

## Medlemsblad för föreningarna Kalmar och Västervik

### Kontakt

#### Neuro Kalmar

c/o Krister Ekström  
Smålandsgatan 2A  
392 33 KALMAR  
Mobil: 0708-92 23 70  
Mejl: [kalmar@neuro.se](mailto:kalmar@neuro.se)  
[www.neuro.se/kalmar](http://www.neuro.se/kalmar)

#### Neuro Västervik

c/o Rosita Ottosson  
Markörgatan 42A  
593 51 VÄSTERVIK  
Mobil: 070-603 07 73  
Mejl: [vastervik@neuro.se](mailto:vastervik@neuro.se)  
[www.neuro.se/vastervik](http://www.neuro.se/vastervik)

#### Neuro Kalmar län

c/o Kerstin Johansson  
Odengatan 2L  
589 39 VIMMERBY  
Mobil: 070-609 34 90  
Mejl: [kalmar-lan@neuro.se](mailto:kalmar-lan@neuro.se)  
[www.neuro.se/kalmarlan](http://www.neuro.se/kalmarlan)

Har du nytt  
telefonnummer eller ny  
mejladress?

#### Hjälp oss att uppdatera:

Mejla dina aktuella uppgifter  
till [kalmarlan@neuro.se](mailto:kalmarlan@neuro.se)  
eller ring

|         |               |
|---------|---------------|
| Annette | 070-660 26 64 |
| Krister | 070-892 23 70 |
| Rosita  | 070-603 07 73 |



Styrelsemöte i Kalmar län i augusti. En av få fysiska träffar vi haft under året.  
Britt, Rosita, Annette, Anne, Bosse, Kajsa (ass.), Krister, Gunnie och Kerstin.

### Några inledande ord

Hej,  
Vi hoppas att ni alla mår bra trots Corona-virusets framfart över världen. Våra aktiviteter har varit annorlunda denna sommar. Du har haft möjlighet att dansa Sitt-Zumba, delta i Fika-On-line och även lyssna på en föreläsning om känslor i Coronatider. Allt detta har skett digitalt på Internet. Det har varit roligt att kunna erbjuda dessa alternativ till de fysiska träffarna. Jag hoppas ni har haft glädje av dem.

#### Höstens fysiska aktiviteter är till stor del inställda.

Däremot finns många aktiviteter digitalt på nätet. Vill du delta men inte vet hur "det fungerar" så kan vi hjälpa dig. Läs vidare nedan så hittar du namn och telefonnummer till oss som vet hur man gör.

#### Fler digitala aktiviteter kommer läggas upp på nätet under hösten.

Några finns med i detta blad men fler kommer. Vi skickar dig information via mejl så snart aktiviteten är bestämd.

#### Ha en fin höst, Corona till trots!

Monika Brinkenfeldt



## Föreningsutveckling

Tack för de trevliga samtal vi har haft med många av er denna sommar. Det var roligt att få lyssna till era upplevelser av Neuro – och ibland hur avgörande hjälp ni har fått av förbundet. Det känns ju extra gott att vi har kunnat vara till så stor nytta. Vi försöker leta fram vad vi mest behöver lägga vår energi på och inte göra saker ni ändå inte är intresserade av.

Det känns dock som att våra föreningar behövs mer än någonsin.

Att vi finns som tar ett extra arbete för att stödja medlemmarna och arbeta mot kommunerna och regionen för att förbättra våra villkor.

Samtalen vi genomförde ingår i det arbete i föreningsutveckling som just nu (under 2020 och 2021) pågår hos alla Neuro-föreningar i södra Sverige.

### **Är du intresserad av att utveckla vår förening - hör av dig!**

Du kanske kan data, hemsida, Zoom, Facebook.

Du kanske är superbra på att ordna kurser eller fikastunder.

Eller vill påverka våra kommuner och region i våra viktiga frågor.

Kontakta Monika Brinkenfeldt, ring 070-491 71 97 eller mejla henne på [brinken@live.se](mailto:brinken@live.se).

#### **Vi vill starta en MS-grupp.**

Många av er vill att vi startar upp en MS-grupp i vårt län. En grupp där man kan diskutera sin situation och byta erfarenheter. Vi tror att gruppen kommer att träffas både digitalt via till exempel Zoom och så småningom då och då fysiskt.

Vi har inte resurser att själva starta upp gruppen men vår förhoppning är att du finns där ute, du som kan tänka dig att bli sammankallande i vår nya MS-grupp. Vi finns och stöttar och hjälper dig.

**Intresserad?** Kontakta Kerstin Johansson på e-post: [kaj2410@hotmail.com](mailto:kaj2410@hotmail.com).

***Du är välkommen!***

## Aktiviteter

I stället för att ställa in, har vi fått ställa om! Från fysiska aktiviteter till mest digitala.

### **Aktiviteter online**

Det drar ju ut rejält på tiden med pandemin och vi hoppas att allt fler av er därför vill hänga på och testa de digitala aktiviteter som finns.

För att kunna delta i aktiviteterna online, oftast ett videomöte via Zoom, behöver du ha appen ZOOM installerad på den enhet du använder. Dator, mobil eller surfplatta. På dator fungerar det även att öppna länken i din webbläsare.



**Hur fungerar det? Sist i bladet hittar du en beskrivning.**

September  
2, 9, 16 23 och 30

## Sitt-zumba online

Onsdagar kl. 15.30



Oktober  
7, 14, 21 och 28

Neuro Malmö fortsätter att erbjuda alla neuromedlemmar i hela Sverige att vara med på Zumba Gold online!

Instruktör Ljubica leder Zumbapass till medryckande musik. Främst är detta Sitt-zumba men har du gott om plats så prova att stå. Hon visar och förklarar tydligt de olika rörelserna. Du gör det du kan och orkar. Innan du vet ordet av så har du dansat både tango, cha-cha och vals.

Mer information och länk till Zoom hittar du här:

<https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/malmoe/aktiviteter/sitt-zumba/>

---

1 oktober

## Senaste nytt om MS – webbsänd föreläsning

Torsdag 1 oktober kl. 16:00-17:35

Neuro och MS-registret som i år har 20-årsjubileum bjuder in till en lärarik digital föreläsning om MS - multipel skleros.

Talar gör några av Sveriges främsta specialister inom MS-vård, representanter från MS-registret och patientföreträdare från Neuro. Vi anknyter till temat för World MS Day **#MSConnections** som lanserades i våras och pågår fram till 2022.

- Svenska MS-registret firar 20-år!  
Vad vet vi idag om situationen för MS-patienter tack vare registret?
- Vilka uppgifter kan du se i PER - Patientens Egen Registrering?  
Förbättring av tillgången på information för dig som patient.
- Hur ser framtidens MS-vård ut? Info om forskningsstudie kring fatigue.

**Läs mer om föreläsningen på [neuro.se](https://neuro.se). Där finns även länken till sändningen.**

---

Oktober  
6, 13, 20, 27

## Holiyoga online med Karin

Tisdagar kl. 15.00-16.00 i 10 veckor

November  
3, 10, 17, 24

December  
1, 8

I Kalmar har vi kört Holiyoga i ett år. Nu fortsätter vi online. Du är välkommen till "en närvarande, mjuk och fysiskt enkel yoga där du kan släppa kamp och prestation och möta dig själv". Till meditativ musik leder Karin Westrin oss igenom rörelserna.

Karin har anpassat holiyogans rörelser så vi i rullstol eller vanlig stol kan delta fullt ut.

**Ingen anmälan behövs och det kostar ingenting. Du loggar bara in via länken när det är dags.**

<https://zoom.us/j/97485736314>



## Måndagar jämna veckor

## Neuro Västervik – Symöte/pratsund

Föreningen återupptar sina fysiska symöten i Handikappcenter.

Måndagar varannan vecka kl. 12.30.

Vi träffas och handarbetar eller bara pratar bort en stund över en fika.

***Nya såväl som gamla medlemmar hälsas välkomna att delta!***

Vill du veta mer eller har några önskemål, kontakta Rosita på mobil 070-603 07 73

---

## Fler tips på aktiviteter!

På [Föreningsutveckling - södra Sverige](#) hittar du aktiviteter som andra Neuroföreningar i södra Sverige delar med sig av och vi kan delta i online.

### En kalender är på gång

Inom kort kommer en kalender att lanseras på våra hemsidor. En översikt över anordnade aktiviteter av både riksförbundet och alla föreningarna.

---

## Rehabilitering

I Kalmar län bedrivs sedan 2017 ett projekt för att utveckla rehabiliteringen, bland annat för oss med en neurologisk diagnos. Vi, Neuro Kalmar län, deltar i en arbetsgrupp tillsammans med Hjärnkraft, Parkinsonförbundet och Strokeförbundet. Genom våra erfarenheter och konkreta exempel på hur vår vardag fungerar ger vi input till det fortsatta utvecklingsarbetet.

### Vardaglig rehabilitering

Vi skulle också återigen vilja driva frågan om en ökad tillgänglighet av den vardagliga rehabiliteringen, som kan bestå av individuell rehab i gruppform. En förutsättning för detta är att någon av våra medlemmar kan ta ansvar för arbetet.

**Är du intresserad?** Kontakta i så fall Kerstin Johansson på e-post: [kaj2410@hotmail.com](mailto:kaj2410@hotmail.com)

### Intensivrehabilitering

Den som har en neurologisk funktionsnedsättning kan ansöka om intensivrehabilitering.

I Kalmar län erbjuds detta i Kalmar och Västervik. Syftet med rehabiliteringen är att öka sin rörelseförmåga och utveckla sina färdigheter i vardagen. Rehabiliteringen genomförs under 2-3 veckor med pass under flera dagar i varje vecka. [Läs mer på 1177.se](#)

## Nytt om bilstöd

### Förbättrade möjligheter till bilstöd (SoU17)

Riksdagen sa ja till regeringens förslag på förändringar i reglerna om bidrag till bilstöd. **De nya bestämmelserna börjar gälla den 1 oktober 2020.**

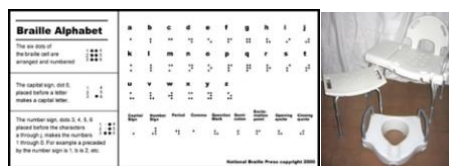
Förändringarna innebär att:

- nivån höjs för två olika tilläggsbidrag
- anpassningsbidrag kan beviljas även för anpassningar som gäller standardutrustning eller vanligt förekommande tilläggsutrustning
- den som ansöker om anpassningsbidrag för en bil som är äldre än fyra år eller som har gått mer än 6 000 mil inte behöver ange särskilda skäl om en tidigare ansökan redan beviljats
- bilen som ansökan gäller får vara maximalt 2 050 millimeter hög.

[https://riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/forbattrade-mojligheter-till-bilstod\\_H701SoU17](https://riksdagen.se/sv/dokument-lagar/arende/betankande/forbattrade-mojligheter-till-bilstod_H701SoU17)

<https://www.forsakringskassan.se/privatpers/funktionsnedsattning/bilstod>

# Hjälpmedel



## Att få ett hjälpmedel - så går det till

På [1177.se](https://www.1177.se) kan man läsa vad som gäller för olika typer av hjälpmedel och hur ni får hjälp med utredning och ansökan.

Länk: <https://www.1177.se/Kalmar-lan/behandling--hjalpmedel/hjalpmedel/sa-far-du-ett-hjalpmedel/att-fa-ett-hjalpmedel/>

Du som har en funktionsnedsättning kan behöva hjälpmedel för att få livet att fungera så bra som möjligt. Med hjälpmedel menas ofta produkter av olika slag, men även teknik som appar och programvaror. Ett hjälpmedel kan till exempel göra så att du blir mer aktiv, delaktig och självständig i ditt liv.

Regionerna och kommunerna är skyldiga att erbjuda hjälpmedel om du behöver det. Men de bestämmer själva hur de delar upp ansvaret mellan sig och vilka regler och avgifter som ska finnas. Därför varierar det vad du kan få, vad det kostar och vem du ska kontakta för att få ett hjälpmedel. Det kan också skilja sig åt beroende på om det är ett barn eller en vuxen som behöver hjälpmedlet.



Hjälpmedel är en del av hälso- och sjukvården och ingår i till exempel habilitering och rehabilitering.

## Vem kontaktar jag om jag vill ha ett hjälpmedel?

För att få ett hjälpmedel från regionen eller kommunen behöver du träffa en person som kan utreda ditt behov av hjälpmedel. Personen beslutar också vilket eller vilka hjälpmedel du får. En sådan person kallas förskrivare.

Förskrivaren kan till exempel vara något av följande:

- arbetsterapeut
- fysioterapeut
- logoped
- audionom
- synpedagog
- sjuksköterska.

Ofta börjar du med att ta kontakt med en vårdcentral eller motsvarande vårdmottagning. Där får du sedan mer information om vem du ska kontakta för att få träffa en förskrivare.

Du kan också ta kontakt direkt med den verksamhet som ansvarar för den typ av hjälpmedel du vill ha.

Ibland behöver du först få en [remiss](#). Då kan en läkare på vårdcentralen hjälpa dig med det.

## Föreningsuppgifter

### Neuro Kalmars styrelse

|   |   |
|---|---|
| Ordförande                                | Krister Ekström   |
| Vice ordförande                           | Marie Torstensson   |
| Kassör och medlemsansvarig                | Camilla Hentzell  |
| Sekreterare                               | Gunnie Håkansson  |
| Vice sekreterare                          | Carl-Johan Öving  |
| Studieorganisatör                         | Anna Karlsson   |
| Ledamot                                   | Birgit Karlsson   |
| Ledamot                                   | Kenneth Adolfsson   |
| Valberedning där Monika är sammankallande | Monika Brinkenfeldt<br>Hanna Bjärman<br>Kerstin Johansson |

### Neuro Västerviks styrelse

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| Ordförande      | Rosita Ottosson   |
| Vice ordförande | Marita Törnell    |
| Kassör          | Bo Allvin         |
| Sekreterare     | Anette Andersson  |
| Ledamot         | Britt Manfredh    |
| Ledamot         | Gunilla Granqvist |
| Ledamot         | Kaj Hansen        |

### Neuro Kalmar läns styrelse

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| Ordförande      | Krister Ekström, Kalmar    |
| Vice Ordförande | Rosita Ottosson, Västervik |
| Kassör          | Annette Ranvik, Kalmar     |
| Sekreterare     | Kerstin Johansson, Kalmar  |
| Ledamot         | Bo Allvin, Västervik       |
| Ersättare       | Gunnie Håkansson, Kalmar   |
| Ersättare       | Britt Manfredh, Västervik  |

#### *Adjungerande*

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| Studieorganisatör | Monika Brinkenfeldt |
| Hemsidesansvarig  | Anne Eriksson       |

### Representation och uppdrag i andra organisationer

#### Funktionsrätt Kalmar län

Krister Ekström ingår i styrelsen  
Monika Brinkenfeldt och Annette Ranvik ingår i valberedningen

#### Funktionshinderrådet i Kalmar län, FRKL(regionen)

Som representanter för Funktionsrätt Kalmar län deltar från Neuro Kalmar län

Kerstin Johansson, ledamot, ersättare  
Krister Ekström, ledamot, ersättare

### Medlemskap i Neuro

Medlem 360 kr per år  
Anhörigmedlem 180 kr per år

***Kanske du känner någon som vill bli en del av vår gemenskap.***

***Blir man medlem nu så ingår 2021 års medlemskap.***

Läs mer om erbjudandet och vad som ingår på <https://neuro.se>

Om du vill veta mer så hittar du verksamhetsberättelse för 2019, verksamhetsplan för 2020 och årsmötesprotokoll på respektive förenings hemsida.





## Hur fungerar det?

Du ska ha programmet ZOOM installerat/nedladdat.

- **På dator/laptop:** gå till [www.zoom.us/download](http://www.zoom.us/download) och ladda ner appen. Programmet känner själv av om det är en Mac eller Windowsdator. Det fungerar även att bara öppna länken man får till mötet i webbläsaren.
- **På mobil eller surfplatta:** ladda ner appen ZOOM i App Store eller Google Play.

Till varje aktivitet genereras en länk som läggs ut på hemsidan eller får du den via e-post. Klicka på länken när det är dags (testa gärna en stund innan) för att ansluta till mötet. En instruktionsfilm hittar du på youtube, <https://youtu.be/3F5137pXcWs>

Känner du dig ändå osäker på hur du ska gå tillväga kan du kontakta någon av oss så hjälper vi dig att komma igång.

|         |               |
|---------|---------------|
| Monika  | 0704-91 71 97 |
| Annette | 0706-60 26 64 |
| Anne    | 0709-16 63 38 |
| Rosita  | 0706-03 07 73 |

## Vill du bli vår nya webbadministratör?

Vi söker några som kan uppdatera våra hemsidor, Kalmars, Kalmar läns och Västerviks.

Är du intresserad, hör av dig till Anne Eriksson för mer information. Ring 0709-16 63 38 eller mejla [anne.lottas@gmail.com](mailto:anne.lottas@gmail.com)

Neuro håller utbildningar regelbundet och det finns även hjälp att få av IT- ansvarig på riksförbundet.

## Hyr stuga i Mättinge!

På Mättinge utanför Trosa, 8 mil söder om Stockholm, vid Östersjön, kan du hyra en väl anpassad stuga, en vecka eller någon helg under sensommaren och hösten.

Mättinge är en rekreationsanläggning som ägs av Valjeviken. I stugorna har man eget hushåll. Det ligger vid havet och nära till skogen.

Läs mer: <https://mattinge.valjeviken.se/>

## Inbjudan inkommen efter "presstopp".

### MS-snack - 14 oktober kl 17.00-19.00

Lundabygdens diagnosgrupp MS Snack bjuder in medlemmar med MS till gemensam diagnosgruppsträff med hela projektområdet södra Sverige. Du som är medlem i Neuro Kalmar och Neuro Västervik och som har diagnos MS är varmt välkommen att delta. Du får där träffa andra att utbyta erfarenheter med.

**Anmäl dig genom att mejla till Kerstin, [kaj2410@hotmail.com](mailto:kaj2410@hotmail.com) så får du senare ett mail med länk till mötet som kommer att vara digitalt.**

**Anmälan senast 10 oktober.**

Varmt välkommen hälsar Stefan Franck, Neuro Lundabygden