

NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR 7

OKTOBER 2020

LEDARE

Var tog våren och
sommaren vägen?

IDROTTSAKTIVITETER

Rullstolsdans

FÖRELÄSNING

”Den ofattbara
hjärntröttheten”

TIPS

Nu är det hög tid att söka
Hilda Henrikssons Fond

AKTIVITET

Höstdag på
Strannegården!

REPORTAGE

Picknicken på
Strannegården

INNEHÅLL

- Ledare 2
- Mera sockerkonst 3
- Onsdags-fikor 3
- Virtuellt Café-träff MS 3
- ALS-träffar 3
- Borgen, lokalgruppen i Kungälv 3
- Föreläsning "Lär dig söka fonder" 4
- Föreläsning "Den ofattbara hjärntröttheten" 4
- Inbjudan Höstaktivitet 4
- Rullstolsdans 5
- Egenträning Rehabassängen Högsbo sjukhus 5
- Föreningens återkommande idrottsaktiviteter 5
- Rapport från Testpatrullens Aktivitetshelg 6
- Rapport från årets Neuropromenad 7
- Picknickdag på Strannegården 7

Omslagsbild: Lönn i höstskrud

Foto: Caroline Persson

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 Farbrot
Redaktion: Rita Rak, Madeleine Kyllerfeldt

Material till Kontakten skickas till:
 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.

Nu är det snart oktober. Var tog våren och sommaren vägen?

Som ni alla känner till så damp det ner en pandemi i början av året. Den påverkade hela verksamheten, allt blev annorlunda. Vi kunde inte göra några stora träffar, utflykter eller annat skoj som vi brukar hitta på.

Här vill jag passa på att tacka Madeleine och kansliet för att de kunde ställa om så bra till de nya förutsättningarna som blev rådande. Tack, ni är klippor.

Vissa förändringar märkte ni som deltog på årsmötet, digitalt för första gången. Det gick bra och jag hoppas att alla som var med tyckte det var en positiv upplevelse. Jag måste väl erkänna att jag saknade räkmackan och att få se er alla.

Vi i styrelsen hade inget annat val än att stänga ner verksamheten på Strannegården. Det var ett tufft beslut och det rätta att göra. Det känns som om det aldrig har varit stängt innan.

Vad ska vi göra istället tänkte vi och då kom vi på att vi renoverar och fixar. Så hela sommaren har Strannegården varit en byggarbetsplats. Det har fixats med toaletter, tak, väggar och så mycket mer. Snart är det över, bara lite till har jag tänkt flera gånger. Då har snickaren hittat nya brister som vi varit tvungna att åtgärda. Snickaren hittade ett hål i taket i köket som ett exempel, det är nu tätt och fixat så det ska hålla några år till.

Efter många års önskan så finns där nu en boulebana, ja en riktig boulebana. Jag ser fram emot att få lov att spela med er där nästa år.

Det sista är en ramp eller utrymningsväg som det heter från paviljongen ner till boulebana. Vi har skickat in bygglovsansökan och hoppas på att det ska gå lite kvickt. Hjälpa mig att hålla tumarna så det går fort.

Börje bestämde sig för att trappa ner och lämna över stafett-pinnen. Tusen tack Börje för allt att du gjort för Strannegården och Neuroförbundet Göteborg. Självklart är Börje en gäst som alltid är välkommen ner till oss.

” Snart är det över, bara lite till har jag tänkt flera gånger. ”

I sommar har vi haft en projektledare som jobbat med att skapa rutiner och förbereda för nästa år, Katarina Bäverstrand. Hennes uppgift var att se till att det blir lättare att komma igång när vi

startar upp på Strannegården. Ett viktigt jobb som gör att vi kan öka kvaliteten för Er som kommer.

Katarina har också hjälpt mig med att hålla koll på byggarna och budgeten vid ombyggnaden. Som bonus tog hon med sig maken ner som fick klippa gräs och hålla koll i trädgården.

Tusen tack Katarina och Lasse för en insats som varit svår att vara utan.

Nu återstår det bara för mig att tacka alla er Medlemmar som gör föreningen till vad den är. Tack Allesammans för era bidrag och idéer.

*Bästa hälsningar
Tor*

ordforande.goteborg@neuro.se

Ps. Det är okej att skriva till mig om ni har tankar eller förslag.

Mera sockerkonst

Dag & tid: Tisdag 20 oktober
kl. 15.00 – 17.30

Plats: Kansliet, Arkitektgatan 2

Pris: 150 kr. Kursmaterial och fika ingår.

Anmälan: Senast 14 oktober via mail
info.gbg@neuro.se
eller telefon 031-711 38 04
Betalas till Plusgiro 1 21 30-1
när din plats är bekräftad



Sist gjorde vi blommor. Denna gång tänker jag lära ut hur man gör figurer. Så här års när mörkret kommer allt tidigare så passar det väl utmärkt med något höstligt och Halloween-inspirerat.

Kursledare är Teresé Antonsson som har flera års erfarenhet av tårtkonst.

Inga förkunskaper krävs.



Virtuell Café-träff MS

Dag & tid: Tisdag 13 okt kl. 18.00

Anmälan: Via mail till Sara Ekström
ekstroemsara@gmail.com

Vi samtalar om och kring Oluf Andersens föreläsning från den 1 oktober.

ALS-träffar hösten 2020

Du som har diagnosen ALS • Du som är anhörig • Du som är personlig assistent

Är välkommen till träffar där du har möjlighet att ställa frågor, få värdefulla tips, få hjälp med ansökningar eller tala med någon i samma situation.

Torsdag 1 oktober	kl. 11.00–12.00	OBS! Digitalt
Torsdag 29 oktober	kl. 13.30–15.30	Både på plats och digitalt
Torsdag 26 november	kl. 13.30–15.30	Både på plats och digitalt

Plats: LaSse Brukarstödcenter, Krokslätts torg 5, Mölndal.

Anmälan: Senast 2 dagar innan resp. träff, telefon 031-84 18 50
eller brev@lassekoop.se.

Anmälan till digitalt möte på Teams,
maila stina@lassekoop.se



Borgen, lokalgruppen i Kungälv

Borgen i Kungälv håller inga fysiska träffar under hösten pga. Covid-19. Information kring träffar under 2021 kommer att meddelas innan årsskiftet.

För kontakt med ansvariga ring: Inger Larsson 0303-21 11 28
L-G Andersson 0705-94 45 72

Vi påminner om våra Onsdags- fikor.

Som ett sätt att stötta våra medlemmar och hjälpa till att bryta social isolering kommer vi under flera onsdagar i höst att bjuda in till eftermiddagsfika.

Vi på kansliet kommer att turas om att hålla i dessa träffar. Därför kommer ingen onsdag att bli den andra lik. Vårt mål är att försöka förgylla er tillvaro under några timmar och det viktiga är att ni som känner att isoleringen börjar kännas tärande ska få en möjlighet till en säker social samvaro.

Vi tar max emot 8 personer vid varje tillfälle för att säkerställa att alla kan hålla tillräckligt avstånd.

Fikorna i oktober kommer att vara 14:e och 28:e kl. 15.00 – 16.30

Anmälan ska göras till kansliet. Om man inte får plats på sitt förstahandsval har man förtur till nästkommande träff.

Anmälan ska göras via telefon 031-711 38 04 eller via mail info.gbg@neuro.se **senast måndagen innan träffen.** Avgiften är endast 30 kr per person. Avgiften ska betalas till vårt plusgiro men vänta tills du fått bekräftelse på att du har fått plats. Vi tar inte emot kontanter under pandemitider. Skulle du bli sjuk måste du avboka dig så fort som möjligt så någon annan kan komma istället.

Övriga fikor under höstterminen är:

11 och 25 november





Anette Nyman

Höstens kurs "Hjälp till självhjälp" – Del 1

Lär dig söka fonder

Anette Nyman har lång erfarenhet av fondansökningar och har föreläst i ämnet i många år.

Nu får vi möjlighet att ta del av hennes kunskaper.

Hon går bland annat igenom hur du finner fonder som passar just din livssituation och hur du skriver din ansökan.

Dag & tid: Torsdag 15 oktober kl. 15.30 – 17.30

Plats: Göteborgs FöreningsCenter, Mellangatan 1, Göteborg

Avgift: 50 kr, fika ingår.

Anmälan: Senast den 8 okt till kansliet tel. 031-711 38 04 eller via mail info.gbg@neuro.se Icke medlem endast i mån av plats

Vid anmälan uppge eventuell allergi.

Så snart din anmälan är bekräftad av oss betalar du in din deltagaravgift till vårt plusgiro 1 21 30-1 märk betalningen med "Fonder".



Birgitta Johansson

"Den ofattbara hjärntröttheten"

Digital föreläsning av Birgitta Johansson, neuropsykolog, docent och forskare inom området hjärntrötthet.

Birgitta går igenom allt från symtom och behandling till tips på lindring i vardagen.

Dag & tid: Tisdag 10 november kl. 18:00 – 19:30

Avgift: 50 kr
Medlem i Neuroförbundet deltar utan kostnad

Anmälan: Via länk på vår hemsida neuro.se/goteborg senast den 5 nov

Vid frågor kontakta kansliet tel. 031-711 38 04 eller via mail info.gbg@neuro.se

Så snart din anmälan är bekräftad av oss betalar du in din deltagaravgift till vårt plusgiro 1 21 30-1 märk betalningen med "Hjärntrötthet".



Välkommen till Strannegården!

Lördag 17 okt mellan kl 11–15 bjuder vi in till:

HÖST-AKTIVITET

Kom till Strannegården och umgås coronasäkert utomhus.

Vi bjuder på fika och grillkorv.

Ta gärna med dig en kompis.

Vi hjälps åt att fälla torra träd, samla ihop gamla buskar och sly och ELDA.

Vi behöver också någon som kan koka kaffe, fixa med korvgrillning och komma med glada tillrop.

Anmäl dig via mail till strannegarden.gbg@neuro.se eller på telefon: 031-774 01 83



Rullstolsdansen i Göteborg

Rullstolsdans

Träning för dig med rörelsenedsättning. Rullstolsdans ger träning i hela kroppen utan att slita på muskler och leder. Träningen ger dig bättre kroppskontroll, styrka och balans. Utöver den fysiska träningen får du även en social samvaro och musikglädje.

Det finns inget café på Kviberg så vi kommer att ordna med ostfrallor till dem som vill ha. Dessa kommer att ingå i träningsavgiften denna höst men man måste meddela om man vill ha eller inte i samband med att man anmäler sig till träningen.

Coronasäkerheten

Det är endast tillåtet att dansa med sin egen danspartner. Detta betyder att det är extra viktigt att alla som deltar kommer i par.

För dig som saknar danspartner/ledsagare, kontakta kansliet då vi håller på och arbetar för att kunna lösa tillfälliga inhoppare för just er.

Dag & tid: Måndagar kl. 17.00 - 18.30

Plats: Pjäshallen, Kviberg
Övre Kaserngården 8

Avgift per termin: 150 kr för medlem i Neuroförbundet Göteborg, 450 kr för ej medlem

Anmälan: Varje vecka till Teresé på kansliet, telefon: 031-711 38 04 eller via e-post: info.gbg@neuro.se

MS-Gympan & NMD-Badet

Är tyvärr inställda tills vidare.

Vid frågor angående MS-Gympan kontakta kansliet: tel. 031-711 38 04

Vid frågor angående NMD-Badet kontakta Michael Ahlberg: tel. 0709-66 51 52



Egenträning Rehabbassängen Högsbo sjukhus

För dig som har egenträning/program från sjukgymnast och klarar dig helt på egen hand eller har med dig personlig assistent. Det finns endast en badvakt på plats, inga medhjälpare.

Med anledning av covid-19 kommer vi att begränsa antalet badande och anpassa oss till de regler som gäller.

Vi kommer att skicka ut särskilda hygienföreskrifter för vad som gäller före och efter bad.

Dag & tid: Fredagar Grupp 1: 10.00 – 10.45
Grupp 2: 10.45 – 11.30

Omklädningsrummen får disponeras 20 minuter före och senast 20 minuter efter den hyrda tiden så var noga med att planera ditt besök. Det är även begränsat antal som får vistas i omklädningsrummen samtidigt.

Avgift: 50 kr/gång för medlemmar i Neuroförbundet Göteborg
75 kr/gång för icke medlemmar som endast har tillträde i mån av plats

Anmälan: Till Madeleine Kyllerfeldt på kansliet via tel. 031-711 38 04 eller via e-post madeleine.gbg@neuro.se

OBS! Begränsat antal platser.

Föreningens återkommande idrottsaktiviteter

Detta gäller för att våra idrotter skall vara Corona-säkra:

- Vid minsta symtom ska man stanna hemma
- Man måste vara helt symtomfri i 48 timmar före träningen
- Vid ankomst till träningslokalen skall händer, drivringar och handtag spritas
- Därefter ska alla tvätta händerna med tvål och varmvatten innan man går in i träningslokalen
- Samtliga deltagare måste hålla ett gott avstånd till övriga i lokalen
- För att minska risken för smitta ber vi samtliga deltagare att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer i hela sin vardag
- Ansvarig ledare har rätt att avvisa deltagare som uppvisar symtom som kan kopplas till covid-19



På väg till havet



Gänget är samlat



Yoga

Rapport från

Testpatrullens Aktivitetshelg på Strannegården 8 - 9/8 2020



Tävlingarna har börjat

Det blev ju ingen Aktivitetsvecka på Strannegården denna sommar, men det blev en Aktivitetshelg i augusti då en testpatrull på 8 personer med MS fick komma och prov-bo.

Gänget hade tidigare lång erfarenhet av just aktivitetsveckan och deras uppdrag var att utvärdera alla nya faciliteter. På lördagsmorgonen var det lite svalka i luften, men på Strannegården steg värmen fort vid 10 tiden då gänget samlades där i ljust, hett väder. Flera av oss har träffats tidigare på t.ex. Strannegården, MS-träffar och föreläsningar. Träffen började med fika utomhus under ett stort partytält och vi informerades om helgens planering.

Strax efter fikaten var det dags för en utmaning gästerna emellan!! Tre lag svettades mot varandra i bouletterning som spelades på den nybyggda boulebanan. Turneringen vanns av laget "Mitt på prick" med 2-1, som bockade djupt och neg för applåderna. Det blev ett för laget gemensamt tävlingspris vilket var "goda grejer" såsom tilluggen; salta pinnar, jordnötter, grillchips och sockerfällan "Marianne".

Efter återhämtning och att matchens svettband tagits av blev det sopplunch. På den serverades det fisksoppa med kummel, lax och rä-

kor samt bröd och dryck. Vid bordet pratades det om matchen, golf, resor och bebyggelse av nya broar. När den sista droppen i skålen svalts fick vi en visning av det som hittills blivit renoverat, ombyggt och nybyggt såsom takås, bjälkar, ramp, utrymningsväg, relax-rum, omgjort badrum, toalett vid poolen och den nya bastun.



Kocken, från "Zigges BBQ", hade nu startat grillen och höll en föreläsning om kryddorna han använder i sin matlagning. Alla hans kryddblandningar är handgjorda med torkade örter, har inget animaliskt innehåll, är gluten- och laktosfria, är utan färgämnen samt utan artificiella tillsatser t.ex. klumpförebyggande medel. Han sa att vid grillning ska man tänka på att inte ha för mycket marinad av olja, att få upp värmen för olika smaker och man kan t.ex. använda briketter, kol och träklossar. Till middag serverades det Pulled pork, barbecue sås, baconlindad tomat, korv, kycklingspett, ugnsbakad potatis, bearnaisesås och en yoghurt/majonnäs-baserad sås med kryddor och fetast.

Exempel på lite roliga kryddnamn som användes: Db was here, Dream

kor samt bröd och dryck. Vid bordet pratades det om matchen, golf, resor och bebyggelse av nya broar. När den sista droppen i skålen svalts fick vi en visning av det som hittills blivit renoverat, ombyggt och nybyggt såsom takås, bjälkar, ramp, utrymningsväg, relax-rum, omgjort badrum, toalett vid poolen och den nya bastun.



Den glada personalstaben

dust, Crazy beef, Griseknoen, Jocke med kniven, Wild one.

Efter maten smälts i magen var det några som spatserade ner till saltvattnet och doppade kroppen. Poolen var tom på vatten då den skulle målas om. Kvällen fortsatte utomhus under tältet och det samtalandes om resor, rehabilitering och som tillugg blev det priset "goda grejer". Då klockan slagit 23.00 började det snarkas i kvarteret.

På söndagen åts det kl. 10.00 brunch och en timme senare blev det tid för Yoga (meditation kombinerad med kroppsövningar och andningsövning). Vi stod utomhus, kroppen sträcktes, stretchades långsamt och försiktigt. Runt tolvslaget var det tid för avskedsfika med chokladkaka. Bilarna började brumma hemåt, fyllda med bagage och resenärer med förmodligen tankar om att vi kanske ses snart igen.

Vid pennan Maria A
(med inspiration från
övrige deltagare)

Rapport från årets **Neuro- promenad**

I år är inget vanligt år. Ingen organiserad Neuropromenad i Slottsskogen. MEN på Strannegården hade de som ville möjlighet att promenera tillsammans för att stödja forskningen.

Tio tappra och promenadsugna kom den 29 augusti för att gå en promenad runt Strannegården.

Det var en solig och fin dag men precis när vi skulle promenera kom en regnskur. Inga sura miner - bara upp med paraply och på med regnjackor.

När vi kom tillbaka kom också solen. Här väntade fika med hembakat. Vi satt i partytältet "sällskapsvis" och Corona-säkert.

– Tack alla gäster för era bidrag!



Gästerna anländer



På promenad för att stödja forskningen



Säkert avstånd för picknick



Tipspromenad

Picknickdag på Strannegården

I strålände solsken och härlig värme anlände en samling förväntansfulla gäster till Strannegården. Här var det fixat med solskydd och Corona-säkert avstånd vid fikaplatsen. Strannegårdens nya partytält fick göra sin tjänst.

Picknick-korgarna var laddade med mackor, kaffe, fikabröd och dricka. Dessutom fanns där handsprit och servetter. Gästerna lät sig väl smaka och berömde särskilt de goda mackorna som, förutom skinka, innehöll en potatissallad som fixats till lite extra.

Katarina, som är projektledare på Strannegården, informerade om de olika renoveringarna som pågår och tog med dem som ville på en visning runt i husen. Bastun var nästan klar och det pågick ett stort



Gott innehåll i korgen

” En deltagare tog hem tröstpriset (48 karameller som utgjort utslagsfrågan) och tyckte att han fått den bästa vinsten!”

arbete med taket i matsalen. Alla var överens om att det kommer att bli så fint och vi ser verkligen fram emot att kunna välkomna gäster sommaren 2021.

En klurig tipspromenad med 12 frågor hade arrangerats. Frågorna handlade en del om Strannegårdens och Onsalas historia. Nästan alla deltog och Martin Rådberg fixade första vinsten (en kaffeservis). En deltagare tog hem tröstpriset (48 karameller som utgjort utslagsfrågan) och tyckte att han fått den bästa vinsten!

Några gäster testade boulebanan och den fick godkänt. En ordentlig invigning med turnering kommer i vår. Håll utkik här i Kontakten.

Den fina picknickdagen visade att man kan umgås Corona-säkert bara man hjälps åt och visar hänsyn. Välkomna tillbaka på nya aktiviteter på Strannegården!

*Vid "pennan" och "kameran"
Katarina*

POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg
S. Larmgatan 1
411 16 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 Mån-tors, kl. 10–15
Telefontid Kl. 10–12, 13–15

Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt
Caroline Persson
Terese Antonsson
Rita Rak

Kompassen

Caroline Persson
E-post kompassen.gbg@neuro.se

Strannegården

Adress Jojos väg 33
439 31 Onsala
Telefon 031-774 01 83

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv
Inger Larsson 0303-21 11 28
Lars-Gunnar Andersson 0705-94 45 72

Neuroförbundet

Västra Götaland

Adress Kapellevägen 1 A
451 44 Uddevalla
Telefon 0793-37 10 08
E-post va-gotaland@neuro.se

Förbundskansliet

Besöksadress Neuroförbundet
Ågatan 12 C
172 62 Sundbyberg
Postadress Box 4086
171 04 Solna
Telefon 08-677 70 10
E-post info@neuro.se
Hemsida www.neuro.se



Styrelsen 2020

Ordförande	Tor Farbrot	ordforande@neuro.se
Vice ordförande	Runa Zetterman	031-87 20 74
Kassör	Kent Andersson	0708-88 03 10
Ledamot	Michael Ahlberg	0709-66 51 52
	Martin Rådberg	076-134 51 70
	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
	Patrik Brandby	

Suppleanter Erik Dahlström
Margaretha Sahlin

Adjungerad sekreterare Madeleine Kyllerfeldt

Valberedningen Sara Ekström
Madeleine Kyllerfeldt
Margareta Svensson

Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

ALS	Eva de Coursey	
CP	Daniel Lindstrand	
MG	Margaretha Andersson	
MS	Mattias Gustavsson	
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva de Coursey	
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

MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

Kontaktperson Desirée Chalmers

För övriga kontaktuppgifter, kontakta kansliet

Kontakten

Redaktör Rita Rak, kansliet 031-711 38 04
E-post kontakten.gbg@neuro.se
Annonser & bidrag Kontakta Rita på kansliet
Tryckeri Grafisk Support Dahlberg AB



För dig 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. Gå in på www.neuro.se för att bli medlem. Vid frågor kring vad vi som lokalförening kan göra för dig, kontakta kansliet.

Om du blir medlem i september-december gäller avgiften även för nästkommande år.

Hilda Henrikssons Fond

Ur denna fond kan företrädesvis du med MS eller CP söka som bor i Göteborg med omnejd. Även du som har en annan neurologisk sjukdom/skada kan söka bidrag ur fonden.

Sista ansökan för hösten är 15 oktober

Ansökningsblankett finns att hämta på vår hemsida: www.neuro.se/goteborg. Den kan även beställas från kansliet: tel. 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se. Vid frågor kring fonden kontakta kansliet och lämna namn och telefon nr så kommer ansvarig person att återkoppla till dig.

15
okt