

# LÖVÉN

Medlemsbladet från Neuro Uppsala-Knivsta



*Sensommarfest den 31 augusti Bergsbrunna kamratgård, "Young once". Foto: Alf Willén*

**Neurodagen s 4-7**

**Möte om färdtjänsten s 8**

**Reserapport från Neuro län: Höga kusten s 11**

**Countryfest 30/11 s 14**

**I detta nummer medverkar:**

*Bosse Wedin, Catharina Wedin, Alf och Margaretha Willén,  
Christina Brännström, Örjan Wedin och A-C Nyqvist*

Neuroförbundet Uppsala-Knivstas medlemstidning heter Löven.

Skicka gärna insändare, tips eller annat material hit!

Nästa manusstopp är den 15 november 2019

Det går bra att prenumerera på Löven, 4 nummer/år: 100 kr, bg 884-8715

**OBS! OBS! De som har uppgett e-postadress får Löven i fortsättningen enbart på e-post, om man inte meddelat A-C på kansliet, (018-56 09 26, [neuro@c.hso.se](mailto:neuro@c.hso.se)) att man vill ha den som papperstidning**

### SÅ HÄR HITTAR DU I TIDNINGEN:

#### Fasta avdelningar

Insidan.....sid 2  
Kalendarium.....sid 15  
Kontaktpersoner.....sid 15  
Ledare.....sid 3  
Redaktionsrutan.....baksidan

Neurodagen.....sid 4-7  
Möte om färdtjänsten.....sid 8  
Anhörigkurs.....sid 9  
Sensommarfesten.....sid 10  
Reserapport Uppsala län.....sid 11  
Inbjudan till countryfest.....sid 14

## Neuro Uppsala läns medlemskassa Rekreation och rehabilitering



Medlemmar och deras anhöriga i Neuro Uppsala Läns lokalföreningar kan söka medel ur medlemskassan en gång per år.

Resor: 50% av priset på en resa upp till 20 000 kr (max bidrag för en resa per hushåll är 10 000 kr.)

Ansökningsperioden är året runt och beslut tas en gång i månaden. Inga beviljade medel betalas ut förrän kvitton/faktura skickats in. Årsinkomst för ensamstående för att kunna få bidrag, får inte överstiga **200 000 kr** och inkomst i samma hushåll får inte överstiga **400 000 kr**. (OBS! Nytt)

#### Några exempel som man kan söka bidrag för:

Resor till utlandet och inom Sverige, hyra av träningsredskap upp till ett år, egenavgift träning i varmbad upp till ett år, massage, gymkort, spavistelse, fotvård, egenavgift på hjälpmedel, egenavgift på kurser som t.ex. yoga eller målning, egenavgift på träning på rekreativcenter, ridning mm

För att få blankett, kontakta kansliet Neuroförbundet Uppsala-Knivsta, [neuro@c.hso.se](mailto:neuro@c.hso.se) 018-56 09 26. Blanketten mailas sedan till Neuroförbundet Uppsala läns kassör, Per-Åke Moberg, [perake@bredband2.com](mailto:perake@bredband2.com)

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

**Nu är hösten här och med den kommer det tredje numret av Löven. Den innehåller som vanligt reportage om de aktiviteter vi haft under sensommar och höst.**

En stor fråga under hösten har ju annars varit färdtjänsten. Resultatet av den nya upphandlingen har väl inte varit helt lyckad utan vissa dagar har det varit totalt kaos inom färdtjänsten.

Neuro sammankallade till ett möte med ansvariga tjänstemän och politiker för att få svar på vad som hade gått fel och vad som kan göras bättre. HSO kommer att

ha ett uppföljande möte i november. Det verkar inte i skrivande stund ännu ha löst sig helt.

När den nya upphandlingen om leverans av sjukvårdsmaterial till akademiska inte heller fungerade började man bli allvarligt oroad, om det ska fungera så här varje gång det är ny upphandling.

Nu ska ju dessutom kommunen upphandla personlig assistans, då får man hoppas på bättre resultat.

I övrigt har vi genomfört en kurs på Wiks folkhögskola som handlade om anhörigfrågor.

Sedan hade vi en jättetrevlig sensommarfest i Bergsbrunna kamratgård.

Vi fortsätter med våra medlemsträffar under hösten som har varit mycket välbesökta. Vi har haft olika teman till exempel kognition, en representant från HUL höll föredrag om hjärnan. Det var en kväll om sväljproblematik, det var även en från Vobis och visade hjälpmedel.

Hoppas vi ses under hösten!

**Bosse Wedin**



## Medlemsträff den 28 oktober

Neurolog Joakim Burman kommer att hålla ett föredrag om trötthet, s.k. fatigue, och samtidigt prata om neurologiska diagnoser t.ex. MS och det går bra att ställa frågor efteråt.

**Plats:** OBS! Kungsgatan 62, 5 trappor

**Tid:** kl. 17.00- 19.00. Måndagen 28 oktober

Fika finns på plats!

Ingen anmälan

**Välkomna till oss på Neuro Uppsala Knivsta**

## Fråga till dig som har erfarenhet av personlig assistans/hemtjänst mm

I maj hade Neuro Uppsala-Knivsta ett möte om sekretess med tjänstemän från Uppsala kommun. Den 21/11 ska det bli ett uppföljande möte. Därför vill vi veta om det är några som har råkat ut någon gång för att inte sekretessen respekterats, dvs. att uppgifter förts vidare till tredje man?

I så fall, har det anmälts? Om inte, varför?

Vi vill hjälpa till med att samla in exempel till nästa möte med representanter från kommunen. Maila till [neuro@c.hso.se](mailto:neuro@c.hso.se) eller kontakta A-C på kansliet, 018-56 09 26.

**OBS! Du kan vara anonym!**

## Fysik tillgänglighet en demokratifråga! Neuro Uppsala-Knivstas Neurodag 30/9

För tredje året i rad anordnade Neuro Uppsala-Knivsta en konferens om fysisk tillgänglighet med inbjudna politiker och tjänstemän från Uppsala kommun. Det var en utbildningsdag med praktiska inslag: att få möjlighet att prova rullstol i en trafikmiljö samt även prova att gå i s.k. MS-skor. Dessa skor är framtagna för att ge en upplevelse av att få känna på hur det är att gå med en neurologisk sjukdom.

Dagen inleddes med att ombudsmannen från FUL, Funktionsrätt Uppsala län, Janne Wallgren föreläste om tillgänglighetsinventering. Man har tagit fram en checklista som bygger på Boverkets tillämpningsföreskrifter, BFS 2013:9 HIN 3. Den svenska bygglagstiftningen ställer krav via BBR, Boverkets Byggregler.

Personer med funktionsnedsättning ska kunna ta sig in i lokaler dit allmänheten har tillträde. Gångytorna ska vara jämna, fasta och halkfria. Det ska gå att använda hissar, ramper och trappor där nivåskillnader förekommer. Det ska finnas handikapparkeringsplatser samt offentliga toaletter som är tillgängliga. Alla ska kunna vistas i publika lokaler med goda ventilations-, ljus och ljudförhållanden som ska vara allergifria. Det bästa är förstås om en tillgänglighetsgranskning av ritningarna görs redan på planeringsstadiet.



Janne Wallgren och Bosse Wedin

Det är också bra om representanter från funktionshinderrörelsen är med från början. Janne tog upp exemplet med Psykiatrins hus på Akademiska sjukhuset som inte fungerat bra. Arkitektens estetiska lösningar hade inte tagit hänsyn till att lokalerna skulle anpassas till målgruppen, dvs. patienter med psykiatriska diagnoser.



Lise Lidbäck

Sedan kom Lise Lidbäck, förbundsordförande för Neuro och berättade utifrån sina erfarenheter hur otillgängligt samhället kan vara. Hon berättade t.ex. att det inte gick att vara med på föräldramöten eftersom skollokalen som var nybyggd, inte uppfyllde kraven för gällande bygglagstiftning.

Tillgänglighet är en fråga om demokrati, ca 80 miljoner medborgare i EU har någon form av funktionsnedsättning. I Sverige räknar man med att det är var femte person mellan 16 år och 85 som har någon form av funktionsnedsättning. Därför är det nödvändigt att offentliga miljöer ska vara tillgängliga. Tidigare har inte vallokalerna varit helt tillgängliga men i senaste valet var det något bättre. Synskadade måste kunna få rösta utan att utomstående ska veta vad man röstar på.



Max Eliasson, Biogen

Efter lunchen, var det dags för de praktiska övningarna. Det var framför allt kvarteren kring Dragarbrunnsgatan och Resecentrum som användes.

Neuro Uppsala-Knivstas medlemmar var med som funktionärer och berättade om sina erfarenheter av otillgängliga miljöer.

Alla fick pröva på att ta sig runt i rullstol och även att gå i s.k. MS-skor som gjorde att man kunde uppleva hur det är att ha en neurologisk sjukdom som ger dålig balans och svårigheter att gå. Hans Richter ledde gruppen som tog sig runt och pekade ut sådant som var otillgängligt, t.ex. hur cykelparkeringarna blockerade framkomligheten mm.



Hans Richter visar på otillgängliga miljöer runt Resecentrum

Efteråt var det återsamling och man diskuterade de erfarenheter man gjort.

Det som skulle förbättra tillgängligheten på gator och torg är att ej ha kullersten och smågatsten i gångstråk, åtgärda "onödiga" kantstenar vid övergångsställen, förtydliga att ledstråk inte får blockeras genom att t.ex. ha en skylt vid cykelparkeringar.

Att ha en app som går att ladda ned som visar var handikaptoletter finns vore bra, detta finns i Stockholm.

Trafikljusen behöver visa längre tid när man ska gå

över. I vissa kommuner har man möjlighet att trycka på längre tid om det behövs. Lutting på gator måste vara så liten som möjlig, max 2 grader.

Det blev en trevlig och intressant dag för alla deltagare! Stort tack till Janne Wallgren, Lise Lidbäck som tog sig tid att komma, Hans Richter som ledde de praktiska övningarna och till Max Eliasson från Biogen som visade MS-skorna!

**A-C Nyqvist**



Hanna Victoria Mörck (v)  
Utbildningsnämnden

## Program för full delaktighet för personer med funktionsnedsättning

Kommunfullmäktige beslutade 2017 om Uppsala kommuns program för full delaktighet för personer med funktionsnedsättning. Programmet har arbetats fram i nära samarbete med funktionshinderrörelsen och bygger på FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Det funktionshinderpolitiska programmet är ett aktiverande dokument som beskriver den politiska strategin för funktionshinderpolitiken i Uppsala kommun. Programmet gäller i alla kommunens verksamheter och bolag. Programmet ska användas i arbetet med att förbättra och utveckla tillgänglighet och delaktighet i kommunen för ökad trygghet, delaktighet och självständighet. Går att hitta på Uppsala kommuns hemsida: <https://www.uppsala.se/organisation-och-styrning/publikationer/program-for-full-delaktighet-for-personer-med-funktionsnedsattning/>

# NEURO

Rehab C-län

## Neurodagen 28/9 – en dag om rehabilitering och anpassad friskvård

På Neurodagen genomförde Neuro Rehab C- län i samarbete med Neuro Uppsala länsförbund en konferens om rehabilitering, anpassad friskvård och välbefinnande.

Omkring **60 personer** från hela Uppsala län, men även utomläns ifrån, kom till Vaksalaskolan i Uppsala för att under några timmar lyssna till kunniga, engagerade och inspirerande föreläsare.

**Roger Lindahl**, forsknings- och rehabiliteringskoordinator på Neuro, var moderator för konferensen. Med information om Neurorapporten 2019 som utgångspunkt lämnade han över till föreläsarna att presentera sina framföranden om rehabilitering, anpassad friskvård och erfarenhet hur man kan hantera sin livssituation till bättre välbefinnande.



*Jan Lexell och Roger Lindahl*

**Jan Lexell**, professor i rehabiliteringsmedicin vid Uppsala Universitet, föreläste om vikten av rehabilitering för personer med kronisk progredierande sjukdom, om vårdens ansvar och om personens eget ansvar. Rehabilitering handlar inte bara fysisk träning och han menade att det finns en okunskap inom vården om varje patients individuella behov av rehabilitering och vad som finns att tillgå. Även patienten själv vet inte vad hen behöver och vad som finns. Alla har resurs att ta sig fram men kan behöva hjälp av specialistteam att komma vidare.



Jan Bolin och Emma Sundelin

**Jan Bolin**, fysioterapeut (sjukgymnast) och **Emma Sandelin**, handledare, jobbar båda i Neuro Enköping-Håbos 3-åriga projekt "Anpassad friskvård". Projektet, som är ett samarbete mellan Friskis och Svettis och Enköpings kommun, möjliggör för personer att komma till träningslokal några timmar varje dag med tillgång till handledning. Fokus är att träna på det man kan och vill, vad man kan göra för stunden, för det kan variera från dag till dag.

**Eva Helmersson**, diplomerad stress och friskvårdsterapeut tillika diagnosstödjare och på Neuro avslutade dagen med ett mycket personligt och inspirerande föredrag om att hantera sin livssituation.

Mellan presentationerna ställde Roger Lindahl några frågor – om antalet träffar på internet om rehabilitering, antalet träffar om friskvård och i vilken region finns det inom neurovården flest med individuell rehabiliteringsplan. Den sista frågan var en straffspark. Eftersom den ställdes här var det givna svaret Region Uppsala. Den som svarade rätt på varje fråga eller var närmast fick ett tyghjärta fyllt av vetekorn. Alla bjöds på frukt och kolsyrat vatten, dagen till ära etiketterad med Neuro Rehab C-läns logga.

**Stort TACK till Uppsala Frukt och Grönt** som bistod med frukt.

**Stort TACK till Panthera AB** som visade några av sina rullstolar samt **till Permobil AB** som medverkade med produktinformation.

**Stort TACK till moderator, föreläsare och medhjälpare** samt ett särskilt

**stort TACK till alla som kom, lyssnade och ställde kloka frågor.**



Eva Helmersson

*Styrelsen Neuro Rehab C-län, Christina Brännström ordförande*

## Möte om färdtjänsten den 5 september

Neuro Uppsala-Knivsta bjöd in tjänstemän och politiker till en träff om färdtjänsten. För första gången sändes ett möte direkt ut på Facebook medan det pågick. (Den som vill kan hitta det under Neurogruppen Uppsala)

Orsaken till mötet var att färdtjänst inte fungerat bra sedan det nya avtalet med leverantörer trätt i kraft.

De som var inbjudna till mötet var Rickard Malmström (mp), ordförande för Gat- och samhällsmiljönämnden samt även kommunalråd, Hilde Klasson (s) 1: vice ordförande i Gat- och samhällsmiljönämnden och Roger Lindström, områdeschef för Stadsbyggnadsförvaltningen. Sedan var det olika medlemmar och styrelseledamöter från Neuro Uppsala-Knivsta.

Enligt Roger Lindström under-tecknades ett nytt avtal i maj med sju leverantörer, det gamla avtalet kunde inte längre förlängas. Det nya avtalet innehåller högre kvalitetskrav än tidigare. Man hade dock inte räknat med att det saknades fordon hos en av leverantörerna eller att de saknade rätt utrustning.

Rickard Malmström beklagade djupt den situation som uppkommit genom att underleverantörerna inte kunnat leverera i tid. Enligt lagen måste vissa saker finnas på plats i



Rikard Malmström, Hans Richter, Catharina Wedin, Bo Wedin, Roger Lindström, och Hilde Klasson. (Med på mötet, var också Maria Mignell och Bo Östen Svensson .

bilarna av säkerhetsskäl. Det är inte acceptabelt att det har blivit på det här sättet, menade han och sa att problemen skulle lösas så fort som möjligt. (I skrivande stund har detta ännu inte skett.) Det är framför allt företaget Trendtaxi som inte har klarat av sitt uppdrag.

Neuro Uppsala-Knivsta hade för ett år sedan ett möte med färdtjänstkontoret då de visade den kravlista som tagits fram inför upphandlingen. I den stod det många bra saker om hur viktigt bemötande och respekt är, att chaufförerna ska få särskild utbildning i detta. De borde få lära sig hur man t.ex. faller ihop en rullstol och att man inte ska ha privata telefonsamtal under färden.

Kommunen menar dock att de flesta färdtjänstanvändare är nöjda enligt den utfrågning som sker men detta ifrågasattes av de närvarande. Det borde vara anonym utfrågning till att börja med och det borde inte enbart handla om den senaste resan.

Hans Richter sa att det borde vara möjligt med utbildning av färdtjänstchaufförerna som funktionshinderrörelsen kan bidra med. Detta sker t.ex. av snöröjarna i kommunen varje år och det har gett resultat.

Hilde Klasson tyckte att dialogen mellan funktionshinderrörelsen och kommunen måste bli bättre. Det har tidigare funnits en referensgrupp där man träffats och diskuterat färdtjänsten men den behöver stärkas. Rickard Malmström menade att en uppföljning måste göras när saker inte fungerar som det ska, kommunen vill veta att man fått det som man beställt och betalat för.

Problemen med färdtjänsten kvarstår tyvärr inom Uppsala kommun och det kommer att bli fler uppföljande möten.

**A-C Nyqvist**



## Anhörigkursen vid Wiks slott

Neuro Uppsala Knivsta var med på en anhörigkonferens som Neuro riks hade. De var i Göteborg, Malmö och slutligen till Uppsala. Med på anhörigturnén var en man som heter Lennart Björklund. Socionom, psykoterapeut, diakon mm.

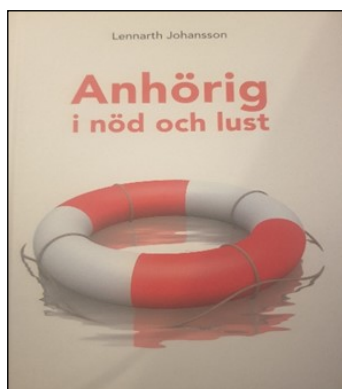
Föreläsning: Att vara närstående: Vad händer när någon som står en nära blir långvarigt sjuk? Hur gör man för att som närstående må bra och hantera den stress som uppstår?

Vi i Neuro Uppsala Knivsta hade länge pratat om att ha en sådan cirkel. Men aldrig riktigt kommit till skott. Ganska snart efter konferensen så startade vi upp en cirkel och vi utgick från boken "Anhörig i nöd och lust" skriven av Lennart Johansson. Den vände sig till de anhöriga som vårdar, stödjer eller hjälper sin närstående. Vi läste ur boken och diskuterade ibland utifrån det vi läste och ibland om andra saker. Vissa delar var bra och vissa delar i boken var så där. Vi var ca 8 stycken som deltog i cirkeln. Och det var blandat män och kvinnor. Magiska stunder.

24 augusti hade vi en uppföljning av cirkeln anhörig- och närståendekurs på Wiks slott. Vi hade bjudit in Lennart Björklund som höll ett underbart föredrag fram till lunchen, om hur vi fungerar, hanterar och känner i olika anhörigkonstellationer när någon i ens

närhet får en kronisk diagnos. Och hur vi hanterar olika situationer.

På eftermiddagen fortsatte jag och Alf som är anhöriga och gifta med personer som har en kronisk sjukdom. Dessutom har vi lite olika livssituationer. Jag är bl.a. assistent till min man.



Det var 30 personer som kom och det var från hela länet. Vi hade gjort fem stycken diskussionsfrågor och som utgick från hur man gör i relationer. De blev indelade i fem grupper som diskuterade igenom frågorna i några timmar med en fikapaus emellan. Tanken var att få nya impulser, utbyte av erfarenheter, kanske till och med nya vänner. Det var enligt min mening en lyckad dag med mycket skratt, högt i tak, och samtidigt allvarliga samtal. Härliga deltagare som aktivt deltog och gav av



sig själva. Det var det sol och värme. Dagen avslutades med korvgrillning med alla tillbehör

### Exempel på frågor som diskuterades:

*När en närstående får en kronisk sjukdom/diagnos.*

a) *Hur får man reda på vem/ var man vänder sig, hur/ vad/ när gör man det. Med tanke på hjälpmedel, hjälp från kommun, hemtjänst, assistans mm?*

b) *Hur gör man i relationen, vem gör vad?*

c) *Hur mycket kan/ bör den anhörige göra?*

*Det är planerat att fortsätta ha kurser och vi tar tacksamt emot idéer om vad som kan vara intressant, kontakta gärna mej på [cath.wedin@hotmail.com](mailto:cath.wedin@hotmail.com)*

**Ett stort tack till Wiks slott för fin service och till Neuro Uppsala län!**

**Catharina Wedin**

## Sensommarfesten lördagen den 31 augusti 2019

Denna sensommarfest ägde rum vid Bergsbrunnagården i Sävja. Årets tema var motorburet, med tillhörande korv med bröd och goda Räkmackor samt wienerbröd till fikat.

Ett 30-tal person deltog som var väldigt nöjda efteråt.

Vi fick en solig dag med åk/provturer av classic cars/cab.

För de som ville känna fartvinden så valde man en åktur på motorcykel. 4-manna bandet Young Once Uppsala underhöll oss i bästa 60-talsanda.

Även en klurig quiz fanns med.

En uppskattad dag med många gamla minnen som diskuterades. Ett speciellt tack till er som ställde upp och körde, som bjöd på eran tid. Utan er hade detta arrangemang ej varit möjligt.

**Alf o Margaretha Willén.**



## Reserapport från Höga Kusten

Den 11 juli anordnade Neuro Norduppland, med stöd av Neuro Uppsala län, en bussresa till Höga Kusten. Här följer en reserapport.

Sedan vår busschaufför Desirée samlat ihop den förväntansfulla skaran uppgående till tjugonio personer i Östhammar, Uppsala och Tierp ställdes kosan norrut. Första stopp var Hemlingby där förmiddagskaffet intogs. Belåtna kunde vi fortsätta efter E 4, som inte är så omväxlande, men Dessan berättade något om de platser vi passerade.

När vi kom till Sundsvall ställdes kosan upp till Södra Stadsberget där vi åt lunch och samtidigt hade en bländande utsikt över staden. Nya bron syntes i fjärran. Södra Stadsberget, 240 m över havet, är centrum för skid- och friluftsliv i Sundsvall. Men bara att ta sig upp dit torde kräva ett bra träningspass.

Nästa anhalt var Härnösand. Där besökte vi Härnösands bilmuseum. Där visas 200 bilar plus lite andra fordon, sorterade efter olika teman, exempelvis folkhemsbilar, amerikana och 40-tal. Man hade också ställt upp lite skyltdockor så man kunde se hur de som åkte i respektive fordon hade sett ut. Styrkta med lite ny och nyupplivad kunskap åkte vi mot den 1867 meter långa



Höga kustenbron. Foto Birgitta Taxell

Höga kusten-bron (Vedabron). Den är en hängbro med 182 meter höga pyloner. En upplevelse att åka över och se den vackra vyn under bron. Därefter anlände vi till Ullånger (t.o.m. 1980 hette orten Sundsbro) där vi skulle bo på Hotell Ullånger. Efter att letat upp våra rum intog vi en god middag. Jag tog en kvällspromenad innan det var dags för sängen.

Efter en rejäl frukost var det dags för en guidad tur längs Ångermanälven. Vi hade en kunnig guide med oss, som först ledde oss till Mjälloms tunnbröd som 1973 flyttade från Mjällom till Ullånger. Man får inte längre se hur tillverkningen går till, men vi fick se i en bagarstuga, hur tunnbröd gräddades i äldre tider. Det fanns också möjlighet att köpa tunnbröd. Vi fortsatte mot Sandslån, där en gång Sveriges största timmerskilje låg. Några byggnader där arbetarna övernattat fanns att se men att en gång 1000 personer

jobbat där var svårt att tro. Vi fortsatte förbi Nyland, en gång känt för sina sågverk, mot Torsåker. I Torsåker, Ytterlän-näs och Dal hölls 1674 -75, Sveriges största häxprocess, vilken orsakade att sjuttioen personer (c:a 10 % av socknarnas befolkning avrättades).



Klockmuseet i Skadom.

Foto Birgitta Taxell

Efter guidens dystra betraktelse över denna händelse, var det upplyftande att besöka Klockmuseet i Skadom, där man samlat cirka 800 klockor. Liksom vid bilmuseet förundrar man sig över vilken entusiasm som ligger bakom dessa samlingar.

forts nästa sida

Vi fick se allehanda udda klockor exempelvis en klocka som spelade Du gamla du fria. Men tiden led och vi åkte till Sollefteå och Hallstaberget för att äta lunch. På vägen passerade vi Multrå där skalden Pelle Molin växte upp. Där finns en anknytning till Östhammar, eftersom han var farfars bror till regissören Lars Molin. Han har även filmanknytning eftersom, långt efter skaldens död, två filmer med titeln Ådalen poesi spelades in.

Under återvägen passerade vi ett antal småsamhällen, där det legat skogsindustrier, numera nedlagda. Befolkningen i nuvarande Kramfors kommun har minskat från 40 000 personer till 18 000. Många hus står sovande i sitt förfall. Vi kom till Frånö där demonstrationståget den 14/5 1931 (Ådalen 31) utgick. Det finns en nyare väg, men det mesta av den slingrande väg där tåget gick 1931 finns kvar. Vi kom till Lunde där fem personer dödades av militär beskjutning den ödesdigra dagen. Vi fick en lång personlig betraktelse över händelsen och följderna av den och tankar om



Skuleberget. Foto Länsstyrelsen

monumentet som nu är rest på platsen. Guiden talade också om Tore Andersson som blåste Eld upphör och troligen räddade många människoliv.

Vi passerade Sandöbron invigd 1943 och del av E 4 ända tills Höga kusten-bron invigdes. När bron rasade under uppförandet den 31/8 1939, omkom arton arbetare. Guiden saknade ett monument över de omkomna. Efter att tagit de av dessa tragiska händelser var det skönt att återvända till nutiden och avsluta dagen med eftermiddagskaffe med glass vid ett fik Höga kusten-brons fäste.

Nästa dag åkte vi ut mot kusten för att bese den natur som är så påverkad av landhöjning och inlandsis. Vi kom först till Nordingrå kyrka och samhälle. Vi tittade på kyrkan som är en s.k. Tegnérlada, en äldre kyrkoruin låg strax intill. Under den fortsatta resan berättade guiden om de många fiskelägen som ligger efter kusten. Det kunde vara fiskare från Gävle som höll till där. Vi kom till Mjällom, en gång i världen fanns småskalig skotillverkning där. Mer bortglömd än de kängor som kom från Gräninge.

Lunchen intogs på en fiskresturang i ett fiskeläge. Husen där lär betinga höga priser och var välskötta. Vattnet stängs dock av i november så man kan inte bo där på vintern. Vi fortsatte att slingra oss fram genom landskapet präglat av inlandisen med branta berg. Leran har spolats ner i dalgångarna som kan vara bördiga.



Fiskeläge. Foto Birgitta Taxell

Vi passerade Docksta. Där finns tradarfik men inte i "mororvägens skugga", som påstås i Vintersaga. Någon motorväg finns inte i Docksta. Nästa anhalt var Skuleberget. Vi tittade på de utställningar som finns där och en guide lärde oss mer om naturhistorien i området. Vi såg en del klättrare på väg upp för berget, men vi avstod från att klättra upp. Vi återvände till Ullånger och såg minnesmärket över Vilhelm Peterson-Berger som var född där. Vi avslutade med statyn över bygdens stora dotter, Magdalena Forsberg. De som ville kunde besöka en utställning om stenarter i trakten, där såldes smycken gjorda av dessa stenar.

Sista dagen åkte vi först mot Sollefteå över Dannero där vår chaufför Desirée vunnit en del framgångar i hästsport. Vi passerade Bispgården men såg inte till ortens största kändis Amos Persson, kanske för att han inte existerar. Nästa mål var den thailändska paviljongen i Utanede, uppförd till minne av ett thailändskt statsbesök 1897. Ett mycket speciellt byggnadsverk. Vi fortsatte efter Indalsälvens berömda nipor och vyer. Sedan styrdes kosan hemåt.

Den avslutande lunchen avåts vid Mellanfjärden, Jättenadal. Återigen ett fiskeläge. Det blev ett sista stopp vid Tön-

nebro innan vi var hemma.

Resan gjorde ett mycket positivt intryck. De platser vi besökte var utvalda för att vara tillgängliga och mycket kan ses från bussen. Vi blev också mycket bortskämda med mat-hållningen. Det var dukat och klart när vi kom.

Om någon förening känner sig sugen på att arrangera en resa och bjuda in de andra föreningarna i länet kan rekreationspengar sökas från länet..

**Örjan Wedin**

## Besök av arbetsterapeut Karin Artursson från Hjälpmedel i Uppsala län (HUL)

Det kom 17 personer för att lyssna och diskutera kognitiva hjälpmedel på måndags-träffen den 7 oktober. Vi fick en intressant genomgång av vad kognition är samt riktiga kognitiva funktioner. Hur nedsättning av kognition kan yttra sig, samt att ta hänsyn till vid bedömning av kognitiva problem. Karin visade ett utbud av kognitiva hjälpmedel som kan vara till hjälp.

Vid frågor angående kognitiva hjälpmedel:  
Kontakta seniorguide Uppsala,  
telefon, 018-727 65 00  
måndag-fredag 09.00-12.00, 13.00-15.00.  
E-post: [seniorguide@uppsala.se](mailto:seniorguide@uppsala.se)  
Besöksadress: Svartbäcksgatan 44  
Postadress: Uppsala kommun,  
äldreförvaltningen, 753 75.



Karin Artursson

## Inbjudan till countryfest den 30/11

Nu anordnar vi en fest igen och i år så tänkte vi oss ett jultema med influenser av Country & Western. Med en touch av svenska julsmaker och roliga överraskningar blir det också.

Om man vill får man gärna klä ut sig, egen tolkning som gäller. (**Inget tvång**). Det traditionella julklappsbytet finns med (**Frivilligt**), ta med ett paket för ca 25:-. Det kommer att finnas lättöl/läsk till maten, men vill man ha något annat att dricka så får man ta med sig det själv.

Om det finns matallergier ange det i anmälan. **All mat är gluten och laktosfri.**

Kom och var med i glada vänners sällskap med mat och dryck!

Ha en härlig eftermiddag och hjärtligt välkomna!

*Styrelsen i Neuro Uppsala-Knivsta.*



**Tid:** Lördagen den 30 november kl. 16.00- 19.00

**Plats:** Kamratgården, Bergsbrunna Villaväg 24

**Pris:** 210 kr, för barn 100 kr

**Anmälan senast det 15 november:** Till [alf.willen@telia.com](mailto:alf.willen@telia.com)

Ange betalningssätt, namn och antal samt ev. specialkost/vegetarisk

**Swish:** 123 042 55 38 skriv namn och antal

**Bankgiro:** 884-8715

**Kontant:** För de som så önskar.

### Meny

**Förrätt:** Pulled turkey med kaneldoftande BBQsås, bakad sötpotatis, gemsallad och fresh islandsdressing

**Varmrätt:** Revbensspjäll och rotsaksgratäng med coleslaw och tranbärschutney

**Dessert:** Pepparkakscupcakes med lingonfrostis

**Vegetariskt alternativ:** Pulled vegetariskt med samma tillbehör på förrätten.

## KALENDARIUM 2019

**Oktober 28/10 kl. 17-19** Medlemsträff med neurolog Joachim Burman

**OBS!** Lokal Storan, 5 tr, Kungsgatan 62

**November 30/11 kl. 16-19**, Countryfest, Kamratgården Bergsbrunna

Neuro Uppsala-Knivstas aktiviteter görs i samarbete med ABF i Uppsala län



## KONTAKTPERSONER

	<b>Ordförande Neuroförbundet Uppsala-Knivsta</b> Bosse Wedin, <b>tel.</b> 018-42 00 44, <b>mob.</b> 070-295 89 30, <b>e-mail</b> bo.wedin@hotmail.com
<b>Anhörigfrågor</b>	Catharina Wedin, <b>tel.</b> 018-42 00 44, <b>mob.</b> 072-314 77 28 <b>e-mail</b> cath.wedin@hotmail.com
<b>Anhörigcentrum</b>	<b>Tel.</b> 018-727 92 00, <b>mob.</b> 076-779 74 12
<b>Hereditär spastisk parapares</b>	Björn Thorzell, <b>tel.</b> 018-38 72 73, <b>mob.</b> 070-326 72 73, <b>e-mail</b> b.k.thorzell@gmail.com
<b>MS</b>	Ingela Ljungberg-Jansson, <b>tel.</b> 070-775 56 99, <b>e-mail</b> ljunmanjansson@hotmail.com
<b>Parkinson</b>	Göran Einarsson <b>tel.</b> 018-25 44 42, <b>mob.</b> 070-339 25 71 <b>e-mail</b> gevvsab@yahoo.se
<b>Ryggmärgsskador</b>	Åsa Strahlemo, <b>tel.</b> 070-81 98 044, <b>e-mail</b> asa.strahlemo@gmail.com
<b>Stroke</b>	Finn Hedman, <b>mob.</b> 070-274 14 90, <b>e-mail</b> finn.hedman@pol.uppsala.se
<b>Polio/postpolio</b>	Christer Jacobson, <b>tel.</b> till Neuroförbundet 08-677 70 11, <b>e-mail</b> info@neuroforbundet.se
<b>CP</b>	Carin Malmstedt Westerlund, <b>tel.</b> 018-51 19 05, <b>e-mail</b> carin.m.w@tele2.se
<b>Gruppen för medlemsaktiviteter</b>	Catharina Wedin, <b>tel.</b> 018-42 00 44, <b>mob.</b> 072-314 77 28, <b>e-mail</b> cath.wedin@hotmail.com Kansliet, 018-56 09 26, <b>e-mail</b> neuro@c.hso.se

## Avsändare



Uppsala-Knivsta

**Kungsgatan 64**

**753 41 Uppsala**

Ansvarig utgivare

**Bo Wedin**

Redaktion och layout

**Kansliet Neuro Uppsala-Knivsta**

Allt material skickas till:

**Neuro Uppsala-Knivsta**

**Kungsgatan 64**

**753 41 Uppsala**

**Tel: 018-56 09 26, e-mail: [neuro@c.hso.se](mailto:neuro@c.hso.se)**

Kansliets öppettider må-fre 10.30-15.30

Varje artikelförfattare ansvarar själv för sakinnehållet i sin artikel  
Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera insända texter