

Neuro

# Kontakten

Nr 1 Februari 2020



Medlemstidning för Neuroförbundet Göteborg

INNEHÅLL:	sid:
Yoga på HjärnPunkten	3
Polyneuropati träff	3
Mingelkväll	3
Caféträff för dig med postkontusionellt syndrom	3
Besök på Göteborgs Operan	4
Sorgbearbetnings kurs	4
Humorkväll	5
Vår-resa	5
Informationsträff om Myosit	6
Familjevistelse på Ågrenska	6
Fonder	7
Idrottsaktiviteter	7
Kompassen	8
Diagnosträffar	10
Bokningsregler	11

Omslagsbild: Göteborgs Operan  
Foto: Rita Rak

### Från redaktionen

För att Kontakten skall komma ut till medlemmarna i tid, måste allt material som skall publiceras vara redaktören tillhanda:

**Senast den 5:e i varje månad.**

**Redaktör:** Rita Rak.  
**Ansvarig utgivare:** Tor Farbroth  
**Redaktion:** Rita Rak,  
Madeleine Kyllerfeldt.

**Bidrag till Kontakten skickas till:**  
Neuroförbundet Göteborg  
Kontakten  
S. Larmgatan 1  
411 16 Göteborg  
E-post: kontakten.gbg@neuro.se

**Annonser:**  
Helsida 2 000 kr  
halvsida 1 200 kr  
1/4-sida 900 kr  
1/8-sida 700 kr  
Priserna är samma  
för färg och svart-vitt.

## Kallelse till ÅRSMÖTE 2020 för Neuroförbundet Göteborg

**Torsdag den 19 mars 2020, kl. 18.00 - c:a 20.30**  
**Dalheimersalen, Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12**

### Det är viktigt att du närvarar på årsmötet!

Alla medlemmar har en röst. På årsmötet kan du använda den och framföra dina åsikter, vara med och påverka föreningens verksamhet och budget samt välja vilka som ska ingå i styrelsen och leda föreningen under året.

**OBS!** För att ha rösträtt på årsmötet måste du ha betalat medlemsavgift för 2020. Ta med ditt medlemskort. Är du osäker på om du betalat, kontakta kansliet.

**Anmälan till kansliet senast 12 mars.** tel. 031-711 38 04,  
e-post: info.gbg@neuro.se

## Inför årsmötet torsdag den 19 mars 2020

**Alla sektionsansvariga ombedes att lämna in sin verksamhetsberättelse snarast.**

Helst via e-post till: madeleine.gbg@neuro.se tala med Madeleine Kyllerfeldt tel. 031-711 38 04 om du har frågor.

## Strannegården sommaren 2020

På grund av säkerhetsöversyn har vi ännu inte klart hur sommaren på Strannegården kommer att se ut. Kansliet kommer därför inte att kunna ta emot bokningar eller svara på frågor förrän i slutet av februari. Information kommer att finnas i nästa nummer av Kontakten.

## Välkommen att hyra Lillstugan

Medlemmar i Neuroförbundet Göteborg kan hyra Lillstugan på Strannegården i Onsala, under den del av året då vi inte har våra reguljära sommarveckor för gäster. Alltså inte veckorna 25 - 32.

Stugan är nu helrenoverad ut- och invändigt med ett större toalettutrymme som är helt anpassat med dusch. Utrustat pentry finns och två sovplatser.

**OBS!** Stugan har vandrarhemstandard vilket innebär att hyresgäster har med egna lakan och handdukar samt städa stugan innan den lämnas. Om du inte kan eller vill städa stugan är priset för städning 350 kr.

**Avgift:** Endast medlemmar i Neuroförbundet kan hyra för 200 kr/natt eller 900 kr/vecka.

Om du vill hyra stugan, kontakta Martin Rådberg tel. 0761-345 170,  
e-post: claesmartineliasson@gmail.com



## Yoga på HjärnPunkten våren 2020

Vi ses och tränar andning, styrka, balans, koncentration, självmedkänsla och avslappning.

**Alla oavsett funktionsvariationer är välkomna att delta enligt egna förutsättningar.**

Medlemskap i föreningen Hjärnkraft är inget krav.

**Tid:** 8 torsdagar, 18:00-19:30, med början torsdagen den 6 februari (övriga datum: 13 & 20 februari, 5, 12 & 26 mars, samt 2 & 16 april).  
**Plats:** Hultbergsalen, Plan 2 i Dalheimers hus.  
**Kostnad:** 210 kr för 8 tillfällen  
**Anmälan:** hjarnpunkten@hjarnekraftgoteborg.se, 031- 24 32 34  
**Ledare:** Sofia Lindgren



Sofia Lindgren leder yogan på HjärnPunkten.

Det går att prova en gångoch se om yogan passar för just dig.

Så här presenterar Sofia sig:

Jag kommer ursprungligen från Västerbotten men har bott i Göteborg i fem år och trivs som fisken i vattnet! Yoga blev en del av mitt liv 2013 och jag har sedan dess ständigt utvecklats med min personliga yogapraktik. Jag utbildade mig i Indien 2018 till Hatha-yogalärare och sedan februari 2019 är jag även Yin yoga-instruktör.

## Inbjudan till Polyneuropati-träff

Vänder sig i första hand till dig som inte fick plats på novemberträffen

**Dag och tid:** Onsdag 19 februari kl. 16.00 - 18.00  
**Plats:** Föreningslokalen, Arkitektgatan 2, Göteborg  
**Avgift:** 30 kr inkl. fika  
**Anmälan** Senast måndag 17 februari till kansliet tel. 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se

## Inbjudan till mingelkväll med ost och dryck

**Dag:** Torsdag den 20 februari  
**Tid:** Kl. 17.00 - 19.00  
**Plats:** Neuroförbundets föreningslokal, Arkitektgatan 2, Göteborg  
**Avgift:** 100 kr/person

**Anmälan senast måndag 17 februari** till kansliet tel. 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se  
 ange om du har någon matallergi/kostavvikelse. Avgiften betalas in på föreningens plusgiro 1 21 30-1, märk betalningen med "Mingelkväll" samt namn på deltagarna.

OBS! Begränsat antal platser

## Caféträff för dig med postkontusionellt syndrom



**Dag:** Måndag den 2 mars  
**Tid:** Kl. 16.00 - 18.00  
**Plats:** Föreningslokalen på Arkitektgatan 2, Göteborg  
**Avgift:** 30 kr inkl. fika

**Anmälan:** Till kansliet tel. 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se senast torsdag den 27 februari.

## Guidning och lunch på Göteborgsoperan

Fredag 28 februari, samling vid entrén kl. 13.15

Vi startar med en två-rätters lunch inkl. kaffe  
 Kl. 14.30 får vi en guidad visning både framför och bakom kulisserna.  
 Guidningen pågår ca 1 timme.

**Datum:** Fredag 28 februari  
**Tid:** Kl. 13.30 - ca 15.30  
**Avgift:** Medlem 170 kr, ej medlem 220 kr  
**Anmälan:** Till kansliet snarast på tel. 031-711 38 04 eller info.gbg@neuro.se.  
 Ange om du har någon matallergi/kostavvikelse. Avgiften betalas in på föreningens plusgiro 1 21 30-1, märk betalningen med "Operan" samt namn på deltagarna.



Foto: Tilo Stengel

**Vid förhinder samma dag** ring 0709-54 88 00

**OBS!** Begränsat antal platser

**OBS! Det finns ett fåtal platser kvar! Anmäl dig senast den 26 februari**

## Sorgbearbetning

**Ett handlingsprogram för känslomässig läkning vid dödsfall, separation och andra förluster.**

Sorg är en normal och helt naturlig känslomässig reaktion på en förlust. Sorgen kommer att fortsätta påverka våra liv och våra relationer på ett negativt sätt så länge vi inte möter och kommunicerar det vi bär inom oss. Obearbetad sorg kan leda till att vi håller tillbaka våra känslor och får svårare att leva i nuet. Genom att vi inte är här och nu tappar vi mycket av vår livsenergi.

Under åtta veckor tittar vi på våra föreställningar om sorg, tar reda på vilka förluster som har påverkat våra liv och genomför de handlingar för att bearbeta och fullborda det som är ofullständigt.

### Praktisk information om 8-veckorskursen

**Kursansvarig:** Caroline Persson, Certifierad handledare i sorgbearbetning.  
 Kursen sker i samarbete med ABF Göteborg.  
**Datum:** Kursstart 9 mars.  
**Tid:** Måndagar kl. 17:30–19:45  
**Plats:** Neuroförbundets kansli, Arkitektgatan 2, Göteborg.  
**Pris:** 300 kronor, fika 30 kr tillkommer per gång. Betalas in på föreningens plusgiro 1 21 30-1, märk betalningen med "Sorg" samt ditt namn.

För att lämna intresseanmälan eller kring frågor ring, Caroline Persson på tel. 031-711 38 04 eller via e-post: [kompassen.gbg@neuro.se](mailto:kompassen.gbg@neuro.se)





## Inbjudan till humor-kväll, "Vitsen med vitsen"

Ulf Benkel, frilandsjournalist och författare till fyra böcker med och om ordvitsar, berättar om vad som utmärker en bra ordvits, olika typer av vitsande, varför vissa gillar de sämsta vitsarna bäst - och hur det kommer sig att staden Göteborg är så förknippad med denna sorts ordlekande. Givetvis med många exempel på både bra och dåliga vitsar.

**Datum:** Torsdag 12 mars  
**Tid:** Kl. 17.30 - 19.00  
**Plats:** Neuroförbundets föreningslokal, Arkitektgatan 2, Göteborg  
**Avgift:** 50 kr, fika ingår  
**Anmälan:** Till kansliet senast torsdag 5 mars tel. 031-711 38 04,  
 e-post [info.gbg@neuro.se](mailto:info.gbg@neuro.se)  
 Ange om du har någon matallergi/kostavvikelse.



Ulf Benkels fjärde bok om ordvitsar .

Avgiften betalas in på föreningsens plusgiro 1 21 30-1, märk betalningen med "Vitsen" samt namn på deltagarna.

**OBS!** Begränsat antal platser

## Vår-resa med konst och möbelhistoria, 24 - 25 april

Vi startar vår resa ner till Arken *Museum för Modern Konst* i Danmark fredagen den 24 april kl. 8.00 från Dahlheimers Hus. På nervägen tar vi en längre kaffepaus i Björkäng och vid 13-tiden äter vi lunch på Arken. Vi får en guidning och även tid för att gå runt lite på egen hand. Vi övernattar på Scandic i Helsingborg där vi också äter middag vid åttatiden.

Efter hotellfrukost och kanske en morgonpromenad åker vi till Ikeas museum i Älmhult. Här får vi en fin överblick över Ikeas historia och vi kommer säkert le igenkännande till mycket av det som visas. Här finns även Ingvar Kamprads eget kontor bevarat. Vi äter lunch i deras restaurang och får en guidning av utställningen. Resan hem tar ca 3 timmar och vi tar med lite frukt och godis som vi kan ha på vägen. Vi beräknar att vara tillbaka på Dahlheimers Hus vid 19.30-tiden.

Här kan ni läsa lite om våra resmål: <https://www.arken.dk/> och <https://ikeamuseum.com/>

Avgift: Medlem 1 450 kr ej medlem 2.150 kr

Bokningsavgift 450 kr inbetalas vid anmälan på föreningsens plusgiro 1 21 30-1, resterande belopp faktureras.

Bokningsavgiften återbetalas endast om avbokning sker innan faktura skickas.

Anmälan görs till Madeleine på kansliet tel. 031-711 38 04 eller e-post [madeleine.gbg@neuro.se](mailto:madeleine.gbg@neuro.se)



Arken Museum för Modern Konst i Danmark Foto: Emma Thunbo



Kollektionen OMTÅNKSAM

## INFORMATIONSTRÄFF OM MYOSIT (Inklusion – Derma - Poly) I GÖTEBORG

**Måndagen den 16 mars kl. 17.00 – 20.00**

**Plats:** Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Huvudingången Sahlgrenska Aula

*Hela teamet kring Myositsjukdomar medverkar och informerar om nya forskningsrön, omhändertagande av patient, medicinsk behandling och fysioterapi vid dessa diagnoser.*

Tid är avsatt för att svara på deltagarnas frågor.

I pausen ca 18.30 serveras kaffe/te och smörgås.

### Medverkande:

Balsam Hanna, Överläkare SU

Ingrid Lundberg, Professor KA

Helene Alexandersson, Fysioterapeut KA

Sara Nordström, Neurolog SU

### Obligatorisk anmälan senast 6 mars till:

Lena Hellman via telefon: 031-15 26 89

Eller via e-post: [madeleine.gbg@neuro.se](mailto:madeleine.gbg@neuro.se)

**OBS!** Ange eventuell matallergi/kostavvikelse i samband med din anmälan.

Hjärtligt välkomna hälsar  
 Sahlgrenska Universitetssjukhus Reumatologen i samverkan med  
 Neuroförbundet Göteborg

## Familjevistelse på Ågrenska, Dystrofia myotonika 2 - 6 mars 2020

För mer information: [www.agrenska.se/familjevistelser](http://www.agrenska.se/familjevistelser) eller [www.agrenska.se/kurser](http://www.agrenska.se/kurser)

Kontaktpersoner:

Cecilia Stocks, koordinatör 031-750 91 42 [cecilia.stocks@agrenska.se](mailto:cecilia.stocks@agrenska.se)

Elisabeth Arvidsson, administratör 031-750 91 46 [elisabeth.arvidsson@agrenska.se](mailto:elisabeth.arvidsson@agrenska.se)

Annica Jansson, administratör 031-750 91 62 [annica.jansson@agrenska.se](mailto:annica.jansson@agrenska.se)



Ågrenska är ett nationellt kompetenscentrum för sällsynta diagnoser och en unik mötesplats för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättningar, deras familjer och professionella.

## Stiftelsen Professorskan Betzie Johanssons MS-donation

Stiftelsens huvudsakliga syfte är att främja vård av barn under 18 år som drabbats av CP eller MS.

Ansökningsblankett finns på kansliet.

**Sista ansökningsdag är 15 april.**

## Norrbacka-Eugeniastiftelsen

Stiftelsen har till ändamål att underlätta situationen för personer med rörelsehinder.

Ansökningsblankett och mer info hittar du på [www.norrbacka-eugenia.se](http://www.norrbacka-eugenia.se)

eller kontakta kansliet på tel. 031-711 38 04

**Sista ansökningsdag för enskilda personer är 28 februari.**

## Hilda Henrikssons Fond

Fonden ger bidrag i första hand till personer som har multipel skleros eller cerebral pares, men även annan neurologisk diagnos godtas, (ej neuropsykiatrisk diagnos som ADHD eller autism).

Sökande skall vara bosatt i Göteborg med omnejd och vara ekonomiskt behövande.

Endast mindre belopp delas ut.

Blankett för ansökan får du från Neuroförbundet Göteborg tel: 031-711 38 04, e-post: [info.gbg@neuro.se](mailto:info.gbg@neuro.se)

eller från hemsidan: [neuro.se/goteborg](http://neuro.se/goteborg)

Frågor om fonden besvaras av Eva på tel. 0705-57 07 19

**Ansökan sker två gånger per år, 15 mars och 15 oktober.**

## Petter Silfverskiölds Minnesfond

Bidrag ur denna fond kan sökas till barn och ungdomar under 25 år med sjukdom eller funktionsnedsättning, till vård, rekreation, förbättring av sociala förhållanden eller till trivselskapande åtgärder.

Ansökningsblankett och mer info hittar du på [www.petersilfverskioldsmminnesfond.se](http://www.petersilfverskioldsmminnesfond.se) eller kontakta

Lotta Vesterlund på tel. 0790-12 98 90

**Ansökan ska sändas in senast den 10 mars.**

## Idrottsaktiviteter

### NMD - badet

Är igång denna termin,

vid frågor kontakta Michael Ahlberg på tel. 0709-66 51 52

**Plats:** Sahlgrenska Universitetssjukhus, Rematologen, Gröna stråket 14

**Tid:** Måndagar kl. 17.30 - 19.30

**Avgift:** 300 kr per termin



### MS - gymnastiken

Kursledare saknas, kontakta kansliet och anmäl intresse så återkommer vi om kursen blir av tel.

031-711 38 04

### Rullstolsdans

**Startdatum:** 4 februari 2020

**Dag och tid:** Tisdagar mellan kl. 18.00 - 20.00

**Plats:** Hultbergssalen, Dalheimers Hus, Slotsskogsgatan 12

**Avgift:** Medlem i Neuroförbundet Göteborg 150 kr, ej medlem 450 kr.

**Anmälan:** Kontakta Teresé på kansliet tel. 031-711 38 04 eller e-post: [info.gbg@neuro.se](mailto:info.gbg@neuro.se)

## ”Frisk utan flum”

Den andra Neurodagen 2019 bjöd på föreläsning av Jessica Norrbom, som bland annat är molekylärbiolog, doktor i fysiologi, föreläsare, författare och en av två som har hälsopodden ”frisk utan flum”. Hennes föreläsning tog upp stress/återhämtning, vardagsrörelse, träning och kost. Likaså gick hon igenom aktuella hälsomyter.

### Källkritik

Jessica förklarade att vi alla tar del av en stor mängd information varje dag och att det därför är viktigt att ha ett kritiskt förhållningssätt, inte minst till sådant som handlar om vår hälsa. Hon förklarade att det är viktigt att man håller isär vad som är vetenskapligt belagt och vad som är en enskild persons tyckande. Innan du litar på det du läser eller hör, så ställ dig frågorna: Vem står bakom informationen, är det hälso- och sjukvård, företag eller privatperson? Vilket syfte har informationen, när publicerades eller uppdaterades den och är den granskad? Är det en person eller organisation som är ansvarig och har utgivaren tillräcklig ämneskunskap? Är syftet att informera, övertyga eller marknadsföra något? Är informationen fortfarande aktuell och relevant? I korta drag, var källkritisk till den information du tar del av förklarade Jessica.

### Hälsa

Hon talade vidare kring hälsa utifrån fyra områden: vardagsrörelse, träning, kost och återhämtning. Med vardagsrörelse syftade hon på allt det vi gör i vardagen som inte ger ökat hjärtpåslag medan träning är de övningar där vi svettas, blir andfädda eller musklerna blir trötta. Det är oerhört viktigt att vi också får återhämtning och det största hotet mot detta är den negativa stress vi utsätts för. När det gällde kost tryckte Jessica på att man självklart kan äta vad man vill, men att det är bra att utgå ifrån vad kroppen behöver för att fungera i form av näringsämnen, vitaminer och mineraler. Dessa fyra delar hör ihop och är viktiga för hälsan, men det är även viktigt för att vi skall må bra att vi ingår i ett socialt sammanhang kommenterade Jessica.

### Genetik

Vi föds med vårt genetiska arv och en viss genuppsättning, där vissa gener gör att vi har större risk att drabbas av en viss sjukdom. Vi kan inte påverka våra gener, men hur vi väljer att leva kan inverka på vårt mående och motverka livsstilssjukdomar såsom typ 2 diabetes och högt blodtryck. Jessica talade om epigenetik, vilket är länken mellan arv och miljö och visar

hur våra gener används. Även om man har anlag för t.ex. högt blodtryck, så kanske det inte kommer till uttryck utan förblir vilande om du äter varierat, håller normalvikt och rör på dig så gott du kan. Däremot om du röker och har övervikt mm., så kanske du väcker dessa gener till liv och du utvecklar sjukdomen.

### Evolution och rörelse

Genom evolutionen har människan förändrats på många sätt och hur vi levde för många tusen år sedan skiljer sig mycket från dagens samhälle. Hur vår hjärna och hur vårt genetiska material fungerar har däremot inte evolutionen förändrat. Våra hjärnor är fortfarande programmerade att vi skall inta så mycket energi som möjligt och hålla oss lugna, vila så vi kan samla och lagra energin i kroppen, utifall det blir svårt i morgon. I dagens samhälle är det dock inte troligt att vi får svårt i morgon, så detta är inte en gynnsam överlevnadsstrategi idag.

Hjärnan är också programmerad att bryta ner överflödigt muskelmassa, då muskler tar oerhört mycket energi och kräver att vi intar mycket mat för att bibehålla energinivån. Ute på savannen fanns det inte tillgång till så mycket föda så hjärnan behövde göra denna handling. På savannen fick vi ständigt naturlig rörelse och kunde därför bibehålla den muskelmassa som vi behövde för att klara oss. I dagens samhälle har vi god tillgång till mat, så för mycket muskler är inget problem. Vi behöver därför göra ett aktivt val och bryta denna inbyggda programmering. Tyvärr har vi idag till stor del byggt bort den vardagliga rörelsen, så våra muskler bryts ner men vi får inte den aktivering av musklerna som vi behöver för att bibehålla dem. Det optimala vore att röra sig så mycket man bara kan utifrån sina förutsättningar förklarade Jessica.

Rörelse ger positiva effekter på alla våra organ och drar igång tusentals processer i kroppen. Detta gör att vi nog aldrig kommer att finna ett läkemedel som kan ges istället för rörelse och som kan ha lika stor effekt som rörelsen har på våra kroppar. Alla får någon typ av positiv hälsoeffekt av fysisk aktivitet, men vi har olika förutsättningar så därför får vi olika resultat. Rörelse kan påverka såväl vår fysiska som psykiska hälsa.



## Rekommendation

Jessica talade vidare utifrån vardagsrörelse, träning och rekommendation. För vardagsrörelse finns inget specifikt mått utan det handlar om att röra sig utifrån sina förutsättningar. För träning är det antal svettiga minuter som räknas. 150 minuter/ vecka, 30 minuter/ dag eller vid riktig intensivträning kommer man undan med 75 min/ vecka för samma hälsoeffekt.

Jessica förklarade att forskning visat på hälsoeffekter efter ett enstaka konditionsträningspass. Detta ger effekter såsom sänkt blodtryck upptill ett dygn efter träningspasset, effekt på blodsockerkontrollen genom att muskelkraften påverkas upptill två dygn efter träningspasset. Det är viktigt med muskelbelastning oavsett ålder, ännu viktigare när man blir äldre. Träning behöver inte vara på gym utan kan vara hemma med band, träning av överkropp, knäböj osv. så att man belastar musklerna mer än vad man gör i vardagen. Våra kroppar är gjorda för att vara i rörelse, så även vår hjärna.

Vid fysisk aktivitet får vi ökad tillförsel av syre och mer blod till hjärnan. Detta skapar fler hjärnceller, tätare kontakt mellan nervcellerna och det skickas ut ämnen som gör att våra celler mår bra. Fysisk aktivitet ger såväl bättre långtids- som korttidsminne, bättre uppmärksamhet och arbetsminne. Likaså lärs rörelsemönster bättre in, vilket förbättrar vårt lokalsinne och endorfiner frisläpps vilket har morfinliknande egenskaper. Dessutom får vi lägre nivåer av stresshormon, lägre blodtryck och friskare blodkärl.

## Kosthållning

Våra kroppar är experter på att ta upp det vi behöver i vår kost. Det sker hela tiden processer i kroppen som förbrukar energi och Jessica tog upp det som heter basalomsättning. Detta begrepp innebär den energi som går åt i en kropp som ligger helt still och vilar i 24 timmar om dygnet. Allt vi gör utöver det kräver mer energi. En central funktion i kroppen är att upprätthålla blodsockerkontrollen. Vi har i princip alltid en jämn blodsockernivå i kroppen, även om vi är fysiskt aktiva i flera timmar. Detta gäller dock inte för personer som har diabetes.

Hjärnan behöver energi och vissa celler i hjärnan kan bara använda glukos, (socker) för att fungera, medan andra celler kan använda fett eller protein som energi. En källa till glukos är att äta kolhydrater. Kolhydrater som är ett samlingsnamn för livsmedel som innehåller stärkelse, kostfibrer eller sockerarter är något som en del bantningsmetoder säger åt oss att undvika. Vi kan överleva utan att få i oss glukos, för vår lever kan tillverka lite glukos varje dygn, som hjärnan kan använda som energi. Det är dock skillnad på vad vi behöver och vad vi mår bra av. Vi skulle nog må bättre om vi äter lite kolhydrater och våra tarmbakterier skulle de-

finitivt må bättre av att få kolhydrater där kostfibrerna ingår förklarade Jessica. Vi kommer inte vara snabba och starka utan kolhydrater.

Hon presenterade studier gjorda på kosthållning hos svenska ungdomar och vuxna. Resultatet var att vi får i oss endast hälften av rekommenderad mängd grönsaker, mer rött kött än rekommenderat och hälften av rekommenderad mängd fisk. Dessutom tillför vi för mycket energi i form av sötsaker och drycker och 21 % av befolkningen har övervikt eller fetma.

Hon tog upp olika dieter och förklarade att oavsett vad man väljer så är det mest avgörande vad och hur mycket vi stoppar i oss. Hon visade en nyare variant av matpyramiden där basen bestod av umgänge och fysisk aktivitet. Den beskriver ett sunt matmönster där basen och den största delen består av frukter, rotfrukter, grönsaker, baljväxter, bönor och oljor från växtriket. Ovanför kom råvaror från havet, sedan det vita köttet (kyckling), ägg, smör, säs och högst upp det röda köttet (fyrfota landlevande djur). Proportionerna av dessa livsmedel är uppmätta utifrån vad som är bra för oss och det som hamnar högst upp skall vi



Jessica Norrbom var kvällens föreläsare och Martin Rådberg var medhjälpare under kvällen. Foto: Rita Rak

undvika eller ta mindre av. Kost med mycket mättat fett som i animaliska produkter är sämre för vår hälsa och har dålig inverkan på våra kärl jämfört med råvaror från växtriket. Hon såg inga nackdelar med en vegetarisk kost men när det gäller vegankost så riskerar man att få B12-brist, vilket gör det viktigt att vara mer noggrann och variera sina kostkällor. Jessica presenterade även tallriksmodellen. En fjärdedel av tallriken skall innehålla proteinrika livsmedel och sedan delar man på resten och öser på med grönsaker och rotfrukter på den andra sidan och kolhydratiska livsmedlen gärna i fullkornstyp på den tredje förklarade Jessica. Gör man detta så får man i sig de vitaminer och mineraler man behöver. Hon tryckte på att det är

bättre att man äter en varierad kost än att man stoppar i sig kosttillskott, särskilt om man inte har en bevisad brist. Risken är då att man feldoserar och får i sig för stor dos.

Kortfattat blir vi friskare av att minska inaktiviteten och öka vår vardagsrörelse och träning. Likaså, äter vi en varierad kost får vår kropp i sig allt den behöver. Med bra vardagsrörelse, träning och god kosthållning mår såväl kropp som knopp bättre.

Caroline Persson  
Kompassen, Råd & Stöd

## Diagnosträffar

### ALS - Amyotrofisk Lateral Skleros

Dessa träffar är för dig som har ALS, är anhörig eller personlig assistent.

Du kan träffa andra i sammansituation, ställa frågor, få vädefulla tips, hjälp med ansökningar, mm.

**Dag och tid:** Torsdag 30 januari, 27 februari kl 13.30

**Plats:** LaSSe Brukarstödscenter, Kämpegatan 3

**Anmälan:** Senast två dagar innan varje träff  
tel. 031 - 84 18 50 eller e-post: [brev@lassekoop.se](mailto:brev@lassekoop.se)

### Diagnosträff SMA

**Kom förbi och ta en fika !**

Vid frågor kontakta Lars Blomqvist tel. 0768-521543

**Dag och tid:** Tisdag den 18 februari kl. 16.00 - 17.00

**Plats:** Föreningslokalen på Arkitektgatan 2

### Borgen, lokalgruppen i Kungälv

Välkomna, hälsar Inger Larsson tel. 0303-21 11 28 och Lars-Gunnar Andresson tel. 0705-94 45 72

**Dag och tid:** Onsdag den 19/2 kl. 13.30

**Plats:** Equmeniakyrkan,  
Utmarksvägen 3, 442 39 Kungälv

### Caféträff för dig med MS

Ni som har MS är inbjudna till en fikaträff, det blir trevlig gemenskap och ett bra tillfälle att prata med andra i samma situation. Välkomna hälsar Sara

**Dag och tid:** Tisdag 11 februari kl. 18.00 - 20.00

**Plats:** Föreningslokalen på Arkitektgatan 2

**Avgift:** 30 kr, fika ingår.

**Anmälan:** Till kansliet tel. 031-711 38 04 eller e-post: [info.gbg@neuro.se](mailto:info.gbg@neuro.se)

### Hej ni yngre med Parkinson

I vår fortsätter träffarna i Göteborg men vi kommer nu att vara i Parkinsonföreningens lokaler.

Vi fortsätter att träffas och umgås. Ta gärna med anhöriga och vänner. Man behöver inte anmäla sig utan det är bara att dyka upp.

#### Här kommer information inför våren 2020

**Datum:** 6/2, 5/3, 2/4 och den 7/5

**Var:** Parkinsonföreningens lokaler, Storgatan 53

**Tid:** Kl. 18.00 - 20.00

#### Det kommer att finnas kaffe och något gott till kaffet att köpa.

Vet ni någon som har Parkinson eller som utreds för Parkinson som inte är med i Parkinsonförbundet så får ni gärna ta med honom/henne till en träff.

Har ni frågor, funderingar eller andra idéer ring eller mejla Charlotte 0709-757 097, [kraftenattleva@gmail.com](mailto:kraftenattleva@gmail.com)

Facebook: Träffar för oss med neurologiska diagnoser i Västra Sverige



Foto: pixabay.com

**Kära medlemmar. Det uppstår ofta frågor kring anmälningar, avbokningar och avgifter. Här kommer därför information kring detta. I fortsättningen finns dessa uppgifter även på vår hemsida.**

## **Allmän arbetsordning för anmälan och avbokning till våra aktiviteter**

För anmälan till våra aktiviteter, större föreläsningar och övriga verksamheter gäller alltid att:

- Deltagande skall anmälas till kansliet via telefon, mail eller i förekommande fall länk på hemsidan.
- Anmälan är alltid bindande
- I de fall en deltagaravgift finns skall denna betalas in till vårt plusgiro inom 10 dagar om inte annat anges
- Om vi saknar din betalning kommer vi att försöka nå dig först. Sedan lämnas platsen över till eventuell reserv.
- Vid inbetalningar till plusgirot måste aktivitetens namn anges samt även namnet på dem betalningen avser.
- Bekräftelse att man fått plats ges muntligen om man anmäler sig via telefon.
- Skriftlig bekräftelse lämnas om man anmäler sig via mail eller länk.
- Vid anmälan via länk bekräftas platsen genom att en kopia på anmälan skickas till deltagaren för att påminna om aktiviteten
- Medföljande assistenter/närstående måste alltid anmälas då det är viktigt för oss att alltid veta hur många som befinner sig i lokalerna.

Regler för avbokning av aktiviteter och mindre möten i föreningslokalen:

- Avbokning måste göras via telefon eller mail snarast möjligt

Regler för anmälan och avbokning vid resor och andra större arrangemang:

- Anmälan skall göras enligt samma förfarande som ovan
- En bokningsavgift tas alltid ut och skall betalas till vårt plusgiro inom 10 dagar
- Bokningsavgiften kan endast återbetalas om avbokning görs mer än 30 dagar före arrangemanget/resan.
- Deltagaravgiften faktureras från föreningen och vid betalning måste fakturanummer anges
- Avbokning senare än 30 dagar kan göras mot uppvisande av läkarintyg
- Vid avbokning mer än 14 – 30 dagar innan arrangemanget återfås hela deltagaravgiften
- Vid avbokning 7 – 13 dagar före arrangemang återfås 50 % av deltagaravgiften
- Avbokning senare än 7 dagar före arrangemang ges ingen återbetalning
- Vi rekommenderar att deltagaren ser över sin privata reseförsäkring

# POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg  
S. Larmgatan 1  
411 16 Göteborg



## Neuroförbundet Göteborg

### Kansliet

**Postadress:** Södra Larmgatan 1, 411 16 Göteborg  
**Besöksadress:** Arkitektgatan 2  
**Telefon:** 031-711 38 04  
**E-post:** info.gbg@neuro.se  
**Hemsida:** neuro.se/goteborg  
**Plusgiro:** 1 21 30-1 Bankgiro 5416-5840  
**Swish:** 1232373066  
**Öppettider:** Måndag-torsdag, kl. 10.00 - 15.00  
**Telefontid:** Kl. 10.00-12.00, 13.00-15.00

### Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt	måndag - torsdag
Caroline Persson	måndag - torsdag
Terese Antonsson	måndag - torsdag
Kicki Forslund	måndag - torsdag
Rita Rak	måndag - torsdag

### Kompassen

Caroline Persson                      måndag - torsdag  
E-post: kompassen.gbg@neuro.se

### Strannegården

Jojos väg 33, 439 31 Onsala, 0300-613 09 (juni-aug)

### Neuroförbundet Borgen, lokalavdelning i Kungälv

Inger Larsson                      Tel: 0303-21 11 28  
Lars-Gunnar Andersson            Tel: 0705-94 45 72

### Neuroförbundet Västra Götaland

**Adress:** Kapellevägen 1 A  
451 44 Uddevalla  
Tel: 0793-371008  
E-post: va-gotaland@neuro.se

### Förbundskansliet

**Besöksadress:** Neuroförbundet  
Ågatan 12 c, 172 62 Sundbyberg

**Postadress:** Box 4086  
17104 Solna

**Tel:** 08-677 70 10,  
**E-post:** info@neuro.se  
**Hemsida:** www.neuro.se

### Styrelsen 2020

<b>Ordförande:</b>	Tor Farbrot	Kansliet
Ord. ledamöter		
Vice ordförande:	Runa Zetterman	031-87 20 74
Kassör:	Kent Andersson	0708-88 03 10
Sekreterare:	Maria Hagsten	Kansliet
Ledamot:	Michael Ahlberg	0709-66 5152
	Martin Rådberg	076-134 51 70
	Lars Blomqvist	Kansliet
Suppleanter:	Patrik Brandby	Kansliet
	Ted Ekenberg	Kansliet
	Erik Dahlström	Kansliet
	Margaretha Sahlin	Kansliet

### Valberedningen

Sara Ekström, Madeleine Kyllerfeldt, Margareta Svensson.  
Kontakta kansliet för telefonnr.

### Kontaktpersoner för olika diagnoser

ALS	Eva de Coursey	031-711 38 04
CP	Daniel Lindstrand	031-711 38 04
MG	Margaretha Andersson	031-711 38 04
MS	Mattias Gustavsson	031-711 38 04
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva de Coursey	031-711 38 04
Polyneuropati	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
Parkinson	Roar Vik	0734-33 16 66
SMA	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
Spasmodisk dysfoni		
	Gunilla Koch	0739-55 45 80

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

### Kontaktperson MS, övriga språk:

Spanska  
Italienska  
Engelska  
samt alla språk från tidigare Jugoslavien  
Desirée Chalmers                      031-711 38 04

### Kontakten

**Redaktör:** Rita Rak, kansliet, tel 031-711 38 09  
**E-post:** kontakten.gbg@neuro.se

### Sista inlämningsdag för material till Kontakten:

#### 5:e i varje månad!

Annonser & bidrag: Kontakta Rita på kansliet

**Tryckeri:** Grafisk Support Dahlberg AB, V. Frölunda

### Du som inte redan är medlem i Neuroförbundet:

Bli medlem i Neuroförbundet Göteborg och ta del av allt vi har att erbjuda! Årsavgiften 2020 är 360 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos. För anhörig/närstående till fullbetalande medlem är avgiften 180 kr. Kontakta kansliet tel 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se Plusgiro för avgiften är 1170 - 0 Om du blir medlem i september-december gäller avgiften för nästkommande år.

**MUSKELFONDEN** - Insamlingsstiftelsen Forskningsfonden för Neuromuskulära Sjukdomar - Plusgiro: 90 08 39 - 2  
Stiftelsen Göteborgs MS-förenings Forsknings & Byggnadsfonder - Plusgiro: 1 21 30 -1