



Stockholms regionförbund

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS REGIONFÖRBUND

FEBRUARI - MARS NR 1 / 2024

RESEKRÖNIKA

Rehabiliteringsresan till Vintersol

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Rehabilitering i varmt klimat

Medlemsresa till Karlstad

Söka bidrag från våra fonder

KALENDARIUM

Aktiviteter i vår

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Tenerife, utsikt från stranden. Fotograf: Magnus Andersson

Neuro Stockholms regionförbund verksamhet	Sidan 3
Ordförande har ordet	Sidan 4
Resekrönika	Sidan 5 - 6
Rehabiliteringsresa	Sidan 7
Fonder	Sidan 7
Medlemsresa till Lars Lerins konsthall	Sidan 8
Aktiviteter	Sidan 9 - 14
Temaföreläsningar	Sidan 15
Biokväll	Sidan 16
Kalendarium	Sidan 17 - 19
Nyheter från lokalföreningar	Sidan 20 - 22
Dags att gå i pension	Sidan 22
Boktipset	Sidan 23
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 23
Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter	Sidan 24
Lokalföreningar - Neuro Stockholms regionförbund	Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 19

Neuro Stockholms regionförbund
stockholm@neuro.se

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

Magnus Andersson
Aktivitetsansvarig
magnus.andersson@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 också läsa tidningen i pdf-format. Titta på vår hemsida, du kan ladda ner den där!

<https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/stockholms-regionfoerbund/>

Medlemstidning för Neuro Stockholms regionförbund

Tidningen ges ut av Neuro Stockholms regionförbund 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 regionförbund
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 

Stockholms regionförbund

Neuro Stockholms regionförbund verksamhet

*"Jorden kan du inte göra om
stilla din häftiga själ.
Endast en sak kan du göra
en annan människa väl."*
Stig Dagerman.

"Nytt" namn

Neuroförbundet Stockholms län heter sedan årsskiftet Neuro Stockholms regionförbund.

Påverka politiken i regionen

Är du journalist eller känner du någon journalist eller på något annat sätt har kontakter och eller ingångar till olika sorters redaktioner? Det kan vara dagstidningar, facktidningar, tidningar för seniorer och så vidare. Kontentan är att kansliet behöver fler och bättre kontakter och ingångar inom media för att bättre kunna nå ut och sprida våra frågor och på så sätt kunna påverka framför allt regionpolitiken (före detta landstinget). Regionens politiker tar de flesta beslut som berör våra medlemmar i funktionshinderpolitiska frågor till exempel rätten till hjälpmedel, kollektivtrafik och färdtjänst.

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 i föreningarna och deras styrelser,

annars kommer vi på bara något års sikt få lägga ner fler av våra lokalföreningar. Sett ur ett längre perspektiv hotar nedläggningar hela Neuroförbundets varande.

Det grundläggande kravet för en förening i Neuroförbundet är att den har en styrelse på minst tre personer. Själva arbetet som behövs 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 Neuro Stockholms regionförbunds kansli och Neuroförbundet Riks.

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.

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.

Aktiviteter, resor

Förutom att vi har ett fullspäckat aktivitetsprogram för våren så

planerar vi även för en medlemsresa till Lars Lerins konsthall Sandgrund och Karlstad med omnejd i slutet på maj samt för en rehabiliteringsresa till Vintersol på Tenerife i december. Till vår rehabiliteringsresa finns det möjlighet att söka ett bidrag på 20 000 kronor från någon av våra fonder. Läs mer om det längre fram i tidningen.

Kontakta oss

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

Enkät på väg

Vi håller på att sätta samman en enkät där vi undersöker intresset för vår verksamhet bland Neuro Stockholms medlemmar. Enkäten skickas ut per e-post i början på februari. Förutom möjlighet att uttrycka din åsikt så kan du även delta i utlottningen av ett Lyxpresentkort till ett värde av 1000 kronor.

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

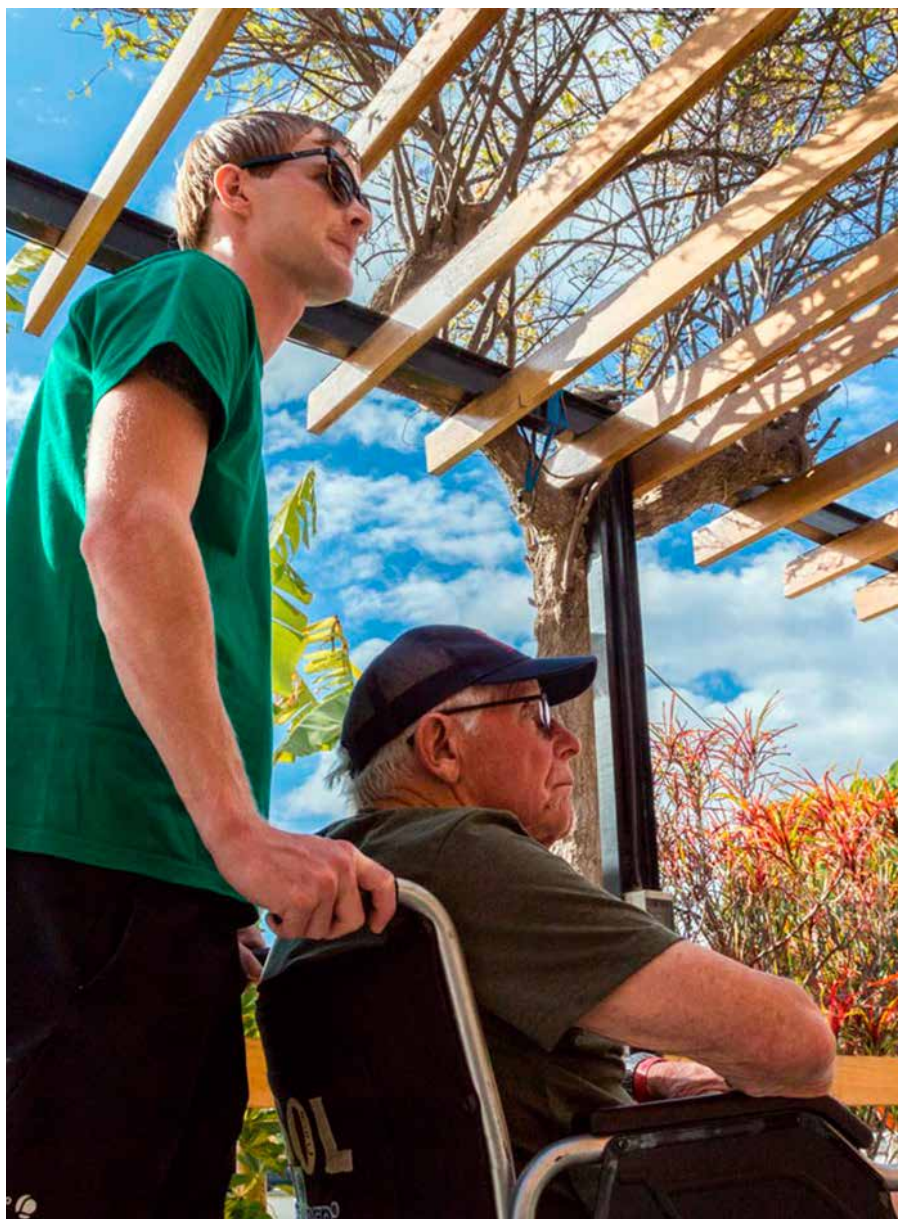
Har du inte fått vårt nyhetsbrev?



På fredagar mejlar vi ut ett digitalt nyhetsbrev - om du också vill få det skickat till din inbox så skickar du oss ditt namn och uppger den e-postadress dit du vill få nyhetsbrevet skickat.

Mejla oss på stockholm@neuro.se

Rehabilitering i varmt klimat (klimatvård)



Ordförande har ordet - Jag var en av de lyckliga som deltog på Neuro Stockholms medlemsresa till Teneriffa i december. Två veckor i sol och värme gjorde den här vintern lättare att genomlida. De mörka påsarna under ögonen blev mindre och lusten att träna blev större, mycket större.

Avsaknaden av vardagliga måsten underlättar naturligtvis. Att inte behöva tänka på matlagning och tvätt och att handla ökar utrymmet för att kunna tänka på sig

själv och koncentrera sig på att bara må bra.

Jag tänker att Regionens nya plan för klimatet kommer inte att medge att dess invånare flyger långväga för att få rehabilitering så vi har en lång uppförsbacke i vårt arbete att övertyga regionen om att den rehabilitering som utförs i varmt klimat är mycket mer effektiv och kostnadsbesparande än den som utförs i Sverige. Jag tänker också att ett brett samarbete mellan alla de olika föreningar som företrä-

der personer som har stor nytta av klimatvård måste till. Vi talar här om Neuro tillsammans med reumatikerna och personer med psoriasis. På riksnivå påbörjades detta genom en debattartikel den 11 november 2021 I dagens samhälle*.

Nu får vi ta vid på regional nivå. Eftersom vi hade Spinalis som grannar under vår vistelse på Teneriffa har vi ytterligare en samarbetspartner att tillgå. Dialog med Spinalis började redan under vår vistelse i form av ett möte mellan Neuro Stockholms ombudsmän och Spinalis tillsammans med ordföranden för Stiftelsen Vintersol (som äger fastigheten) vid namn Ulf Bley.

Nu hoppas jag på en fortsättning på det samarbetet här hemma i Sverige och att ett sådant samarbete ska leda till kreativa idéer som vi förhoppningsvis kan iscensätta framåt i tiden. Vi måste övertyga politikerna, som har makten att besluta om vilken rehabilitering som ska erbjudas medborgarna, att klimatvård är optimal för vissa så att de personerna kan behålla eller förbättra sina förmågor och på så sätt leva sitt bästa liv.

Vid tangentbordet

Kerstin Kjellin
Ordförande Neuro Stockholm & Neuro Stockholms regionförbund

* www.dagenssamhalle.se/opinion/debatt/klimatvard-en-investering-i-halsa-som-ger-mangdubbelt-tillbaka/

Rehabiliteringsresan till Teneriffa

Resekrönika - 5–19 december var det dags för Neuro Stockholms andra rehabiliteringsresa till Vintersol på Teneriffa. I medlemstidningen nummer 1 för 2023 beskrev vi bakgrunden till resan. Det handlar om att region Stockholm under 2020, mitt under pågående pandemi, beslutade att inte teckna något nytt avtal med Vintersol om så kallad klimatvårdsrehabilitering. Detta trots påvisad nytta för många av våra medlemmar. Parallellt med att vi anordnar resorna försöker vi påverka regionen att åter införa möjligheten till klimatvårdsrehabilitering.

19 medlemmar, tre personliga assistenter samt fyra medhjälpare från Neuroförbundet Stockholm var med på resan denna gång. En av deltagarna var Marianne Lundgren, 63 år, som för första gången var på en sammanhållen inläggande rehabilitering.

- Jag har varit medlem i Neuroförbundet i 5 år. Att få hem medlemstidningen är för mig som en påminnelse, i positiv bemärkelse, om min diagnos och att jag är sjuk. Du ser inte min sjukdom så lätt på mig, för när jag har jeans på mig syns inte skenorna. Min diagnos är en ärftlig typ av polyneuropati, CMT, som räknas som en sällsynt sjukdom. Jag har en långsam muskelförtvining i ben och framför allt underarmar, och känselbortfall och nervsmärta.

Jag bär skenor på underbenen och kan inte gå barfota. Inte så många



vet om det där hemma och jag har känt mig väldigt ensam i detta.

Jag bor på landet och sitter ofta inne, det blir inte av att jag går ut och går. Det är länge sen jag promenerat så mycket som på Vintersol. Jag har deltagit i alla typer av gruppträningar som erbjudits på Vintersol. Passen på matta, pinngymnastik, handgrupperna, vattengymnastikpassen. Jag har tydligt märkt hur mycket värmen har underlättat för mig att aktivera mig. Mina egna pass med fysioterapeuten har också varit jättebra. Hon har förstått vad jag behöver och jag har fått hjälp med övningar att fortsätta med hemma.

Marianne har haft lite rehabilitering hemma, men har som hon säger stretat emot och haft svårt att ta hjälp.

- Just fördelarna med att ta hjälp har gått upp för mig här på Vintersol, att använda hjälpmedel eller Motomed för träning. Jag är annars en som vill ställa upp för

andra och vara spindeln i nätet. Jag har en duschstol hemma och en del stödhandtag, men det har blivit en annan acceptans på Vintersol. Här har jag för första gången provat att använda rullstol, något min neurolog har pratat om många gånger att använda för att komma ut. Jag tror att det handlar om att här har jag sett andra deltagare ta emot stöd och hjälp. Det har känts fantastiskt att komma med i ett sammanhang, och att känna samhörighet med andra deltagare som har liknande problem, oavsett om de har en annan sjukdom. Umgänget har varit jättetrevligt, och jag har träffat vänner jag kommer ha fortsatt kontakt med hemma i Sverige. Jag kommer nog också delta i Stockholms föreningens olika aktiviteter och föreläsningar framöver.

Flera deltagare beskrev hur resan förbättrade även den mentala hälsan, mycket beroende på att man ser att det finns lösningar på svårigheter i vardagen som

man inte har tänkt på förut. Om man exempelvis har svårt att gå tror man ”att man sitter där man sitter”, men det kan finnas hjälpmedel eller strategier som kan överbygga hinder. Om man har svårt med exempelvis en hand kan man se hur andra skalar ett ägg.

Några deltagare, som annars använde rollator, passade på att hyra el-scootrar av Vintersol. Utöver de olika enskilda passen med fysioterapeut och gruppträningarna (se faktaruta) ägnades de två veckorna även åt en och annan utflykt, glasspauser och att gå ut på kvällarna. Vintersols både kunnige och entusiasmerande fritidsledare Conny guidade oss genom Los Cristianos gamla stadsdel. Han höll även i en populär frågesport alla på spåret. Även två av deltagarna bidrog till roliga aktiviteter, i form av quiz samt gitarr och allsång. Det blev förstås även ett par dopp i Atlantens salta vatten, där vi hade hjälp av kommunens personal och frivilliga badvakter från Röda Korset för att komma ner i vattnet med en speciell badrullstol. Med fem dagar kvar till julafton var det nöjda, och trötta, deltagare

som efter 6 timmars flygresor landade på Arlanda vid midnatt den 19 december många erfarenheter rikare.

Fakta om Vintersol

Vintersol ligger på södra Teneriffa, nära Los Cristianos centrum, vid en strand med anpassat område för rörelsehindrade. Vintersol kan ta emot 101 patienter, och samtliga 41 enkelrum och 30 dubbelrum, är anpassade med eget badrum. Hela anläggningen, rum och gemensamma utrymmen är anpassade för personer som använder rullstol, el-scooter och andra hjälpmedel. Det finns två bassänger med liftar. Vid behov kan Vintersol tillhandahålla hjälpmedel.

Fakta om Neuroförbundet Stockholms resa

Priset för resan var 26 450 kr för del i dubbelrum (31 080 kr för enkelrum). I priset ingick flygresor och retur, helpension under hela vistelsen, transfer med anpassat fordon till vårt boende på Vintersol, stöd av Neuroförbundets medhjälparstab, samt det så kallade lättrehabprogrammet på Vintersol. Detta bestod av indivi-

duella pass och möjlighet att delta vid gruppträningar. Varje deltagare tilldelades en fysioterapeut som vid sex tillfällen under vistelsen gav 30 minuters behandling, hjälp, råd och stöd för träning med mera. Vintersols gymanläggning var tillgänglig för veckans alla dagar från morgon till kväll.

Gruppträningar som deltagarna kunde delta i:

- Sittgrupp (sittande övningar för ökad styrka och rörlighet)
- Paraffinbad (behandling av händer i paraffin)
- Handgrupp (övningar som utfördes sittande, för ökad styrka och rörlighet i händer och armar)
- Fotgrupp (sittande övningar för styrka i fötter och ben)
- Matta: styrka (liggande styrkeövningar för hela kroppen)
- Matta: töj (liggande övningar för att töja och stretcha)
- Matta: balans (liggande, sittande och stående balansövningar)
- Bassäng bas (vattengymnastik)
- Bassäng medel (vattengymnastik)



Rehabiliteringsresa till Teneriffa och Vintersol

Rehabiliteringsresa - Vi har redan börjat med att planera för en ny resa till Teneriffa och Vintersol. Resans längd är två veckor med inriktning på rehabilitering. Datumet är 3 - 17 december, 2024.

Som ett första steg i planeringen behöver vi få in intresseanmälningar från er medlemmar, kontakta oss på mejl stockholm@neuro.se senast 31 mars.

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



Sök bidrag från våra fonder till Vintersol

Fonder - Om du vill följa med på vår rehabiliteringsresa till Vintersol har du möjlighet att söka ett bidrag från någon av våra två fonder. Styrelserna för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms regionförbund har bestämt att utdelningen från respektive fond ska bestå av bidrag till enskilda medlemmar på 20 000 kronor, för att möjliggöra för dem att kunna följa med på vår rehabiliteringsresa till Vintersol.

Karin och Arthur Elgstrands fond

Alla medlemmar i Neuro Stockholms regionförbund kan söka från fonden. Styrelsen har bestämt att 2024 års utdelning ska bestå av 5 bidrag.

Willy och Bertha Michaels fond

Bara du som är medlem i Neuro Stockholms lokalförening kan söka från fonden. Styrelsen har bestämt att 2024 års utdelning ska bestå av 3 bidrag.

Ansökan

Har du frågor eller vill få ansökningsblanketter hemskickade via post hör av dig per mejl till stockholm@neuro.se. Du hittar också blanketterna på Neuro Stockholms regionförbunds hemsida. Ansökan skickar du in i april månad och senast 30 april.

Styrelserna för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms regionförbund



Medlemsresa till Lars Lerins konsthall 27 - 30 maj



Medlemsresa - Vi planerar en 4 dagars resa med tillgänglig buss till Lars Lerins konsthall Sandgrund och Karlstad med omnejd. Vi siktar på att besöka ett antal av värmlands favoriter fast vi behöver bli fler deltagare för att resan ska kunna bli av.

Lars Lerins konsthall Sandgrund. Lars som numera kan kallas folkkär anses vara Nordens främsta akvarellkonstnär och en av de mest framstående i världen. Han arbetar även i andra tekniker som olja, träsnitt och koppargrafik.



Värmlands museum. Värmland har ett av Sveriges mest välbesökta läns museer. Museet i Karlstad visar utställningar med kulturhistoria, konst och foto av internationell klass.

Alsters Herrgård. Gustav Frödings minnesgård. Alsters herrgård består av ett flertal byggnader med tillhörande herrgårdspark. Här hittar du också ett flertal andra verksamheter som konstgalleri, herrgårdsbutik, slöjd- och hantverksbutik samt utställningslokaler för Läns hemslöjdsföreningen i Värmland.



Sola i Karlstad. Eva Lisa Holtz arbetade på värds- huset i Karlstad som värdshusflicka. Eva Lisa var en vacker och glad flicka som värdshusgästerna tyckte mycket om. Tack vare sitt soliga och strålande humör fick hon smeknamnet Sola. Statyn "Sola i Kallsta" är gjord av Herman Reijers och kom på plats 1985. Den har blivit en viktig symbol och ett ansikte utåt för Karlstad.

Svampen. På hemvägen från Karlstad så gör vi ett stopp i Örebro för att äta en god lunchbuffé i gamla vattentornet även kallad svampen. En upplevelse i sig då utsikten 58 meter upp i luften ger dig en magnifik utsikt över Örebro stad, Närkeslätten och Kilsbergens blåa silhuetter i horisonten.



Boende. Vi bor på tillgängliga Scandic Karlstad City som har anpassade rum. Kostnad för del i dubbelrum inklusive frukost och middag dag 1 och 3(2-rättersmeny) blir cirka 5,000 kr och enkelrum cirka 6,400 kr. Eventuella inträden, luncher och middag på stan (dag 2) betalas ur egen ficka.

Anmälan - Om du tycker det låter trevligt och vill följa med på vår resa, anmäler du intresse senast fredag 15 mars, mejla stockholm@neuro.se

Handarbetsgrupp, 6 februari

Handarbete - Kom med i vår handarbetsgrupp där vi träffas en gång i månaden.

Under träffen ägnar du dig åt ditt eget handarbete tillsammans med andra Neuro medlemmar. Du behöver med andra ord själv ta med ditt eget handarbete, det finns inget material i lokalen och ingen "cirkelledare" som leder gruppen, självklart försöker gruppen hjälpa varandra med tips, råd och idéer.

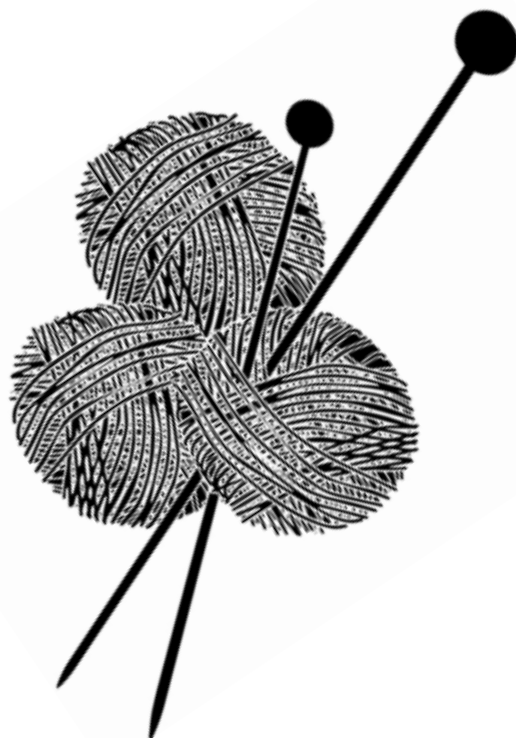
Det kostar inget att medverka. Vill du ha fika betalar du 25 kronor, bara kaffe kostar 10 kronor.

Du får gärna ta med dig en smörgås eller något annat lätt att äta.

När - tisdag 6 februari, följt av 5/3, 9/4, 7/5 och 4/6. Klockan 18:00 – 20:00.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19, vid sidan av Södra Station.

Anmälan - gör du senast måndag 5 februari via mejl till stockholm@neuro.se



[Annon]



REHABILITERING MED KUNSKAP OCH KÄNSLA

Olivia Rehabilitering har avtal med Region Stockholm att ta emot personer med neurologiska sjukdomar och skador såsom Förvärvad Hjärnskada, MS, Parkinson, Stroke, Muskeldystrofier, Dystonier med flera. Även personer från andra län är välkomna på dagrehabilitering. Här träffar du erfarna fysioterapeuter, logoped, kurator, psykolog, läkare och arbetsterapeuter som tillsammans med dig lägger upp din rehabiliteringsplan. Förutom ditt individuella program får du också delta i diagnos inriktade föreläsningar där du får lära dig om dina symtom och hur man

kan hantera dessa på bästa sätt. Du får också möjlighet att utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Kontakta din neurolog eller husläkare som skriver en remiss och skickar den direkt till oss för bedömning. Därefter kontaktar vi dig för att planera din rehabilitering. För dig som inte har behov av teambaserad rehabilitering har vi mottagningar inom fysioterapi och logopedi där du kan gå på behandling. Hos oss får du ett familjärt mottagande i våra fina lokaler i Danderyd. För mer information besök www.oliviarehabilitering.se.

Olivia
Rehabilitering

Vendevägen 85 B, 182 91 Danderyd • www.oliviarehabilitering.se • info@oliviarehabilitering.se

Paraffinbad för händer - med start 7 februari



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

Tid - 13:30 - cirka 15:00.

Kostnad - paraffinbad 25 kronor.

Vi avslutar paraffinbadet med kaffe och kaka som kostar 25 kr för den som önskar, bara kaffe kostar 10 kronor.

Anmälan - Är det något som du skulle vilja vara med på så anmäl ditt intresse senast 7 februari till stockholm@neuro.se

Paraffinbad för händerna - Paraffinbad används för behandling av ledvärk och vård av huden. Värmen har en smärtlindrande effekt samtidigt som paraffinet mjukar upp huden och gör den smidigare.

Efter paraffinbadet leds vi tillsammans i grupp genom en lättare handgymnastik med musik.

När - Varannan onsdag, 6 gånger med start onsdag 7/2 följt av 21/2, 6/3, 20/3, 3/4 och 17/4.

Sittande lättgymnastik - med start 9 februari



Efter gympapasset som är 30 minuter avslutar vi med en fika.

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 / 7 gånger med start fredag 9/2, följt av 23/2, 8/3, 22/3, 5/4, 19/4 och 3/5.

Tid - klockan 10:30 – 11:30.

Kostnad - Lättgymnastiken är gratis denna termin, önskas fika så kostar det 25 kr per tillfälle, bara kaffe kostar 10 kronor.

Lättgymnastik - Vill du vara med på sittande lättgymnastik? Du tränar enkla rörelser till trevlig musik och får i gång blodcirkulationen.

Jimmy Schön Håkansson som själv är ledamot i styrelsen och diagnosstödare för Ataxi leder lättgympan och för all del även allsången som ibland uppstår.

Vattengympa - med start 13 februari

Vattengympa - Det finns ett fåtal platser kvar till vår vattengympa.

Om du är intresserad, kontakta oss på stockholm@neuro.se

Var - Danderyds sjukhus, Entrévägen 2

När - Tisdagar 13/2 – 21/5 (12 gånger med uppehåll den 27 februari, 2 april, 30 april)

Tid - Klockan 17:00 - 17:45

Kostnad - 1100 kronor.

Ledare Johanna Brar, fysioterapeut.



Sittande Yoga - med start 14 februari

Yoga - Kom och Yoga in våren 2024 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 - Varannan onsdag, 6 gånger med start start onsdag 14/2 följt av, 28/2, 13/3, 27/3, 10/4 och tisdag 16/4

Tid - 14:00 - 15:30, inklusive avslut med kaffe och kaka.

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

Anmälan - gör du senast måndag 12 februari mejla till stockholm@neuro.se
Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Kostnad - 360 kr för 6 gånger. Vi avslutar yogapasset med kaffe och kaka, 25 kr för den som önskar, bara kaffe kostar 10 kronor.

Varmt välkommen till mjuk och lugn yoga som passar alla!



Gå på museum med musikgruppen



Museigrupp - Vi går tillsammans på museum och tittar på någon eller några utvalda utställningar. Efteråt jämför vi upplevelserna över en fika eller något att äta. Tyvärr är de flesta gratisentréerna och fria dagarna borttagna.

Vi har fyra besök på museum planerade, från februari till maj, vi avslutar med ett besök på Bergianska trädgården.

Tid är alltid mellan kl. 11:00 och 14:00, men du stannar så länge du vill och kan. Vi ses på tisdagar, utom när vi besöker Liljevalch 18 mars, som är en måndag!

Du kan anmäla dig till Museigruppen och då följer du med på alla fem besöken.

Anmälan - mejla senast fredag 9 februari till stockholm@neuro.se

Program

Moderna museet

På förslag för vårt besök: "Rosa segel – Svensk modernism i Moderna Museets samling" samlar omkring 100 verk av konstnärer som Anna Casparsson, Siri Derkert, Sven X:et Erixson, Isaac

Grünwald, Sigrid Hjertén, Bror Hjorth, Hilding Linnqvist, Vera Nilsson, Ragnar Sandberg och många fler.

Tisdag 13 februari

Entré vuxna 150 kr, pensionär 120 kr, fri entré för ledsagare
Kl. 11:00 – 14:00 (stänger kl. 20:00)

Huvudentré: Exercisplan 4

Stockholms stadsmuseum

Nytt försök/besök med fungerande hissar!

Förslag: "Slakten och slaverna" - Carl Johan De Geers utställning är en konstnärlig tolkning av det omskakande mötet med den egna släktens mörka förflutna.

Förslag: "STHLM S PÄRLOR!" - Möt den förlösande punken i Stockholm genom Hatte Stiwenius fotografier från 1978 till 1987.

Tisdag 5 mars

Fri entré

Kl. 11:00 – 14:00

Närmaste adress för färdtjänst är Peter Myndes backe 6.

Nedanför på Ryssgården finns en hiss till museets entréplan.

Liljevalchs

Tillsammans med andra medlemmar i Neuro Stockholm besöker vi Vårsalongen.

Måndag 18 mars OBS MÅNDAG

Fri entré

kl. 12:00 – 15:00 OBS TIDEN!

Djurgårdsvägen 60

Millesgården

Vi får se längre fram vilken utställning som är aktuell och när det är allmän visning.

Tisdag 21 maj

Entré 170 kr

Kl. 11:00 – 14:00

Herserudsvägen 32, Lidingö

Bergianska trädgården

Rhododendrondalen blommar!

Tisdag 11 juni

Trädgården fri entré

Entré Edvard Andersons växthus (det stora) 100 kr

Entré Viktoriahuset 20 kr

Kl. 11:00 – 14:00

Gustafsborgsvägen 4

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



Träningsjätten Optima online - 22 februari

[**Betaltjänst**] - Kerstin Dellrud Hellmans berättar om Optima online, en betaltjänst för personer med neurologisk skada/sjukdom.

Den består av liggande, sittande och stående övningar. Övningarna tränar balans, rörlighet, koordination, kondition, styrka. Det finns även föreläsningar av neuropsykologer, logoped, läkare och logoped om teman som exempelvis hjärntrötthet, minnesstrategier med mera.

Anmälan - Om du är intresserad kan du anmäla dig senast tisdag 20 februari till stockholm@neuro.se Begränsat antal platser.



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

Tid - klockan 14:00 – 15:30.

När - torsdag 22 februari.

Kostnad - fri entré, vi bjuder på kaffe och fikabröd.

Quiz-Pub med Darren Troy - 23 februari

Quiz-Pub - ingen vår utan en musikfrågesport av Darren Troy, den som har flest rätt vinner ett fint pris. Som vanligt har vi också lotter till försäljning med fina priser att vinna.

Det kommer att serveras en pubtallrik med lite smått och gott, kaffe med något söt till. Öl, vin och alkoholfria alternativ finns till försäljning.

Anmälan - kan du göra tidigast fredag 16 februari mejla stockholm@neuro.se

Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma. Om du inte dyker upp fakturerar vi en No-show avgift på 50 kr.



Kostnad - Pubtallrik med valfri dryck, 130 kr.

När - fredag 23 februari, klockan 18:00 – 21:00.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19, vid Södra Station.

Varmt välkommen!

Fjäderkväll med Rosanna Hagelin - 14 mars



Om du vill återvända fjädrar som du haft i håret tidigare så kostar det 50 kronor/knippe att få dem insatta igen. Det kommer också finns drömfångare och örhängen till försäljning.

Anmälan - kontakta oss **senast torsdag 7 mars** på mejl stockholm@neuro.se

Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - vi träffas i vår lokal på Fatbursgatan 19.

När - torsdag 14 mars, klockan 17:00 – 20:00.

Kostnad - 80 kronor, det serveras en räksmörgås med valfri alkohol fri dryck, kaffe och kaka. Önskas öl eller vin kostar det 30 kronor.

Fjäderkväll - Vi får besök av Rosanna Hagelin Strååt, som designar och tillverkar smycken och accessoarer under märket Artzy. Rosanna tar med sig sina regnbågsfärgade fjäderextensions som du sätter in i ditt hår.

Det kommer finnas möjlighet att köpa fjädrar och få dem insatta i håret.

- 1 fjäder kostar 75 kronor
- 3 fjädrar kostar 195 kronor
- Insättning av fjädrarna ingår i priset

Vårsalongen 2024
18 mars

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

När - måndag 18 mars, fri entré.

Tid - klockan 12:00 - 15:00.

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 måndag 11 mars** på mejl stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Temaföreläsningar vår 2024

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
5 mars
14:00 - ca.15:00

Temaföreläsning om hälsa "Hur svårt kan det vara – bara gör det!"
Sådana "uppmuntrande" citat stöter vi ofta på, problemet är att det faktiskt inte är helt sant. Vi vet att vi till exempel borde träna mer eller äta bättre. Vi vet ofta precis vad vi borde göra men gör det inte ändå, av en rad olika anledningar. Om det vore så enkelt skulle inte självhjälpsböcker vara mångmiljonsäljare.

Föreläsare: *Folkhälsovetaren Hanna Isaksson som själv har en rörelsenedsättning föreläser om varför det kan vara så svårt att förändra beteenden. Hanna ger några tips på vägen för ett hälsosammare liv. Hon är projektledare för Stiftelsen Spinalis projekt Driv.*

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 1 mars.

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

Tisdag
12 mars
14:00 - ca.15:00

Temaföreläsning om progression/progredierande funktionsnedsättning vid MS
Det har skett en snabb utveckling av MS-behandling i världen de senaste 20 åren, till stor nytta för patienterna. Fortfarande råder skillnad mellan ren skovvis MS (RRMS) och MS där den "progressiva processen" har börjat. Fredrik föreläser om sekundär respektive primärprogressiv MS, behandling och rehabilitering

Föreläsare: *Fredrik Piehl, professor i neurologi, Överläkare, Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet*

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 8 mars.

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

Tisdag
19 mars
14:00 - ca.15:15

Temaföreläsning om färdtjänst
Vi följer upp artikeln i medlemstidningen nr 4/2023 kring färdtjänst. Du får ta del av information om färdtjänstreglerna och vanliga frågor från medlemmar.

Föreläsare: *Magnus Andersson, Aktivitetsansvarig, Neuro Stockholm*

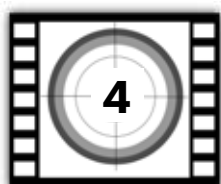
Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 15 mars.

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

Fler temaföreläsningar 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 15 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!**

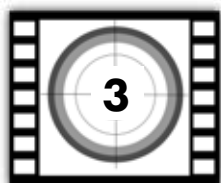


21 februari - Den lilla sjöjungfrun • Fantasy/Musikal/Romantik. 2 tim. 15 min.

I denna återskapade, vackra live-actionversion av den älskade, animerade musikalklassikern känner en modig, ung sjöjungfru sig tvungen att följa sitt hjärta.

Skådespelare: Halle Bailey, Daveed Diggs, Awkwafina.

Regi: Rob Marshall.

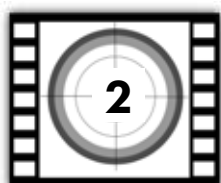


20 mars - True spirit • Drama. 1 tim. 49 min.

En målmedveten tonåring från Australien tar itu med sina rädslor för att förverkliga sin dröm: att bli den yngsta personen som seglat ensam jorden runt.

Skådespelare: Teagan Croft, Cliff Curtis, Anna Paquin.

Regi: Sarah Spillane.

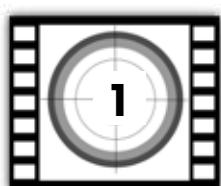


24 april - Your place or mine • Komedi. 1 tim. 51 min.

Two långväga bästa vänner förändrar varandras liv när hon bestämmer sig för att förfölja en livslång dröm och han anmäler sig frivilligt för att hålla ett öga på hennes tonårsson.

Skådespelare: Reese Witherspoon, Ashton Kutcher, Zoë Chao.

Regi: Aline Brosh McKenna.



22 maj - The mother • Action. 1 tim. 57 min.

En militärutbildad lönnmördare tvingas gå under jorden för att skydda sitt barn. Men när hämndlystna brottslingar ger sig på hennes dotter väcks björnmamman ur sitt ide.

Skådespelare: Jennifer Lopez, Joseph Fiennes, Gael García Bernal.

Regi: Niki Caro.

Kalendarium

Det är obligatoriskt att anmäla sig till en aktivitet, 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

5
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 ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 2/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

Februari

6
Tisdag

Konstcirkel med Ulf Callius

11:00 – 14:00 på Tellus fritidscenter Lignagatan 8 i Hornstull. Det finns några restplatser kvar, först till kvarn! Obligatorisk anmälan **senast fredag 2/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

6
Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 5/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

Februari

7
Onsdag

Start - Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 5/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Februari

7
Onsdag

Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Har du aldrig testat så visar vi dig. Ledsagare finns på plats. Läs och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 5/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

8
Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Diagnosstödjare Gabriella Wrange medverkar. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 6/2** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

9
Fredag

Start för - Sittande lättgymnastik med Jimmy Schön Håkansson

10:30 – 11:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 7/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Lättgymnastiken är gratis denna termin. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Februari

13
Tisdag

Diagnosträff MS

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Våra diagnosstödjare Nathalie och Maria medverkar och svarar på vanliga frågor. Obligatorisk anmälan **senast fredag 9/2** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

- Februari**
14
Onsdag
- Start för - Sittande Yoga**
14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 12/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 11. **Välkomna!**
- Februari**
15
Torsdag
- Diagnosträff Polyneuropati**
14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Diagnosstödjare Gabriella Wrange medverkar. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 13/2** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**
- Februari**
15
Torsdag
- Huntington, anhörigträff**
18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 13/2** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**
- Februari**
21
Onsdag
- Parrafinbad för händerna**
13:30 - cirka 15:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 19/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**
- Februari**
21
Onsdag
- Biokväll – Den lilla sjöjungfrun**
18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 19/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**
- Februari**
22
Torsdag
- Medlemscafé Optima online**
14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Vi bjuder på fika. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 20/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**
- Februari**
23
Fredag
- Quiz pub med Darren Troy**
18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast fredag 16/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**
- Februari**
27
Tisdag
- Diagnosträff Ataxi**
14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Diagnosstödjare Jimmy Schön Håkansson tar upp vanliga frågor från medlemmar. Obligatorisk anmälan **senast måndag 26/2** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**
- Februari**
29
Torsdag
- Diagnosträff ALS**
14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 27/2** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

4

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 ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

Mars

6

Onsdag

Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Har du aldrig testat så visar vi dig. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 4/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

13

Onsdag

Diagnosträff MG

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 11/3** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

14

Torsdag

Fjäderkväll med Rosanna Hagelin

17:00 – 20:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 12/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 14. **Välkomna!**

Mars

18

Måndag

Liljevalchs vårsalong 2024

12:00–15:00 Liljevalchs huvudentré, Djurgårdsvägen 60. Obligatorisk anmälan **senast måndag 11/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 14. **Välkomna!**

Mars

20

Onsdag

Parrafinbad för händerna

13:30 - cirka 15:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 18/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

20

Onsdag

Biokväll – True spirit

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 18/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

3

Onsdag

Parrafinbad för händerna

13:30 - cirka 15:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 1/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

4

Torsdag

Diagnosträff Stroke

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 2/4** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Kallelse till Neuro Norrorts årsmöte 2024

Årsmöte - Måndagen den 4 mars 2024 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@gmail.com

Motioner - Ska vara Neuro Norrort tillhanda senast måndagen den 5 februari, på adress Neuro Norrort c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, lgh 1002, 153 36 Järna. Eller på mejl borje.jarna@gmail.com

Anmälan - Var vänlig att meddela om du tänker delta på årsmötet till Börje Larsson på mejl borje.jarna@gmail.com senast fredagen den 1 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@gmail.com

Välkomna!

Neuro-Norrorts styrelse

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

Kallelse till Neuro S:t Botvid årsmöte 2024

Årsmöte - Lördag den 9 mars 2024 klockan 13:00 – 14:30.

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 fredag den 16 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 måndag den 4 mars till st-botvid@neuro.se om du tänker delta på årsmötet och eventuella kostpreferenser. Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta.

Varmt välkomna!

Styrelsen Neuro S:t Botvid

Vill du sälja på vår Loppmarknad - 25 maj



Loppis - Är du intresserad av att vara med och sälja lite av dina prylar hör av dig till oss **senast fredag 15 mars** på mejl stockholm@neuro.se

När - Lördag 25 maj klockan 10:00 - 14:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19.

Kallelse till årsmöte Neuro Stockholm

Årsmöte -Torsdag 21 mars, klockan 18:00 – 20:00, fika från 17:30.

Plats - På kansliet Fatbursgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

Program - Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Anmälan - Görs senast tisdag 19 mars till mejl: stockholm@neuro.se

Motioner - Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fredag 23 februari.

Årsmöteshandlingar kan beställas från Neuro Stockholms kansli från onsdag 7 mars.

Välkomna!

Årsmöte Neuro Södertälje-Nykvarn

Årsmöte - Neuro Södertälje-Nykvarn bjuder in till digitaltårsmöte

När - Söndagen den 25 februari klockan 15:00.

Var - Teams (länk kommer via mejl).

Hör av dig till sodertalje-nykvarn@neuro.se om du har förslag på aktiviteter för 2024 eller frågor inför årsmötet.

Hoppas vi ses!!!

Inbjudan till årsmöte Neuro Södertörn

Årsmöte - Lördagen den 16 mars 2024 klockan 14:00 – 16:00.

Plats - Vi hälsar dig varmt välkommen till vårt årsmöte, Torkladan, Södertäljevägen 2, Tungelsta.

Du kör in på infarten, ladan ligger mitt emot Coop Tungelstas lastkaj.

Program - Sedvanliga årsmöteshandlingar.

Ordförande - Lise Lidbäck, förbundsordförande.

Anmälan - senast söndag 10 mars på mejl till: sodertorn@neuro.se eller på telefon till Gudrun Engman 070 690 57 12.

Vad vill Du att vi ska satsa på? Vill Du vara med och påverka? Kom med i styrelsen!

Föreningen bjuder på kaffe med Smörgåstårta. Du kan förstås komma utan anmälan men då får du kanske inget att äta...

Varmt Välkomna!

Hälsar Styrelsen

Kallelse till ombudsmöte Neuro Stockholms regionförbund

Ombudsmöte - Onsdag 17 april, klockan 18:00 – 19:30, gofika från 17:30.

Plats - På kansliet Fatbursgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

Program - Sedvanliga ombudsmötesförhandlingar.

Motioner - Motioner från lokalföreningarna i Stockholms region skickas till styrelsen senast 11 mars.

Valberedning - Sammanställande 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!

Dags att gå i pension

”Allt är Lasses fel ” många av er känner ju till Lasse Persson som tidigare jobbade på kansliet. Jag hade aldrig hört talas om NHR - Neurologiskt handikappades riksförbund innan jag träffade Lasse, som jag lärde känna på vår lokala stampub. Det var tack vare honom jag blev medlem i NHR 2007.

Efter 33 år som arbetshandledare på Hallunda dagliga verksamhet sa jag upp mig och började 2013 på Neuroförbundet Stockholm som bytt namn samma år. Det har jag inte ångrat en sekund. Jag har verkligen trivts med mitt jobb som aktivitetsansvarig.

Jag har träffat så många trevliga medlemmar, lärt mig så mycket av er och era erfarenheter. Åkt på så många roliga och upptäckande resor tillsammans. De sociala aktiviteter som jag ansvarat för är så viktiga för många, roliga, behövda och lärorika.

Mina nuvarande arbetskollaboratorer Sven, Tomas, Ann-Cristin och Magnus (samt Pia och Jennifer, numera pensionärer) vill jag tacka för allt ni lärt mig under dessa år. Det har varit en glädje att fått jobbar med er.

Vi ses snart..!

Allt gott till er alla / Sussie

Boktipset

Jag fick en julklapp, en liten bok i min hand.

Jag & Mr. P En diktsamling, skriven av en åländsk man med namnet Bo Elevall.

Han vill berätta med humor och allvar hur det kan vara att leva med Parkinsons sjukdom.

Bo vill också försöka förklara för anhöriga och andra intresserade hur det kan vara.

Boken finns nu på kansliet för den som vill ta sig en titt, den finns också på nätet att köpa om du så vill.

/ Ann- Cristin



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.

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 Neuro Stockholms regionförbund har varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet.

Självklart går det också bra att mejla kansliet vid frågor eller komma förbi i egen person, bra att stämna av innan, så att någon av kanslipersonalen är på plats.

I vårt **Nyhetsbrev** och på vår **Facebook-sida** hittar du också information om våra evenemang och aktiviteter samt övriga inlägg som rör neurofrågor och funkisrörelsen i stort. Välkommen att utforska!

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 regionförbund

Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

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

Telefon: **076-369 22 98**

E-post: borje.jarna@gmail.com

Neuro S:t Botvid

Ordförande: Christina Brännström

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

Telefon: **070-749 32 07**

E-post: st-botvid@neuro.se

Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatburgsgatan 19118 28 Stockholm

Telefon: **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

Telefon: **070-690 57 12**

E-post: sodertorn@neuro.se