

Neurobladet

Nr 1 2024 Årgång 40



NEURO
LINKÖPING

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Nu har vi klarat av första månaden på nya året och det börjar bli lite ljusare ute.

Året startade med snö och kyla och de stora diskussionerna var höjningen av färdtjänstavgiften vid köp av enstaka biljetter samt hur dåligt snöröjningen fungerar.

Hur har du blivit drabbad? Skicka in dina synpunkter till mig så för jag dem vidare till ansvariga i kommunen.



FEBRUARI

Myndigheten Trafikanalys föreslår i en ny utredning att ändra färdtjänstlagen eftersom nuvarande lag anses vara otydlig och tillämpningen för sträng.

Genom Funktionsrätt följer vi detta och återkommer med information.



2024 är ett jubileumsår då vår förening firar 60 år och själv firar jag 50 år i föreningen. Vi planerar att fira detta under hösten.

I Neurobladet finns ett kalendarium över våra planerade aktiviteter.

Ta fram Din almanacka och skriv in allt så Du inte missar något.



Föreningens årsmöte är söndagen den 24 mars klockan 11.00 och till detta måste du anmäla dig.

Neuroförbundet Östergötland arrangerar flera kurser under 2024.

För mer information se deras hemsida www.neuro.se/ostergotland

Var rädda om ER! Kram Ann-Christin

KALENDER Neuro Linköping

Årsmöte med lunch

söndag 24 mars 11.00-13.30 i Vagnhallen
se längre fram i bladet

Medlemsmöte

lördag 13 april 14.00-16.00 i Vagnhallen
se längre fram i bladet

Trädgårdsföreningen

tisdag 7 maj 14.00-15.00 *se längre fram i bladet*

Endagsresa till Örebro/Wadköping

torsdag 16 maj *se längre fram i bladet*

Medlemsmöte

lördag 25 maj 14.00-16.00 i Vegesack

Resa till Ullared och Halmstad

10-12 juni *se längre fram i bladet*



Neuro Östergötland



Kurser på Valjeviken vår och höst 2024

Våren 2024

Nystartskurs 15 - 17/4

Prova på kurs med olika aktiviteter 29/4 – 3/5

Hösten 2024

Diagnoskurs 15/9 – 18/9

(stroke, polyneuropati, Parkinson)

Prova på kurs med olika aktiviteter 28/10 - 1/11

Mer information, program och anmälningssblanketter kommer att finnas på Neuro Östergötlands hemsida. För aktuell information, läs också på www.neuro.se/linkoping och på Facebookkontot "Neuro Linköping".

Känner du till Ung i Neuro/Mitt i Livet?

Neuro genomförde 2021-2022 en satsning på föreningsutveckling. Då bildades det nationella digitala nätverket Ung i Neuro. Under hösten 2023 bytte man namn till Mitt i Livet för att bättre spegla målgruppen. Sedan dess har drygt 45 personer blivit medlemmar från hela Sverige (aug 2023).

Mitt i Livet riktar sig till medlemmar i Neuro som befinner sig mitt i livet med arbete, familj eller studier. Eller som har önskan om att komma i arbete eller studier och skapa relation eller familj. De riktar sig till både de med diagnos och deras anhöriga. Anhörig kan vara allt från partner, barn, förälder, nära vän eller god kollega.

De träffas var tredje torsdag via teams och kan dela upp sig i olika 'rum' om de blir många eller några vill diskutera en specifik fråga medan andra mer vill mingla.

Om du har frågor om Mitt i Livet kan du nå dem på mittilivet@neuro.se. De brukar försöka kolla och svara på mail minst en gång i veckan.

Här hittar du mer information - neuro.se/ungineuro.



Medlemsmöte med Johan Birath

18 november 2023

Johan Birath, politiker, författare och kåsör från Boxholm, gästade oss på medlemsmötet i november och kåserade över "Var det bättre förr?" Han konstaterade att tågen och posten var bättre förr men mycket har ändrats till det sämre idag. Det blev många skratt och hög igenkänning under kåseriet.

/Eva



Prova på kurs med olika rehabiliteringsinsatser, Neuro Östergötland Valjeviken 30 oktober – 3 november 2023.

Måndagen den 24 oktober åkte medlemmar från Finspång, Linköping, Norrköping och Söderköping till Valjeviken för femdagars prova på kurs. Bussen kom som vanligt från Kolmården och deras bästa chaufför Roland körde.

Valjeviken ligger i Sölvesborg, Blekinge. Alldeles intill havet och med bokskogen in på knutarna. Under veckan varierade vi föreläsningar och träningspass.

Exempel på föreläsningar: Balans mellan aktivitet, vila och balans i livet, kris och sorg, kostens betydelse för ett sunt liv samt hur relationer påverkas av fysiska förluster.

Exempel på träning: Ballongbadminton, boccia, balansträning, sittgymna, vattengymnastik, sinnespromenad samt naturbad.



Det ordnades en bussutflykt till Brösarps backar, Kivik och Gunnarshög som bl.a. gör rapsolja och Borstakongen i Onslunda som gör diskborstar mm.

Maten på Valjeviken är mycket god och alla som arbetar är positiva och hjälpsamma. Torsdagen avslutades med en medelhavsbuffé.

Ann-Christin och Kia

Samverkan mellan Neuro Östergötland och Neuromuskulära teamet på Universitetssjukhuset i Linköping

Neuro Östergötland samverkar med Neuromuskulära teamet, Neuromottagningen på US i Linköping för att personer med sällsynt neuromuskulär sjukdom ska få förbättrade levnadsvillkor.

Om du har en sällsynt neuromuskulär sjukdom och är knuten till Neuromuskulära teamet, vill vi bjuda in dig till en temadag tisdag 19 mars 2024 kl. 12.30 – 16.30 i Vagnhallen, föreningshuset Fontänen, Västra Vägen 32 i Linköping.

Du får lyssna till föreläsningar:

- om utvecklingen av Nationell högspecialiserad vård vid vissa neuromuskulära sjukdomar
- om framsteg inom forskningen
- om kulturens och naturens betydelse för hälsan
- om vikten av habilitering och rehabilitering
- om paraidrotter, följt av demonstration och ”prova på”

Du får också tid att prata med andra personer med neuromuskulär sjukdom.

Om du vill anmäla dig till temadagen eller vill veta mera, kontakta Ingrid Stenström Ling, stenstromlingi@gmail.com eller 073-987 75 31, senast 5 mars. Ingen avgift, men begränsat antal platser.

/Neuro Östergötland och Neuromuskulära teamet US

Medlemsmöte 13 april

Vid vårt medlemsmöte lördag 13 april klockan 14.00 – 16.00 får vi besök av Fontänens driftchef Patrik Flisbäck. Han kommer att berätta och visa bilder från tiden innan huset blev vårt föreningshus och fortfarande var brandstation.

Efteråt får vi tillfälle att umgås med varandra vid fikaborden och kanske köpa en och annan lott.



Körning med rullstolsvagn på Mantorp Hästskola

Ni som vill prova att köra rullstolsvagn på Mantorps Hästskola kommer här lite fakta om tider och kostnader.

Dagtid vardag 60 min

Ca 20 min körning, 30-40 min att umgås med hästen innan och efter körningen, hinna förbereda sig och hinna göra iordning efter körningen. Medhjälpare krävs från deltagaren för hjälp med förberedelser, komma upp i vagnen, hjälp efter körningen.



Instruktörer från Mantorp hanterar hästen, ansvarar för körningen.

Pris: 495 kr per tillfälle, vid köp av 3 tillfällen: 1300 kr, 5 tillfällen: 2150 kr

För vem?

Alla i rullstol. Inga förkunskaper krävs.

Var kör man?

På "lilla banan", på stallplan och på körplan.

Vad gör man innan och efter körningen?

Förbereder sig och hästen (tillsammans med instruktör och medhjälpare). Om man vill finns möjlighet att vara med och borsta och pyssla lite efter körningen.

Kontakt: malin.lindstrom@mantorp.travsport.se.

ÅRETS JULFEST 2023

Julstämningen infann sig så fort vi kom in i vagnhallen. Tomteorkestern spelade och ett stort vinstbord, med jultema, fanns uppdukat för presumtiva vinnare. Sedvanlig "tomtegröt" och skinksmörgås intogs med god aptit.



Efter kaffe med pepparkaka och vinstutdelning fick vi besök av tomten som delade ut presenter till oss alla. En julfest med trevlig samvaro.

Ett varmt tack till alla som gav oss en hjälpande hand.

Kallelse till Neuro Linköpings årsmöte 2024

söndag 24 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 petersen.annchristin@gmail.com eller 070-687 08 36 senast 4 mars. 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 2023
11. Godkännande av ekonomisk årsredovisning för 2023
12. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
13. Behandling av eventuella motioner, inkomna senast 1 mars
14. Behandling av förslag till verksamhetsplan för 2024
15. Beslut om budget för 2024
16. Beslut om kostnadsersättning till funktionärer
17. Beslut om antal ledamöter i styrelsen för 2024
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 23 april
 - h. nominering till Funktionsrätt Linköpings styrelse
 - i. nominering till RFD via Funktionsrätt Linköping
 - j. övriga kommittéer
 - k. valberedning
19. Information om verksamhet 2024
20. Övriga ärenden
21. Avtackning
22. Årsmötets avslutning

Linköping Parasport, Life in Motion

Projektet är ett arvsfondsprojekt som skulle pågå 2020 till 2023. På grund av pandemin fick man ett år till med projektet.

Neuro- Linköping är en av samarbetsparterna.

Teamet jobbar energiskt för att trygga finansiering för fortsatt verksamhet efter att projektet avslutats.

På vår hemsida under nyheter, kan du hitta aktiviteter/träning som du kan anmäla dig till under våren.



Egenträning Rörelse och hälsa Neurorehab på Garnisonsområdet

Egenträning pågår på Rörelse och Hälsa.

Om du är intresserad kontakta

Catarina Heimdahl

beheimdahl@gmail.com

eller telefon 0705151070.



Upptäck konsten i Trädgårdsföreningen 7 maj.

Guidad tur med Helena Cederström från Linköpings Guideklubb.

Tisdag 7 maj klockan 14.00 till 15.00.

Samling innanför stora entrén vid Drottninggatan.

Max 25 personer inklusive assistenter / ledsagare.



Anmälan senast 2 maj till hillevi.a.andersson@gmail.com eller per telefon till Hillevi 070-974 00 67

Endagsresa till Sköllersta, Örebro och Wadköping torsdagen den 16 maj.

Avresa från Fontänen kl. 09.00 och vi planerar att vara hemma 19.00.



Från Linköping åker vi till Lithells i Sköllersta där vi tar bussfikat innan vi besöker Sköllersta fabriksförsäljning där vi kan köpa skinka, korv mm (ta med kylväska)



Vi åker sedan till Örebro där vi äter lunch på svampen.

Efter maten åker vi till Wadköping, ett levande friluftsmuseum i Örebro och där blir det fri tid.

Medlemmar i Neuro Linköping betalar 375 kronor och övriga 475 kronor och det betalas in på vårt plusgiro 66 85 64 – 8 senast 1 maj.
Glöm inte att skriva ert namn och Örebro.

I priset ingår bussresa, fika och lunch.

Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet



Anmälan senast 15 april till
Ann-Christin 070 687 08 36 eller Kia 070 515 10 70

Resekommittén (Ann-Christin, Kia och Robban)

Ett urval ur Nyordslistan 2023

Språkrådet vid Institutet för språk och folkminnen

AI-klonad kopierad med hjälp av AI-teknik, om exempelvis ett musikstycke, ett konstverk eller en röst.

Evighetskemikalie syntetiskt framställt ämne som inte kan brytas ner i naturen utan som finns kvar för evigt.

Känslighetsläsare person med uppdrag att granska texter för att rensa bort potentiellt stötande innehåll.

Multilojal som är medlem eller kund hos flera olika butikskedjor för att leta bästa pris och nyttja rabatter.

Snikflation strategi där företag i stället för att höja priser försämrar kvalitet, rabatter och service på produkter och tjänster.

Tantparkour lättare fysisk träning för äldre där föremål i utemiljön används exempelvis som hinder att klättra över.

Toxisk positivitet positivt tänkande som innebär att negativa känslor på ett skadligt sätt trycks undan och förnekas.



Resa Ullared och Halmstad

Resa 10-12 juni till Ullared och Halmstad.

Cirka pris: 2000kr per person i dubbelrum, 2500kr för enkelrum och för icke medlemmar. Exakt pris och program presenteras i Neurobladet nummer 2.

Resekommitten



NEURO



LINKÖPING

Kontaktuppgifter till styrelsen

Ordförande: Ann-Christin Petersén

Telefon: 070-687 08 36 E-post: petersen.annchristin@gmail.com

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

Ledamot: Margaretha Persson

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

Ledamot: Bjarne Pihlström

Telefon: 070-534 50 47 E-post: bjarnepihlstrom46@gmail.com

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

Hemsida: neuro.se/linkoping

Facebook: facebook.com/neurolinkoping

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro: 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén

2024-02-17