi gick över till ”Sant eller falskt?” och ”Vad vi minns från 80-talet” blev det något lättare, men ändå knepigt. Sverigelotter delades ut till de smartaste.

Innan vi skiljdes åt blev det vinstdragning på lotteriet. Ett par personer vann mer än en gång, andra blev helt utan – alltså som vanligt. En del av oss skulle ses igen redan vid endagsresan 9 febr, medan övriga väntar till årsmötesdags 12 mars.

/Ingrid



Nyord under 2022 – ett urval

- Barbiecore: estetik inspirerad av Barbiedockor
- Brösta: ta ansvar för, ta på sig en svår uppgift
- Energifattigdom: otillräcklig tillgång till elektricitet
- Ha dagen: pricka in toppformen vid rätt tillfälle, ”ha flyt”
- Munkmodell: modell för ett ekonomiskt system där målet är att tillgodose människors behov inom ramarna för vad planeten klarar av
- Putinpris: pris som blivit högre på grund av den ryska presidenten Vladimir Putins invasionskrig i Ukraina
- Returmissbrukare: person som systematiskt beställer varor från nätbutiker utan avsikt att behålla dem
- Smygflation: prishöjning som är större än vad som är motiverat utifrån kostnadsökningar
- Sporttvätt: användning av idrott för att förbättra eller reparera ett skadat anseende

/Margaretha



Länge leve vänner!

I Neuro Linköpings verksamhetsplan har det sedan flera år framhållits att föreningen är ”en kamrat-, service- och intresseförening”.

Att ”kamratförening” nämns först är ingen slump. Ordet kamrat skulle kunna bytas ut till ordet vän. Hur stor betydelse har vänskap för hälsa och välmående?

Hjärnforskaren Pär Flodin skrev tillsammans med ett par vänner ”Länge leve vänner” för ett par år sedan. Deras bok kan ses som en handbok eller motivationsbok om vikten av vänskap och goda sociala relationer med avstamp i vetenskap och forskning. Författarna konstaterar att det finns ett tydligt samband mellan vänskapsrelationer och socialt stöd och fysisk och psykisk hälsa.



Vad definierar vänskap? Hur stärker man vänskap?
Här tas fem viktiga saker upp:

- Tid tillsammans – att träffas relativt ofta/regelbundet.
- Positivitet – att mötena ger glädje, energi och inspiration.
- Ömsesidighet – att det finns balans mellan givande och tagande över tid. Att båda parter investerar ungefär lika mycket i relationen.
- Likhet – att man har liknande värderingar, intressen eller livsstil. Det gör det lättare att förstå varandra och göra roliga saker tillsammans.
- Lojalitet – att man kan lita på att vänner finns där och vill en väl.

Källa: Länge leve vänner, Frida Bern Andersson, Daniel Ek, Pär Flodin, Natur & Kultur Allmänlitteratur, 2021.

Neuro Linköping vill främja vänskap/kamratskap genom att erbjuda social gemenskap vid medlemsmöten, resor och andra aktiviteter. Vi kan erbjuda samtalsstöd vid behov och t ex samordna samtalsgrupper efter önskemål.

Främjar Neuro Linköpings föreningsverksamhet vänskap mellan medlemmarna i tillräcklig utsträckning? Vad kan vi göra bättre? Kom gärna med tankar och idéer till oss i styrelsen!

/Ingrid

*Vänner kommer, vänner går
En del flyger vidare, andra består*

*Var rädd om era vänner
De är värda sin vikt i guld!*



/Margaretha

Resa till Oskarshamn och Döderhultarmuseet torsdag 11 maj

Välkommen att anmäla dig till
vår resa till Oskarshamn där vi
ska besöka Döderhultarmuseet
och Liljeholmens stearinfabrik.



Avresa från Fontänen klockan 09.00, beräknad
hemkomst ca klockan 18.30.

I Oskarshamn ska vi besöka Liljeholmens stearinfabrik
där man säljer presentartiklar och ljus i 2: a sortering.
Vi ska också få en guidad tur på Döderhultarmuseet.

Anmälan senast 6 april till
Catharina Heimdahl 070-515 10 70 eller
Ann-Christin Petersén 070-687 08 36.



Kostnad 350 kr för medlemmar i Neuro Linköping, 450 kr för övriga.

I kostnaden ingår resa, bussfika, lunch samt inträde och guidning på museet.
Betalning senast 28 april i första hand till vårt plusgiro 66 85 64 -8, i andra hand
på bussen. Kom ihåg att ange namn och resa på betalningen.

Meddela ev. behov av specialkost.

/Resekommittén

Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet.



Rehabilitering i varmt klimat

Har du behov av intensivrehabilitering i varmt klimat (så kallad klimatvård) för att förbättra din funktions- och aktivitetsförmåga?

Från och med 1 december 2022 finns ett klimatvårdsavtal där varje år 18 personer med neurologisk diagnos i Östergötland kan erbjudas träning under tre veckor i varmt klimat. Personer som arbetar eller är sjukskrivna prioriteras.

Sök på *Rehabilitering i varmt klimat* på <https://www.1177.se/Ostergotland/> för mer information och för att ladda ner ansökningsblankett. Du kan också kontakta Regionens kundtjänst "Stöd och service" via 010-103 60 00 för att få blankett hemskickad. Ansökan ska kompletteras med läkarintyg som stärker ditt behov.

Nystartkurs på Valjeviken 20 – 22 april

Målgrupp: nya medlemmar som vill lära känna organisationen, få råd och tips i en ny livssituation. Möta andra i samma situation

Syfte: att lära mer om de möjligheter som finns för ett aktivt liv med neurologisk diagnos.

Avresa 20 april med buss från Norrköping och vidare via Linköping

Kostnad: 500 kronor för medlemmar (tillägg 150 kronor för enkelrum), för anhöriga som inte är medlemmar 900 kronor.

Kostnad för assistent 5 500 kr för resa, logi och mat.

Program kommer på <https://neuro.se/ostergotland>.

Anmälningssblankett skickas till: Neuro förbundet Östergötland, Gamla Övägen 23, 603 79 Norrköping.

Information om Smedstad Ridsportcenter

Deltagare från Smedstad Ridsportcenter informerar om möjligheter till ridning för personer med olika funktionsnedsättningar tisdag 9 maj klockan 16.00 – 19.00

Lokal: Lilla Entrén, Fontänen, Vagnhallen. Ingen anmälan behövs.

Dagen arrangeras i samarbete med Stroke Linköping. Se www.strokelinkoping.se.

En **Prova På-vecka** på Valjeviken kommer att anordnas vecka 44, 30/10 – 3/11.

Hammarlyck Rehab Team

Hammarlyck Rehab Team (HRT) är ett Rehabiliteringsföretag som arbetar med rehabilitering framför allt inom äldreomsorg och funktionshinderområdet i Östergötland. Våra kunder är både offentliga (kommuner) och privata vårdbolag inom kommunal rehabilitering.

Kunderna nyttjar oss för specifika rehabiliterande uppgifter eller låter oss sköta allt rehabiliteringsarbete i sina organisationer. Vi har som AB funnits sedan 2008, i början enbart med fysioterapeuter men sedan 2011 som en fullödlig Rehabiliteringsorganisation med fysioterapeuter, arbetsterapeuter och logoped.

Företaget kan också erbjuda försäljning av produkter och tjänster inom rehabiliteringsområdet till privatpersoner. Tjänsterna kan bestå av t.ex. ”extra” träning efter neurologisk skada när man som kund upplever att man vill aktivera sig utöver det rehabiliterings-utbud som den offentliga vården kan erbjuda.

I detta sammanhang har vi också inlett ett samarbete med Optima Rehab som tillhandahåller ”träning på nätet” i prenumerationsform. En kombination av dessa båda insatser kan ofta vara effektiv rehabilitering.

Hammarlyck Rehab är dock inte en del av den offentliga vården i dessa insatser utan kunden betalar ordinarie behandlingstaxa 680 kr/tim.

HRT används också ibland för ”second opinion” i specifika individuella rehabiliteringsfrågor t.ex. avseende assisterad vård i hemmet när vårdtagare och vårdgivare inte är överens om insatsers omfattning och metodik. Företagets målsättning är att alltid vara individ- och lösningsfokuserade! Mer info och kontaktuppgifter finns på www.hammarlyck.se

/Janne Hammarlyck

Leg. sjukgymnast



Hammarlyck Rehab Team

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: bheimdahl@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

Ledamot: Margaretha Persson

Telefon: 070-530 56 88 E-post: margaretha.persson@gmail.com

Kontakt: Via E-post till linkoping@neuro.se
eller via telefon till någon i styrelsen

Hemsida: www.neuro.se/linkoping

Facebook: www.facebook.com/neurolinkoping

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro: 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén