

NHR – Bladet

Nr 4 2020 Årgång 36



NEURO 
LINKÖPING



NOVEMBER

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Finns det något vackrare än höstens alla färger? Några veckor njuter jag av vår underbara höst. Vad händer sedan? Temperaturen sjunker, löven faller och naturen förbereder sig för vintern. För mig själv startar också förberedelser genom att ta fram vantar, mössa, varmare ytterkläder och skor.

De 25 oktober fick vi vintertid och klockorna ställdes tillbaka en timme. Första gången vi ändrade klockorna och fick sommartid var år 1980.

Ingen undgår att påverkas av den rådande pandemin. Vi berörs på flera olika sätt. Styrelsen arbetar nu med att anpassa våra möten och aktiviteter så att det blir så säkert som möjligt. Det är därför viktigt att Du läser inbjudningar noga och anmäler dig i god tid.

Pandemin har synliggjort flera behov och vi kan idag se att behov av vård och rehabilitering ökat. Vi hoppas att regionen till våren kan få fram Corona-anpassade bad och träningsverksamheter.

Har Du några förslag på vad vi i föreningen kan göra för att stödja dig? Ta kontakt med någon av oss i styrelsen.

Var rädda om Er!

/Ann-Christin



Vem uppfann rollatorn?

Få hjälpmedel har betytt så mycket för äldres rörlighet som rollatorn. Det är inte många som vet att världssuccén uppfanns av en kvinna i Västerås som haft polio och som själv hade svårt att gå.

Aina Wifalk gick länge med käppar och slet ut sina axlar innan hon i slutet av 1970-talet fick en idé, Rollatorn – ett gånghjälpmedel på hjul. Hon blev inte särskilt känd under sin livstid. Aina Wifalk avled 1983 och var då 55 år. Aina Wifalk tog aldrig patent på sin uppfinning utan ville att den skulle bli tillgänglig för så många som möjligt.

Källa: Ny Teknik

/Ann-Christin

KALENDER t o m vårterminen 2021

Styrelsen planerar möten med begränsat antal deltagande och anmälningsförfarande. Samtidigt behöver vi vara beredda på förändrade pandemirestriktioner. Till och med 19 november gäller skärpta allmänna råd, men vi vet inget alls om tiden därefter.

För aktuell information; läs på www.neuro.se/linkoping och på Facebookkontot ”Neuro Linköping”.

Julfest lördag 5 december kl. 13.00 – 15.30

i Vagnhallen, tomtemusik, digital Lucia, jultallrik, mm

Medlemsmöte söndag 24 januari kl. 14.00 – 16.00

i Vagnhallen

Medlemsmöte måndag 15 februari kl. 18.00 – 20.00

i Vagnhallen



Endagsresa torsdag 4 mars till Stockholm och ABBA-muséet

Årsmöte onsdag 17 mars kl. 18.00 – 20.00 i Vagnhallen

Vårmarknad lördag 10 april kl. 14.00 – 16.00 i Vagnhallen

Endagsresa torsdag 6 maj till Gränna och Visingsö

Utflykt lördag 1 maj till Rosenkällasjöns dämme tillsammans med scouter

Rekreatationsresa 17-21 juni till Ullared med omgivningar

Eventuell fågelskådning vid Svartåmynnningen i april

Eventuell orkidévandring på Kärna Mosse i maj

Eventuell utflykt till Stjärnorpsravinen i juni

Ta en titt i den nya Kalendern!

Nu finns en övergripande Kalender på www.neuro.se där du kan se alla Neuro-aktiviteter runt om i Sverige. Klicka på ”Kalender” högst upp till höger i det röda fältet. Klicka på en aktivitet du är intresserad av för att läsa mera. Man kan också välja att titta enbart på en särskild förenings aktiviteter.

Under Coronapandemin anordnas många digitala aktiviteter och ibland kan medlemmar över hela landet delta. Genom att kryssa i rutan ”visa endast digitala aktiviteter” ser du alla möjligheter till detta.

Bekanta dig gärna med Kalendern. Om du behöver guidning, ring mig gärna!

/Ingrid

Tips om länkning i NHR-Bladet

Det kan vara knepigt att skriva alla tecken korrekt i sökrutan när man vill gå till de länkar vi ibland hänvisar till i papperstidningen.

Det är mycket lättare att klicka direkt på länken i den digitala versionen som finns på Neuro Linköpings webbsida. Ni hittar alla nummer sedan 2018 på:

<https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/linkoeping/nhr-bladet/>



Höstpromenad!

Vaknar i gryningen och tittar utöver skogen. Dis och dimma täcker topparna.

Tvekar en sekund men skam den som ger sig, på med kläderna och ut i skogen.

Det är friskt i luften tidigt på morgonen men underbart när solens strålar kommer kilandes in mellan träden. Det glittrar så fint med daggen på bladen. Röda, gröna och gula blad som vajar i träden. Har ni någon gång tagit upp ett lönnblad och tittat närmare på det? Det är så fint tecknat med fina linjer och färger. Plocka med en bukett blad hem och sätt i en skål på bordet!

Små harar och rådjur kan man skåda tidigt på morgonen. Som en vacker tavla att minnas. Viker av från vägen och följer stigarna djupare in i skogen. Hör suset från granarna och asplövet brus, det är livskvalitet!

Kommer fram till sjöarna och sitter en stund och studerar svanarna och sothönorna. Tänker på vad de måste jobba för att mata sina ungar. Tar en annan stig tillbaka hemåt. Nu har solen kommit upp på himlen och värmer gott! Andas in den friska luften och är ganska nöjd med början på dagen!

Nu väntar morgonkaffet, smakar ljuvligt efter promenaden! Ni som har möjlighet, försök ta en tur i ottan genom skogen om ni kan! Jag lovar; ni blir inte besvikna!

/Margaretha

Nyttan med rehabilitering

Den 21 september sände Neuroförbundet ett webinarium om nyttan med rehabilitering. Föreläsningen går att se i efterhand på www.neuro.se.

Pandemin har medfört en rad nya sätt att sprida kunskap, bland annat genom digitala föreläsningar.



Sara de Haas (utredare på Neuroförbundet) inledde detta webinarium med att gå igenom senaste Neurorapporten och där visas tydligt att möjligheten att få sammanhängande teamrehabilitering är mycket begränsad i landet. Kunskapen om hjälp att söka är mycket bristfällig. Likaså är stöttning och handledning för träningsrehabiliteringen på hemmaplan bristfällig. Covid-19 har gjort att över 80 % av Neuros medlemmar som hade en inplanerad rehabilitering har fått den avbruten eller inställd.

Sedan pratade Jan Lexell (professor i rehabiliteringsmedicin) om att teambaserad rehabilitering för personer med neurologiska skador och sjukdomar gör skillnad. Alla med en neurologisk sjukdom har rätt att träffa ett team, bli bedömd och få en rehabiliteringsplan. Kunskap finns idag om hur denna rehabilitering bäst ska gå till.

I ett team kan läkare, omvårdnadspersonal, arbetsterapeut, fysioterapeut, kurator, psykolog samt logoped ingå. Idag kan man skriva en egenremiss till en rehabiliteringsinstans för att få en bedömning samt ev åtgärder.

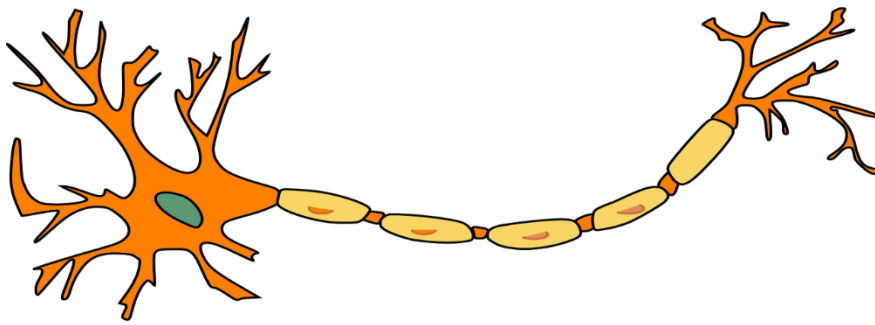
Sist talade Kajsa Söderhielm (vice ordförande Logopedförbundet) om logopedens viktigaste arbetsområden - kommunaktion och sväljförmåga. Anpassning av kosten för att undvika undernutrition, om sittställningens betydelse, om röstpåverkan vid olika neurologiska sjukdomar.

/Eva

Intresse för träning?

Vill du träna på Rörelse och hälsa eller i varmvattenbassäng nästa termin, om dess verksamheter kan komma igång på ett Coronaanpassat sätt? Meddela Catharina om du är intresserad, så kontaktar hon dig efter klartecken om start!

Konferens online om polyneuropati 1 oktober



Neuro Uppsala-Knivstas konferens var tänkt som start av en ”mötesplats” där personer med polyneuropati (PNP) och anhöriga kan träffas online. Arbetet med det pågår.

Neurolog Kristin Samuelsson föreläste om PNP; en funktionsstörning i många perifera nerver som ökar med stigande ålder och drabbar nästan 7 % av personer över 60 år. Man ser ofta en långsamt tilltagande strump- och handsk-utbredning. De många och varierade symtomen är sensoriska, motoriska och/eller autonoma.

Vanliga symtom är känselrubbing, svaghet i muskulatur, balanssvårigheter och smärta. Orsak till PNP kan bland annat vara bakomliggande sjukdom, t ex, diabetes, men också ärftlighet, alkoholmissbruk och andra gifter, läkemedel, m fl. Orsaken är okänd hos 25-40%. Känd bakomliggande orsak kan ibland behandlas, i övrigt gäller symtomlindrande behandling. Vissa läkemedel kan ge effekt. Balansträning och regelbunden fotvård är viktigt.

Ortopedingenjör Pia Flisberg redogjorde sedan för vad man bör tänka på vid nedsatt känsel, balans och muskelstyrka vid val av skor. Ortopedtekniker kan bidra på olika sätt och framförallt med utprovning av stabila skor, inlägg mm.

Diagnosstödjare Katarina Samuelsson presenterade sig därefter. Neuros diagnosstödjare är personer som själva lever med diagnos. Det kan vara värdefullt att prata med någon som har kunskap genom egen erfarenhet.

Till sist föreläste Magnus Tordstein, forskare vid Linköpings universitet, om pågående utveckling av en ny smärtlindrande behandling vid PNP genom neuromodulering.

Ta del av material från föreläsarna på: <https://neuro.se/forening/foereningar-aoe/uppsala-knivsta/nyheter-och-aktiviteter/polyneuropati/>.

Läs mera om PNP på <https://neuro.se/diagnoser/polyneuropati/> och <https://www.1177.se/Ostergotland/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/nerver/polyneuropati-en-sjukdom-i-flera-nerver/>

/Ingrid

Senaste nytt om MS – Webbinarium från Neuro 1 oktober

Föreläsare var några av Sveriges främsta specialister inom MS-vård, representanter från MS-registret och patientföreträdare från Neuro.



Under föreläsningen togs bl a upp nyttan med att registrera uppgifter om patienten i MS-registret. Man kan där se olika mönster och avvikelser kring MS för att kunna förbättra vården. Detta register har i år funnits i 20 år. Man vet t.ex. numera att antalet MS patienter är 22 100, att utsikterna för patienterna blir bättre för varje år, att bromsmedicinerna har effekt på lång sikt och att tidig upptäckt är viktig. Ca 200 publikationer har gjorts tack vare registret, berättade professor/överläkare Jan Hillert som är registerhållare för MS-registret.

I PER (patienternas egen registrering) kan patienterna själva registrera olika saker runt sjukdomen. Detta kan sedan läkaren se och använda. Uppgifterna i PER kan även bidra till forskningen. PER nås via www.neuroreg.se.

Sist talade Fredrik Piehl (överläkare/professor) om vikten av att MS-behandlingen individbaseras. Fredrik har i år fått bidrag ur Neurofonden för att kunna genomföra en studie om fatigue. Styrketräning kommer att studeras, samt även läkemedlens betydelse. Vad är effekten av kombinationen?

Föreläsningen kan ses i efterhand på <https://neuro.se/artiklar/aktiviteter/senaste-nytt-om-ms-digital-foerelaesning/>.

/ Eva

Recept på Skagenröra (4 pers)

2 dl crème fraîche
1 dl majonnäs
½ hackad purjolök
3 hg hackade räkor
2 hg hackade crab-/surimisticks
2-3 kvistar hackad dill



Blanda allt, salta och peppra. Låt stå i kylskåp ca 2 timmar. Garnera med ett par kvistar dill före servering. Gott till bakad potatis, avokado, toast, mm!

LYCKA TILL! /Ann-Christin

Bra möten med vården

Funktionsrätt Östergötland anordnade 7 oktober en digital föreläsning med Stephanie Juran från Riksförbundet Sällsynta diagnoser.

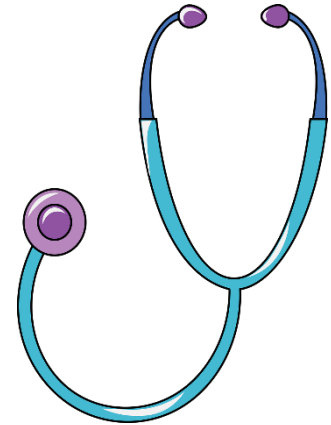
Förbundet är en intresseorganisation för de som har sällsynta diagnoser eller som man nu allt mer säger, sällsynta hälsotillstånd. Det innebär sjukdom, skada eller störning/förändring i kroppsfunction som finns hos färre än 5 av 10 000 invånare i Sverige.

Cirka 2 % av befolkningen beräknas ha en sällsynt diagnos. I Socialstyrelsens databas om sällsynta hälsotillstånd finns information om cirka 350 diagnoser.

En av riksförbundets viktigaste frågor är att påverka vården.

Patienterna är få och ofta utspridda över landet, vilket kan göra att kunskapsnivån inom vården är låg.

Under föreläsningen gick vi igenom vilka svårigheter som kan uppstå i mötet med vården, vilka skyldigheter vården har och vad man som patient har rätt att förvänta sig. Det är extra viktigt att förbereda sig så att vårdmötet blir så bra som möjligt. Det kan vara bra att berätta om sin diagnos är förväg och kanske dokumentera den själv i olika former, eftersom personalens kunskap kan vara låg.



SBAR är en mall som vården arbetar med och som man kan använda själv. Förkortningen står för Situation, Bakgrund, Aktuellt tillstånd och Rekommendation. Situation: varför söker jag vård nu? Bakgrund: eventuellt om diagnosen. Aktuellt information: till exempel tidigare besök eller undersökningar. Rekommendation: sammanfattning av samtal och nästa steg.

Övriga områden vi tog upp var vikten av fast vårdkontakt, vårdplan och samordnad individuell plan (SIP). Stephanie pratade också om att göra en egen patient-CV eller ett sällsynt akutkort. På förbundets hemsida finns tips, råd och verktyg som ska hjälpa till i kontakt med vården.

Jag tycker att man, även om man inte har en sällsynt diagnos, kan ha nytta av att gå in på webbsidan www.sallsyntadiagnoser.se och använda något tips man tycker passar en själv i de möten man har med vården!

/Hillevi

Flera diagnoser inom Neuroförbundet är så sällsynta att de räknas till sällsynta hälsotillstånd.

Medlemsmötet söndag 11 oktober

Så kom då äntligen den dagen då vi kunde ses igen. På behörigt Coronaavstånd förstås. Trettiofem medlemmar njöt av en kall buffétallrik samt kaffe med ”go-kaka” och naturligtvis av att kunna träffas och pratats vid.

Michael Green på kornett och Inge på keyboard stod för underhållningen. De började med Ulla Billqvists ”Säg det med ett leende” och avslutade med ”Låt hjärtat va me”, Sonya Hedenbratts och Sten-Åke Cederhöks hit. Däremellan gamla kända låtar som vi kunde sjunga med i.



Mötet avslutades med lottdragning. Jag blev lycklig ägare till två fina hemvirkade grytlappar. Nu ser vi fram mot kommande träffar! Tack till styrelsen för ett välarrangerat möte i Coronatider. Lev väl!

/Marianne

Växelvård del 2

Då någon i en familj är på växelvård t.ex. en vecka i månaden, ska det vara tryggt för alla, både för den som är på växelvården och för den som är hemma.

I början av hösten pratade jag med några medlemmar om växelvården. De ansåg att utföraren inte fullföljde sitt avtal gentemot Linköpings kommun. Jag fick ta del av ett brev som de skickat till ansvarig chef.



Detta brev innehöll mycket som de inte var nöjda med och flera av synpunkterna var allvarliga. Den 30 september träffade vi (tre medlemmar och jag) Mikael Sanfridson, vice ordförande i äldre nämnden, och Lotta Bäckman, vice ordförande i social- och omsorgsnämnden. De lyssnade på våra synpunkter och skulle föra dem vidare.

Den 6 oktober tog jag kontakt med äldreombudsman Maria Lindahl. En kopia av brevet skickades till henne. Den 14 oktober träffade vi Lise-Lott Fager, ordförande i äldre nämnden. Vi fick information om att tjänstemän besökt boendet för en kvalitetskontroll, tack vare vårt agerande.

Vi tycker att alla vi träffat och pratat med har tagit oss på största allvar, lyssnat på det vi sagt och ställt frågor, så dialogen har varit mycket bra. Vi väntar nu på en återkoppling runt de frågor som belysts.

/Ann-Christin

Nytt kring föreningsbidrag från Linköpings kommun

Den 13 oktober var företrädare och anställda inom Funktionsrätt Linköping, däribland undertecknad, inbjudna till en träff med politiker.

Från politiken deltog: Fredrik Lundén (M), ordf i Social- och omsorgsnämnden, Lotta Bäckman (S), vice ordf i Social- och omsorgsnämnden, Mikael Sanfridson (S), vice ordf i äldre- och barnnämnden, Mari Hultgren (S), vice ordf i samhällsbyggnadsnämnden samt Patrik Karlson (L) politisk sekreterare.



Vi informerades om en åtgärdsplan från Social- och omsorgsförvaltningen med anledning av prognostiserat underskott för social och omsorgsnämnden vid bokslut 2020. Fredrik Lundén fastslog att nämnden tidigare år haft en alltför generös inställning till föreningsbidrag, för exempelvis år 2020 har 2,9 mnkr utbetalats. Ett beslut om minskade föreningsbidrag togs därför redan i juni. Beslutet ska resultera i en kostnadsreducering med 0,75 mnkr.

I åtgärdsplanen kan man läsa ”Flera av de föreningar som idag får föreningsbidrag är medicinska patientföreningar för olika diagnoser, vilka inte kan anses ingå i nämndens ansvarsområde. Inte heller till lönebidragsanställningar.”

Utifrån att beslutet redan är taget och vi som föreningar fått informationen alldeles för sent, blev det en del diskussion. Då i princip alla möten som t.ex. RFD varit inställda pga. pandemin framförde vi att de åtminstone borde ha skickat ut information innan beslutet togs. Vi sa också att uttrycket ”medicinsk patientförening” är fel och bör ändras. Vi blev lovade en lista över vilka föreningar som avsågs. Jag fick listan 16 oktober och Neuro Linköping är inte bland dem, vilket känns bra för oss.

/Ann-Christin

PS

Hur mycket satsar Linköpings Kommun på t.ex. elitidrotten, jämfört med föreningsbidrag till ideella föreningar?

DS

Recept på kräftsoppa

2 dl crème fraiche
3 morötter
330 g kräftost t ex Kavli
1 msk smör
2 msk vetemjöl
1 tärning grönsaksbuljong
1 l vatten
1 burk kräftstjärtar, ca 170 g



Skala och grovriv morötterna, bryn dem i smör i en kastrull. Strö över mjöl. Häll i vatten och buljong. Koka i 5 minuter. Blanda ner kräftost och crème fraiche. Låt det koka upp igen. Salta och peppra.

Blanda gärna kräftorna med finhackad dill och lägg i soppan vid servering. Servera tillsammans med bröd.

NJUT AV MÅLTIDEN!

/Ann-Christin

Föreningsdator

Neuros förbundskansli i Stockholm har under året arbetat med att hjälpa oss ute i landet att bli duktigare på att använda IT-baserat arbetssätt. Arbetet har visat sig bli än viktigare på grund av Coronapandemins restriktioner, då vi inte lika självklart ska träffas fysiskt.



Alla lokalföreningar och länsförbund har erbjudits en bärbar föreningsdator. Den ska fungera som en gemensam plattform där all data samlas; allt som rör styrelsearbetet, som administration, ekonomi, årsmöteshandlingar och mycket annat. Det underlättar samarbetet och garanterar kontinuitet, t ex vid val av nya styrelseledamöter.

Under hösten får vi utbildning via digitala föreläsningar för att lära oss utnyttja datorn på bästa sätt, inte minst vid våra styrelsemöten eller diskutera en fråga öga mot öga via datorskärm.

Kanske kontakt via datorskärmen blir ett självklart komplement till fysiska träffar?

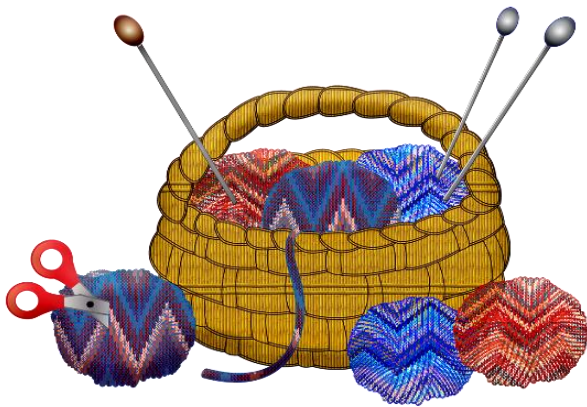
/Ingrid

Personlig berättelse

2007 gjorde jag min första bekantskap med MS, efter flera års diffusa besvär med lång tid mellan varje skov. Mitt i livet var jag, med ett roligt och ganska krävande jobb som språklärare och familj med två tonårsdöttrar. Efter diverse utredningar med ryggmärgsprov, MR och synnervsinflammation konstaterades MS och diagnosen var klar.

Idag använder jag rullstol för att ta mig fram och är ganska påverkad på höger sida, men lever ett bra liv ändå tack vare olika hjälpmedel och en hjälpsam make. Jag har fått anpassa mycket av det jag gör idag. Jag har slutat spela golf och springa eller gå promenader. Nu använder jag dator eller padda för att skriva, en Kalmartramp för att stimulera benen, lyssnar på böcker, syr på en datorsymaskin osv.

Vi har tidigare bott i en villa i Norrköping, men är linköpingsbor sedan nästan två år. Nu bor vi i en rymlig enplansvilla lite utanför stan. Vi trivs mycket bra här och min man har fått mycket närmare till jobbet. Numera är vi dessutom i samma stad även när han jobbar.



Jag har slutat jobba och kan ägna mig åt träning och annat som min kropp mår bra av. Lite stickning och sömnad måste jag dessutom få ägna mig åt för att må bra.

/Eva

Eva är ledamot i Neuro Linköpings styrelse sedan i våras och har nyligen tagit sig an uppdraget att redigera Neuro Linköpings webbsida i samarbete med Ingrid.

Lämna din E-postadress!

Det finns möjlighet att prenumerera på Nyhetsbrev och diagnos-specifika utskick från förbundskansliet om din E-postadress finns angiven i medlemsregistret.

Även lokal information från oss når dig snabbare om du lämnat din E-postadress. NHR-Bladet kommer ut fyra ggr per år, men det händer då och då att vi vill nå ut med information däremellan.

Så, om du inte gjort det, lämna din E-postadress till Catharina Heimdahl!

Till dem som inte har möjlighet att ta emot E-post, fortsätter vi att ringa eller skicka brev.

/Styrelsen

Välkommen på Julfest!

Lördag 5 december
klockan 13.00 -15.30 i
Vagnhallen på Fontänen.



Program

Tomteorkestern spelar medan vi samlas och köper några lotter i det stora Jullotteriet.

Vi får se en digital Lucia innan vi äter en god jultallrik med kaffe och kaka efteråt. Tomten kommer som vanligt, innan vinsterna i lotteriet delas ut.

Anmälan

Senast 22 november till Ann-Christin Petersén 070-687 08 36 eller via E-post till linkoping@neuro.se.

Eftersom vi måste begränsa antalet deltagare, gäller turordning vid anmälan och i första hand för medlemmar.

Pris

50 kr för medlemmar och 100 kr för icke medlemmar, betalas vid entrén. Anmälan är bindande, vilket betyder att du måste betala avgiften även om du uteblir!

Neuro Linköping äger rätt att ändra i programmet.



Vi tar tacksamt emot vinster till lotteriet! Hör av dig till någon av oss i styrelsen om du vill bidra!

Neuro Linköpings endagsresa till Stockholm och ABBA-muséet torsdag 4 mars 2021



Välkommen att anmäla dig till vår resa till Stockholm och ABBA-muséet. Avresa från Fontänen kl. 08.30 och åter i Linköping ca kl. 18. Buss-fika med kaffe och smörgås på uppresan.

Vi besöker muséet som är handikappanpassat, och där får vi lyssna till alla ABBA-medlemmarna via en audioguide på vår rundvandring. Efter besöket äter vi lunch på en närliggande restaurang. Före hemfärden tar vi en rundtur med bussen på Djurgården.

Kostnad: 400 kronor för medlemmar, 500 kronor för icke medlemmar. I kostnaden ingår buss, fm-fika, inträde till muséet och lunch. Betala i första hand in avgiften på vårt PG 66 85 64- 8 senast 22 februari. Glöm inte skriva 4 mars och ditt namn. Meddela ev. specialkost. Betala i andra hand kontant på bussen.

Anmälan senast 4 februari till Catharina Heimdahl 013-15 10 70 eller Ann-Christin Petersén 070-687 08 36 eller via vår mailadress linkoping@neuro.se.

Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet.



*Om du känner att du tappat dig själv,
tänk då på träden som tappar sina löv
men som tillitsfullt står kvar och
efter en tid är de fyllda men nya
glänsande löv*

Tomas Gunnarsson

Nya allmänna råd får konsekvenser - annorlunda jul?

I slutet av oktober meddelade Folkhälsomyndigheten och Region Östergötland att nya allmänna råd införs i länet. Utifrån dessa råd beslutade styrelsen att ställa in månadsmötet i november. Efter 19 november hoppas vi kunna ta beslut om julfesten kan genomföras.

Redan nu tror jag att vi alla får ställa in oss på en annorlunda jul och som tyvärr många av oss får fira utan släkt och vänner. Ju mer jag tänker, desto mer inser jag att det inte finns något enkelt svar på vad som kommer att hända framåt. Det jag däremot vet är att det är extra viktigt att vi håller kontakt med varandra genom t.ex. telefon, mail mm.

Det tar flera hundra år för en plastpåse att brytas ner. Själv kan jag bryta ihop på en halvtimme. En stunds Face Time med barnbarnen rycker snabbt upp mig igen...

/Ann-Christin



... önskar styrelsen!

NEURO



LINKÖPING

Kontaktuppgifter till styrelsen:

Ordförande: Ann-Christin Petersén

Telefon: 070-687 08 36 Mail: ac_petersen@bredband.net

Vice ordförande: Hillevi Andersson

Telefon: 070-974 00 67 Mail: hillevi.a.andersson@gmail.com

Kassör: Catharina Heimdahl

Telefon: 013-15 10 70 Mail: bheimdahl@gmail.com

Sekreterare: Ingrid Stenström Ling

Telefon: 073-987 75 31 Mail: stenstromlingi@gmail.com

Ledamot: Robert Sjövall

Telefon: 070-625 03 42 Mail: sjovall.robert@gmail.com

Suppleant: Eva Pettersson Wessman

Telefon: 072-310 91 69 Mail: eva.wessman@gmail.com

Suppleant: Margaretha Persson

Telefon: 070-530 56 88 Mail: margaretha.persson@gmail.com

Diagnosfrågor: Vänd dig till någon i styrelsen eller till Neuros diagnosstödare, telefon 08-677 70 11

Neuro Linköping Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Mobiltelefon: 073-810 11 70

E-post linkoping@neuro.se

Websida www.neuro.se/linkoping

Facebook www.facebook.com/neurolinkoping

Plusgiro 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén