

IN MEMORIUM
Lasse Persson

ORDFÖRANDE HAR ORDET
Glaset är halvfyllt

VI VILL HA DIN E-POST
Skicka in dina uppgifter till oss

KALENDARIUM
Aktiviteter i vinter och vår

KRÖNIKA

Sittgympa gav möjligheter till engagemang

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Röd kakaofrukt. Anmäl dig till vår chokladprovning se sidan 11

Avgift för hjälpmedel i Region Stockholm	Sidan 3
In memoriam	Sidan 3-5
Krönika	Sidan 6
Ordförande har ordet	Sidan 7
Digitala träffar	Sidan 7
Beställa färdtjänst med Talsvar	Sidan 9
Vi vill ha din e-post	Sidan 10
Insamling	Sidan 10
Aktiviteter	Sidan 10-13
Information från våra föreningar i länet	Sidan 14-15
Biokväll	Sidan 16
Kalendarium vinter/vår 2021	Sidan 17-19
Vaccination mot covid-19	Sidan 20-21
Alltid öppet	Sidan 23
Hitta rätt	Sidan 23
Lokalföreningar - Neuro - Stockholms län	Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 19

Telefon

08-720 29 40

Jennifer Peduru-Aratchi

Växel, medlemsregister
jennifer.peduru-aratchi@neuro.se

Sussie Grandby-Klövfors

Studier, föreläsningar, aktivitetsansvarig
sussie.grandby-klovfors@neuro.se

Sven Arnehed

Intressepolitisk handläggare och föreningsadministratör
Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm och Stockholms Stad
sven.arnhed@neuro.se

Tomas Rodriguez Hedling

Intressepolitisk handläggare och kommunikatör
Sociala frågor, funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm och Stockholms Stad,
medlemstidning, sociala medier
tomas.rodriguez-hedling@neuro.se

Neuroförbundet Stockholm

stockholm@neuro.se

Vill du ha tidningen som taltidning?

Kontakta redaktionen på telefon 08-720 29 40

Du kan läsa tidningen i pdf-format. Titta på vår hemsida, du kan ladda ner den där! www.neuro.se/stockholmslan

Medlemstidning för Neuroförbundet Stockholms län

Tidningen ges ut av Neuroförbundet Stockholms län och utkommer med fyra nummer om året. Insändare måste åtföljas av namn och adress, även när insändaren önskar vara anonym. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och korta ner insända bidrag.

Ansvarig utgivare

Kerstin Kjellin

Redaktör

Tomas Rodriguez Hedling

SIB-TRYCK HOLDING AB

Neuroförbundet
Stockholms Län
Medlemstidningen
Fatbursgatan 19
118 28 Stockholm

PlusGiro 96 60 78 - 8

Utgivning under året

Nr	Manusstopp	Utkommer
1.	1/1	1/2
2.	1/3	1/4
3.	1/7	1/8
4.	1/10	1/11

NEURO
FÖRBUNDET
Stockholms län

Avgift för hjälpmedel i Region Stockholm

En del av er kanske har märkt att det dumpit ner ett brev från region Stockholm som uppger att "Regionfullmäktige har beslutat om att införa avgifter för förskrivna elrullstolar inklusive så kallade elscotrar, arm- och/eller bentränare samt skoinlägg från och med den 1 januari 2021. Avgifterna gäller för personer från 18 år. Det beslutades också att högkostnadsskyddet för hjälpmedel upphör". Med andra ord så valde den Blå-gröna majoriteten i Regionfullmäktige att inte

lyssna på den kritik och krav som förts fram av oss och andra inom funktionsrättsrörelsen om att göra en grundläggande konsekvensanalys av förslagen innan några beslut tas.

Vänsterpartiet och Socialdemokraterna röstade nej till förslaget och de två partierna försökte också få igenom en minoritetsåterremiss, fast de tilläts inte ens lägga fram förslaget och debattera för en sådan.

Behov av hjälpmedel har blivit en klassfråga! Men vi ger oss inte, vårt mål är att göra frågan till en valfråga inför valet 2022. Vi kommer inte att vara tysta och vi kommer heller aldrig att acceptera att personer som knappt har råd att existera ska behöva börja betala för sina hjälpmedel!

In memoriam

Det är med stor sorg vi får meddela att vår tidigare kollega och vän Lasse Persson avled i början av januari, efter en kort tids sjukdom. Lasse blev 73 år och efterlämnar hustru Helena med son, samt många nära och kära vänner.

Kollegan Jennifer Peduru-Aratchi skriver:

Käraste Lasse,

Tack så mycket för det varmaste välkomnande jag någonsin har fått. Du var bortrest till Nepal när jag kom på anställningsintervju. Dina kolleger tyckte att det vore bra om jag kunde träffa dig med, när du var tillbaka från resan. När den avtalade dagen kom, ring-

de jag på dörren, dörren öppnades och där stod du, "en jätte" med armarna utsträckta och välkomnade mig.

Att en person som inte kände mig eller hade träffat mig förut, gav mig ett sådant hjärtligt, varmt välkommen. Jag var så förvånad men samtidigt mycket glad. Det glömmer jag aldrig.

Jag glömmer inte heller alla roliga historier du berättade. Ibland hade jag svårt att hålla mig för skratt när jag satt på bussen på vägen hem. Ibland kunde jag skratta högt hemma och min familj tittade på mig undrande. Jag sa bara "Lasse berättade roliga historier".

För mig är du en person med empati, du är snäll, trevlig, rättvis och inte rädd att visa dina känslor. Jag kom ihåg hur du grinade när Christopher spelade och Hazel sjöng på en pubkväll vi hade på kansliet för medlemmarna. Du blev så rörd av musiken. Jag är lyckligt lottad att få ha träffat dig och arbetat tillsammans med dig.

Hjärtligt tack Lasse, "gentle giant" du finns i mitt hjärta.

Sleep peacefully!

Jennifer Peduru-Aratchi

In memoriam

Tidigare ordförande för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms län, Kristina Törnblom, skriver:

Lasse var en av Neuro Stockholm/ Neuro Stockholms läns stora och trognaste vapendragare!

Lasse kom i unga år in i föreningen som medhjälpare. Efter studier på Socialhögskolan anställdes han på kansliet för dåvarande NHR Stockholm/NHR Stockholms län, där han med ett kort avbrott blev kvar till sin pensionering, 31 år senare.

Jag kom i kontakt med Lasse genom en nystartad anhörigverksamhet 1988 och fick också förmånen att få delta i ett fantastiskt projekt, ”Avlösarservice”, som Lasse var ”pappa” till. Detta var innan LSS-lagen kom till och före dess fanns endast lite hemtjänst att tillgå. Lasse arrangerade också under många år de uppskattade, roliga och välordnade utlandsresorna för medlemmarna.

Åren gick och jag blev ordförande i förening och blev på så vis Lasses chef och en varm vänskap växte fram mellan oss.

Alla som känt Lasse och besökt kansliet minns hans skrivbord! Höga travar med papper av diverse dignitet. Men frågade man efter



ett papper, så lyfte han på en bunt och bläddrade lite och där var det.

Lasse vigde en stor del av sitt liv åt Neuro. På dagarna skrev han skrivelser och gjorde föreningens tidning, samt försökte övertyga länets politiker om behovet av anpassning och tillgänglighet, eller som Lasse ville kalla det – användbarhet, vilket var just vad det handlade om.

På kvällarna höll han informationsmöten för medlemmarna eller underhöll dem med sin gitarr och sång på ”medlemspuben”. Ingen kunde sjunga Bellman eller Mikis Theodorakis som Lasse och få kunde mäta sig med honom när det kom till tolkningar av Owe Thörnqvist.

Jag känner ingen människa med ett så stort hjärta och ett så stort rättspatos som Lasse, men jag vet heller ingen som ofta gjorde sitt bästa för att dölja det, genom sin bullriga och lite tvära framtoning. Han var snabb till skratt och även till ilska.

Vi minns Lasse med saknad, värme och stor glädje!

Själv ska jag ikväll slå upp ett glas rött och skåla för Lasse och lyssna på Mikis Theodorakis och en av Lasses favoriter – ”En roddbåt till Kina”.

In memoriam

Ett brev till Lasse Persson

Kära Lasse!

Att du inte längre finns här med oss är så sorgligt och är så svårt att fatta.

Att inte få höra din bullriga stämma när du ringer – ”Hej din tjyvkärring”, kommer jag att sakna. Ingen annan säger så till mig. Vi hade en hjärtlig och lättsam samtalston mellan oss och det är något som vi båda uppskattade, det vet jag.

Från det första mötet på Arlanda, när jag och min mamma Vivi 1988 var med på en av Neuros uppskattade resor till Kreta, har du funnits i mitt liv som vän och senare även som kollega. Vi började jobba tillsammans när jag blev Ombudsman på Neuro Stockholms kansli. Att det blev så hade du en stor inverkan på. Vi delade engagemang och hjärta för att på-

verka samhällets beslutsfattare om fördelen med tillgänglighet och användbarhet för alla människor, oavsett förmåga och att alla ska inkluderas i vårt samhälle. Mänskliga rättigheter för alla!

Det blev många resor till Grekland med dig som reseledare och jag, och många andra volontärer med mig, fick förmånen att följa med som medhjälpare. Att få chansen att resa till sol och värme trots stora funktionsnedsättningar, att kunna njuta av semester och vara trygg med att det fanns den hjälp som krävdes för att resa är en förutsättning, det kan många av Neuros medlemmar skriva under på. Att ta över reseverksamheten efter dig var ingen lätt uppgift men jag tog med mig det du hade förmedlat och den känsla av gemenskap som du skapat för den här verksamheten och är stolt för de resor vi, tillsammans med kollegor och medhjälpare, gjorde under alla år för Neuro.

Ett annat stort projekt som du brann för var Neuros engagemang för kvinnor med funktionsnedsättning i Nepal. Du fick förmånen att åka med dit som medhjälpare och du såg till att vi på kansliet blev engagerade när gäster från Nepal kom till Sverige på besök. När vi fick veta att en liten döv flicka hade lämnats på trappan till NDWA:s hostel i Nepal, så såg du till att lokalföreningarna i Stockholms län tillsammans blev faddrar till Sharmila under många år. Medlemmarna i länet har bidragit till Sharmilas boende och skolgång och ett stöd till föreningen att driva hostelet vidare.

Alla stunder när du och Kenneth spelade och sjöng för oss på våra sammankomster för medlemmarna, minnet av det blir till en stor saknad, men du finns kvar i våra hjärtan Lasse!

Varma hälsningar
Pia Laurell



ZAKETT®
assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

Tel. 08-400 255 33
Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm

www.zakett.se

Sittgympa gav möjligheter till engagemang

Krönika - Jag är en kille på fyrtiofem år med ursprung från Skåne. Våren 2006 fick jag reda på att jag har spinocerebellär ataxi men när jag hade bott ett par år i Stockholm fick jag reda på av min läkare Martin Paucar Arce att min diagnos heter Spastisk Ataxi.

När jag bodde i Malmö så var jag medlem i Neuroförbundet, och gick på den sittgympa som anordnades där. När gympainstruktören som ledde gympan skulle sluta så frågade hon om jag kunde tänka mig att leda gympan, det tackade jag ja till. Jag fortsatte att leda gympan där nere ett tag men 2016 flyttade jag upp till Solna och kärleken.

Min tanke var att jag på nytt skulle starta upp en sittgympagrupp när jag flyttade norröver. Fast det kom annat emellan. Hösten 2020 startade jag tillslut ändå en gympagrupp i Neuro Stockholms lokaler på Fatbursgatan 19 och där träffades vi sex gånger under höstterminen. Sittgympan håller på i cirka trettio min och efteråt fikar vi tillsammans. Vi var en grupp på fem personer och det var bra, men det skulle vara kul om vi var lite flera, så om ni skulle vilja röra på er lite i vår så tveka inte och anmäla er (mer info om hur du anmäler dig står i annonsen på sidan 10).

Vidare skulle vilja berätta om mitt engagemang i Neuroförbundet Malmö genom åren som jag var med där. Till att börja med bestod mitt engagemang i Neuro mest med att jag betalade in årsavgiften till Neuroförbundet. Men jag tror det var hösten 2010 som jag fick frågan om jag ville sitta med som adjungerad i styrelsen för Neuro Malmö (adjungerad innebär att man är med på mötena och lär sig hur en styrelse fungerar men man har ingen rösträtt). Efter cirka ett år fick jag chansen att bli ordinarie styrelsemedlem. Och den chansen tog jag. Efter det satt jag med i styrelsen i sex år.

Genom mitt deltagande i Neuro så har jag fått vara med på en massa olika roliga saker till exempel fick jag vara med när utställningen Brainbus kom till Malmö 2014. Det var en utställningsbuss som stod parkerad på Stortorget i Malmö under två dagar som man kunde besöka och lära sig mer om hur hjärnan fungerade (där var olika saker som man kunde prova på i bussen). Jag medverkade under de två dagarna och var med och visade och berättade om hjärnan. Jag har också fått vara med på olika mässor som utställare tillsammans med Neuro Malmö och bland annat värvat medlemmar till vår fina förening och berättat mer om vad vi gör. En gång frågade

ordföranden Kristjan Gislason i Malmö om jag ville bli intervjuad på en skola som utbildade massörer i Staffanstorps. Och det ville jag göra så det var jag med på vid tre-fyra tillfällen. Jag har också fått chansen att vara med på olika konferenser både regionala och varit med uppe i Stockholm.

Mitt engagemang i Neuro har gett mig otroligt mycket. Är idag Diagnosstödjare för Ataxi och ska starta upp sittgympan nu den 26 februari. Så häng på gympan i vår vet jag!

Med vänliga hälsningar

Jimmy Håkansson



Glaset är halvfullt

Ordförande har ordet - Idag skrev jag 2021 för första gången och det kändes jättekonstigt som det alltid gör när det precis har gått över till ett nytt år. 2020 har ju varit ett mycket märkligt år vad gäller det mesta så nu håller jag tummarna för att vi alla inom överskådlig framtid (helst till sommaren) ska kunna se att våra liv sakta men säkert återgår till det läge där vi kan träffas fysiskt precis så mycket som vi själva vill, utan att behöva be Statsministern eller Folkhälsomyndigheten om lov.

Till er som tycker att jag är naiv och alltför optimistisk säger jag att ja, ni har säkert rätt, men det är på det sättet jag håller humöret uppe och räddar mig själv från att närma mig att ramla ned i det så kallade svarta hålet som med annat ord kallas depression. Jag väljer medvetet att istället fokusera på positiva saker hur små och obetydliga de än är. Som idag till exempel när det låg ett tunt rullstolsvänligt lager med snö ute som gör att mitt intryck av världen blir både ljusare och gladare. Eller som när jag



besökte apoteket häromdagen och det var 50% rabatt på ett jättegott jul-te som smakar lite som choklad med apelsin.

Jag fick nyligen ett foto av min vän Barbro, som tittar på gamla kort för att minnas gamla tider och på så sätt muntra upp sig själv, och jag måste säga att hon i allra högsta grad muntrade upp mig också. Bilden är tagen 2008/2009 någonstans och på den tiden tyckte jag att dagsutflykt på motorcykel var en av livets höjdpunkter. Eftersom jag kan komma ihåg känslan jag fick då för 11 - 12 år sedan var det

mer än trevligt att väcka ett slumrande minne till liv.

Nu för tiden varken kan eller vill jag åka motorcykel men att få minnas roliga saker från det förgångna gör livet lite trevligare och mindre corona-grått.

Hoppas att ni alla får livet att funka trots rådande omständigheter och att vi ses till sommaren, kanske på en Neuropromenad (håll tummarna!).

Allt gott! /Kerstin

Digitala träffar :)

Vi har valt att erbjuda digitala diagnoträffar under februari månad. För lättgympa och Qigong är det obligatorisk föranmälan

och max åtta personer i lokalen som gäller tillsvidare. Om det kommer nya rekommendationer från Folkhälsomyndigheten

anpassar vi oss efter dom. Har du frågor, hör av dig!
Mejl: stockholm@neuro.se
Telefon: **08-720 29 40**

Beställa färdtjänst med Talsvar

Instruktion - Det finns olika sätt att beställa färdtjänst ett av dem är att använda sig av funktionen *Talsvar*. Nedan följer en instruktion om hur det går till.

Talsvar är en automatisk telefon-tjänst där du talar eller knappar in din beställning för färdtjänsttaxi. Här kan du också få reda på ditt resesaldo samt kontrollera och avbeställa resor. Du kan ringa Talsvar dygnet runt på 0200-11 44 11. För att knappa in en beställning behöver du en tonvalstelefon med knapparna * och #.

Adresser sparade på siffror förklar beställningen

Du kan ha upp till 10 personliga adresser sparade som du kan använda dig av när du knappar eller talar in din beställning.

Adress nummer 1 är alltid din bostadsadress och den kan du inte ändra. Adress nummer 2 - 10 kan du själv redigera via *Mina sidor*. Du kan även meddela oss via kontaktformuläret vilka adresser du vill ha på vilka nummer så skriver vi in dessa åt dig.

Tala eller knappa din beställning

Du ger information om beställningen genom att knappa på telefonen eller genom att tala. På ja och nej-frågor kan du alltid trycka på siffran 1 för att svara Ja, och trycka på siffran 2 för att svara Nej. Det är inte alltid tjänsten talar om detta, vilket görs för att förkorta tiden det tar att beställa.

Knappa 1 för att svara ja och knappa 2 för att svara nej.

Du kan tala eller knappa in ditt kundnummer och telefonnummer. Om du väljer att tala in ditt kundnummer måste detta anges med en eller högst två siffror i taget. Du kan därför säga 1, 3 och så vidare eller 13 direkt.

Vid knapptryckning är det valfritt om du vill avsluta med # (fyrkant) eller inte.

Jag vill veta mera

På Region Stockholms hemsida om färdtjänst kan du läsa om det mesta som rör färdtjänst <https://fardtjansten.sll.se>



Vi vill ha din e-post

Kommunikation - Om du vet med dig att du inte meddelat oss din e-postadress så tar vi tacksamt emot den. Mejla oss ditt för och efternamn till

stockholm@neuro.se skriv

”E-post medlem” i ämnesraden.

När vi kommunicerar med er, våra medlemmar så försöker vi i allra största grad göra det digitalt, dels via vårt Nyhetsbrev men också med direktutskick av mejl. Det sparar både tid (mer direkt tvåvägs kommunikation) och pengar eftersom vi slipper kostnaden för porto och kuvert/brevpapper.



I enlighet med Dataskyddsförordningen GDPR, kan du vara helt säker på att vi aldrig delar med

oss av din e-postadress till någon tredje part och det enda stället

e-posten finns sparad är i vårt medlemsregister.

Insamling till hälsocenter för kvinnor i Nepal

Skänk tegelstenar!

Vi fortsätter att samla in pengar till tegelstenar för att hjälpa *Nepal Disabled Women Association* (NDWA) att bygga Nepals första rehabcenter för kvinnor med funktionsnedsättning.

Läs mer om organisationen på deras hemsida **www.ndwa.org.np/** (på engelska)

Vad kostar det?

1 tegelsten kostar 50 öre!
4 tegelstenar kostar 2 kr
50 tegelstenar kostar 25 kr
100 tegelstenar kostar 50 kr
500 tegelstenar kostar 250 kr
2 500 stycken kostar 1 250 kr
5 000 stycken kostar 2 500 kr

Hjälp våra systrar i Nepal

Ge ett bidrag på
PlusGiro: 96 60 78 - 8
eller via Swish: 123 178 09 07



Skriv ditt namn och märk med Nepal eller Tegel!



Sittande Qigong



Sittande Qigong - Nu startar vi upp sittande Qigong med vår egna Jennifer Peduru Aratchi som instruktör. Qigong har sina rötter i Kina sen flera tusen år tillbaka.

Metoden består av mental koncentration, enkla skonsamma rörelser kombinerat med andning för att förbättra cirkulationen av energi (chi) i kroppen.

Datum: Vi träffas 5 gånger under våren med start fredagen den 19 februari. Följt av fredagarna 5/3, 19/3, 16/4 och till sist måndag 26/4. Max 8 personer i vår lokal.

Var: Vår lokal på Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station

Tid: 10:30 – 12:00

Kostnad: 300 kr (5 gånger)
Vi har Qigong 1 timme, för dig som vill finns möjlighet att köpa fika efteråt, kaffe/te med dopp kostar 20 kronor.

Anmälan: Om du vill vara med så mejla eller ring tidigast 12 februari på stockholm@neuro.se eller till 08-720 29 40

Var med på sittande lättgymnastik



Lättgymnastik - Du tränar enklare rörelser till trevlig musik och får igång blodcirkulationen. Jimmy Håkansson som själv är medlem

och diagnosstödjare för Ataxi leder lättgympan. Vi gympar i en halvtimme och avslutar med en fika och kaka.

Var: Vår lokal på Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station

När: Varannan fredag / 6 gånger med start 26 februari följt av, 12/3, 26/3, 9/4, 23/4, 7/5

Tid: 10:30 – 11:30

Kostnad: 250 kr, önskas fika så kostar det 20 kr per tillfälle

Anmälan: tidigast 12 februari på stockholm@neuro.se eller telefon 08-720 29 40

Vi har kul tillsammans, roligt om du också vill vara med!

Vin och chokladprovning med Duane Dove

Vin och chokladprovning - Vi provar olika sorters kvalitetschoklad och handgjorda chokladkreationer och parerar med vin från hela världen.

Duane Dove från small Island Chocolates & Coffee ger oss historia, traditioner och förträffliga kombinationer.

När: onsdag 3 mars

Var: Vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station

Tid: klockan 16:00 – 18:00

Kostnad: 495 kr



Anmälan: vill du följa med på en smakupplevelse så mejla eller ring oss tidigast **fredag 15 februari** på

mejl: stockholm@neuro.se eller ring: 08-720 29 40

Liljevalchs Vårsalong 2021



Liljevalch vårsalong - Nu är det dags för vårt årliga besök på Liljevalchs Vårsalong. Innan vi skiljs åt för hemfärd tar vi en fika tillsammans för den som vill.

När: måndag 8 mars, fri entré.

Tid: klockan 11:00

Var: Vi ses utanför entrén Liljevalchs, Djurgårdsvägen 60

Anmälan: Är du intresserad av att följa med så hör av dig senast onsdag 3 mars mejla stockholm@neuro.se eller ring på telefon 08-720 29 40

Eloflex visar upp sina produkter



Den smarta fällbara konstruktionen gör stolen extra användarvänlig och flexibel samtidigt som de kompakta måtten ger dig lika stor tillgänglighet som en manuell rullstol. Eloflex hopfällbara elrullstol tar du enkelt med i bilen och på flyget.

Anmälan: stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40

Datum: Onsdag 17 mars

Tid: klockan 14:00 – 15:30

Var: Vår lokal på Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station

Kostnad: Fri entré, kaffe med tillbehör 20 kr

Demonstration - Eloflex kommer till vår lokal och visar upp sina produkter. Eloflex elektriska rullstolar kombinerar smart ingenjörskonst, ny teknologi och moderna

material till en fulländad och optimal elrullstol. Eloflex är byggd på en lättviktsram i aluminium med genomgående hög kvalitet.

Pubkväll med trubaduren Magnus Karlberg



Aktivitet/Pubkväll - Magnus Karlberg sjunger och spelar gitarr till countrypopballader och har även gjort en del egna låtar i samma genre. Det serveras en pubtallrik inklusive valfri dryck, kaffe och kaka. Öl, vin och alkoholfria alternativ finns till försäljning.

När: fredag 26 mars

Tid: 18:00 – 21:00

Var: Vår lokal på Fatburgsgatan 19, samma hus som Södra Station

Kostnad: Pubtallrik 130 kr

Anmälan: tidigast fredag 15 februari mejla stockholm@neuro.se eller ring på telefon 08-720 29 40

Välkommen till en italiensk afton

Pubkväll - Vi startar kvällen med att visa en film från detta vackra land.

Efter filmen serveras det en italiensk delikatestallrik med drycker från samma land. Efter maten dricker vi kaffe och får ett litet smakprov på den klassiska desserten tiramisu.

När: tisdag 13 april

Var: Vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station

Tid: 17:00 – 20:00 Begränsat antal platser.



Anmälan: mejla till stockholm@neuro.se eller ring på telefon till 08-720 29 40

Gör anmälan tidigast 19 februari och senast 31 mars.

Upptäck Uppsala i juni, intresseanmälan

Medlemsresa - 15 – 17 juni reser vi med anpassad buss till Uppsala. I programmet ingår en stadsvandring där vi rullar/promenerar från Uppsala slott till universitetsbiblioteket Carolina Rediviva och Uppsala Domkyrka.

Med vår anpassade buss kommer vi även att besöka fornlämningsområdet Uppsala högar och Carl von Linnés Hammarby, en välbevarad 1700-talsgård med vackra omgivningar. Guide på resan är Sven Arnehed.

Vi bor mitt i stan på Scandic Upplandia med gågata direkt utanför entrén (anpassade rum finns tillgängliga på hotellet).



Kostnad: cirka 3 200 kr. I priset ingår två nätter på hotell med del i dubbelrum och frukost, två mid-dagar och utflykter med anpassad buss. Du betalar själv för lunch.

Intresseanmälan: Senast 1 mars mejla stockholm@neuro.se eller ring på telefon 08-720 29 40

Neuro Haninge-Tyresö



Höstfest på Vegabaren - Vi gjorde det igen, med Carlos hjälp. Höstfesten den 8 oktober på Vegabaren blev både Corona säker och mycket trevlig. Vi åt hamburgaremeny med ost och pommes vilket man äter på Vegabaren sedan 1958. Hela 23 personer mumsade i sig maten och åtnjöt kaffe och glass till efterrätt. Ännu en gång var våra ledsagare (Zaketterna) Janne och Mikke ovärderliga.

Kallelse till årsmöte Haninge - Tyresö

Årsmöte - Söndagen den 14 mars 2021 klockan 14-16. Årsmötet i år kommer att hållas på Vegabaren. Vi bjuder på Räksmörgås, dricka, kaffe och tårta. Förutom sedvanliga årsmötesförhandlingar kommer vi i år besluta om nytt namn från nuvarande NEURO Haninge Tyresö till NEURO Södertörn samt ombud till Förbunds kongressen. Eftersom pandemin fortfarande pågår kan vi bli tvungna hålla årsmötet digitalt, alternativt kombinerat. Anmälan gör du senast 21 februari till Gudrun Engman, mejl: gudrun.engman@telia.com telefon: 070 - 690 57 12 **Varmt Välkomna / Hälsar Styrelsen**

Digitalt årsmöte Neuro Södertälje-Nykvarn

Digitalt årsmöte - Neuro Södertälje-Nykvarn bjuder in till digitalt årsmöte, 2021-03-20 klockan 15.00. En inbjudan med länk till mötet kommer skickas ut via mejl. Vid frågor eller förslag till mötet hör av er till: sodertalje-nykvarn@neuro.se eller ordförande Katrin Norman på telefon: 070-386 11 30.

Neuro-Norrort

En god fortsättning på det nya året önskar vi er alla! På grund av covid och reglerna från Folkhälsomyndigheten så kan vi inte ha några fysiska möten så länge pandemin fortgår. Vi har inte heller tillgång till våra lokaler av samma orsak. Men vi måste ha ett årsmöte enligt stadgarna.

Kallelse till Neuro-Norrorts Årsmöte 2021

Digitalt årsmöte - Tid: Måndagen den 1 mars 2020 klockan 18.30 – 20.00

Plats: Digitalt på Microsoft Teams

Sedvanliga årsmöteshandlingar. Motioner till årsmötet skall vara Neuro-Norrort tillhanda senast måndagen den 15 februari på adress: **Neuro-Norrort c/o Börje Larsson, Industrigatan 14 nb, 153 36 Järna.**

Eller på mejl: **borje.jarna@jarna.st**

Önskar du ta del av årsmöteshandlingarna före årsmötet kontakta Börje Larsson på: **borje.jarna@jarna.st**

Var vänlig och meddela om du tänker delta på årsmötet till Börje Larsson på mejl: **borje.jarna@jarna.st** senast måndagen den 22 februari så att vi hinner att skicka ut en länk till mötet på team.

Om Du/Ni känner för att hjälpa oss i styrelsearbetet så är du välkommen att kontakta Börje Larsson på mejl **borje.jarna@jarna.st** eller mobil: **0763 69 22 98**

Välkomna! Neuro-Norrorts styrelse

Kallelse till årsmöte Neuro Stockholm

Datum: Torsdag 25 mars, klockan 18:00 – 20:00

Plats: Kansliet Fatburgsgatan 19 eller via länk (Microsoft Teams) instruktion hur du ska göra fås vid anmälan.

Program: Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Anmälan: Görs till kansliet senast måndag 22 mars, telefon: 08 - 720 29 40 mejl: **stockholma@neuro.se**

Motioner: Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fredag 12 februari. Årsmöteshandlingar kan beställas från Neuro Stockholms kansli från onsdag 10 mars.

Nominering: Valberedningen vill ha förslag till kandidater till styrelsen, är du själv intresserad eller vill nominera någon kontakta Kristina Törnblom senast sista februari, mejl: **kristina.tornblom@neuro.se**

Välkomna!

Kallelse till ombudsmöte Neuro Stockholms län

Datum: Tisdag 27 april, klockan 18:00 – ca 19:30

Plats: Kansliet Fatburgsgatan 19 eller via länk (Microsoft Teams) instruktion hur du ska göra fås vid anmälan.

Program: Sedvanliga ombudsmötesförhandlingar.

Motioner: Motioner från lokalföreningarna i Stockholms län skickas till styrelsen senast 15/3.

Valberedning: Sammanställande i valberedningen är Gudrun Engman (Neuro Haninge-Tyresö).

Ombud: Ombud för lokalföreningarna anmäls till kansliet senast 31 mars, mejl: **stockholm@neuro.se**.

Meddela om ombuden deltar via länk eller fysiskt på kansliet.

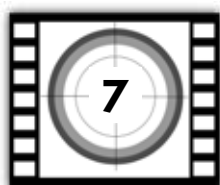
Handlingar: Skickas ut senast två veckor före Ombudsmötet till anmälda ombud och till lokalföreningarna.

Välkomna!

Biokväll

Fatbursgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18.00. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa 10 kr. Obligatorisk anmälan/återbud, två dagar i förväg, på telefon **08-720 29 40** eller mejla **stockholm@neuro.se** Vi tittar på film men håller avståndet, servering sker vid din plats.

Avstå film - om du inte känner dig frisk om du tillhör en riskgrupp och eller är över 70 år. **Obligatorisk förmälan och max 8 personer i lokalen gäller tillsvidare**, kan komma att ändras beroende på nya rekommendationer från Folkhälsomyndigheten.

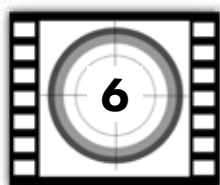


10 mars - The Dirt, Biografi/Drama 1 tim. 48 min.

Musiken gjorde dem till superstjärnor, men kändisskapet hade en väldigt mörk baksida. Bygger på Mötley Crües bästsäljande självbiografi.

Skådespelare: Douglas Booth, Iwan Rheon, Machine Gun Kelly, Daniel Webber.

Regi: Jeff Tremaine.

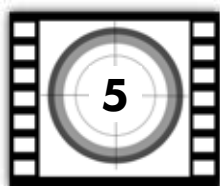


24 mars - Vägen, Thriller/Action 1 tim. 40 min.

En norsk geolog ställs inför sin värsta mardröm när en tsunami rör sig mot det lilla fjordsamhället. Nu har han tio minuter på sig att rädda så många som möjligt.

Skådespelare: Kristoffer Joner, Ane Dahl Torp, Jonas Hoff Oftebro.

Regi: Roar Uthaug.

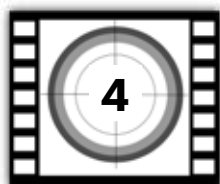


7 april - In the Tall Grass, Skräck/Drama 1 tim. 41 min.

När en gravid kvinna och hennes bror hör en pojkes rop på hjälp ger de sig in i ett stort gräsfält, men upptäcker snart att de inte kan ta sig ut.

Skådespelare: Patrick Wilson, Laysla De Oliveira, Avery Whitted.

Regi: Vincenzo Natali.

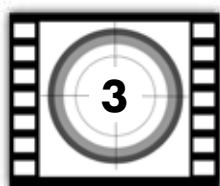


21 april - Innan undergången, Thriller/Action 1 tim. 23 min.

En olycka på ett avlägset träningsläger leder till bitter osämja i en överlevnadsgrupp – och nu tvingas de slåss för sina liv.

Skådespelare: Guillaume Laurin, Marie-Evelyne Lessard, Réal Bossé.

Regi: Julie Groleau.

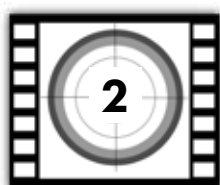


5 maj - Motstånd (Defiance), Krig/Drama 2 tim. 20 min.

Den verklighetsbaserade och häpnadsväckande historien om Bielskipartisanerna som kämpade mot nazisterna och räddade ett stort antal liv under andra världskriget.

Skådespelare: Daniel Craig, Liev Schreiber, Jamie Bell, Mia Wasikowska.

Regi: Edward Zwick.

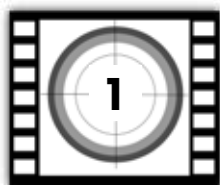


19 maj - Full out, Sport/Drama 1 tim. 30 min.

Gymnasten Ariana Berlins olympiska drömmar grusas efter en bilolycka, men hon hittar tillbaka till sporten med hjälp av hip-hop och breakdance.

Skådespelare: Ana Golja, Jennifer Beals, Sarah Fisher.

Regi: Sean Cisterna.



2 juni - First they killed my father, Krig /Drama 2 tim. 15 min.

En femårig flicka kämpar för att överleva under röda khmerernas skräckvälde i Kam-bodja. Den sanna historien som baseras på Loung Ungs hyllade självbiografi.

Skådespelare: Sreymoch Sareum, Kompheak Phoeung, Socheata Sveng

Regi: Angelina Jolie.

Kalendarium vinter - vår 2021

I nuläget är det svårt att göra helt säkra prognoser men vi har planerat för en aktiv vårtermin. Det kan bli så att en del av våra aktiviteter kommer ske i digital form och andra kanske kommer behöva ställas in. Det beror helt och hållet på vilka rekommendationer som gäller för att träffas i grupp. Vi rekommenderar inte att du som är över 70 år eller ingår i annan riskgrupp att delta. Om du känner dig minsta sjuk stanna hemma. **Obligatorisk föranmälan och max 8 personer i lokalen gäller tillsvidare**, kan komma att ändras beroende på nya rekommendationer från Folkhälsomyndigheten. Om du har några frågor så svarar vi förstås på mejl: stockholm@neuro.se eller om du hellre vill ringa på **telefon: 08 - 720 29 40**

Februari

11

Torsdag

[Digital träff] Träff för medlemmar med diagnosen Polyneuropati

15:00 – 16:00

Träffen sker digitalt, instruktion hur du ska göra fås vid anmälan.

Anmälan/återbud senast två dagar innan.

Februari

11

Torsdag

[Digital träff] Anhörigträff Huntington

18:00 – 19:00

Träffen sker digitalt, instruktion hur du ska göra fås vid anmälan.

Anmälan/återbud senast två dagar innan.

Februari

15

Måndag

[Digital träff] Träff för medlemmar med diagnosen ALS

14:00 – 15:00

Träffen sker digitalt, instruktion hur du ska göra fås vid anmälan.

Anmälan/återbud senast torsdag 11/2.

Februari

16

Tisdag

[Digital träff] Träff för medlemmar med diagnosen MS

14:00 – 15:00

Träffen sker digitalt, instruktion hur du ska göra fås vid anmälan.

Anmälan/återbud senast fredag 12/2.

Mars

1

Måndag

Pubkväll på puben Södra Hörnan

17:00 – 20:00

Fatburbrunnsgatan 22

Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats.

Ingen anmälan behövs, välkomna!

Mars

2

Tisdag

Träff för medlemmar med diagnosen Stroke

14:00–15:30, max 8 personer i vår lokal.

Fatbursgatan 19.

Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast fredag 26/2.

Kaffe och kaka 20 kr. Välkomna!

Kalendarium vinter - vår 2021

Mars 3 Onsdag	Vin och chokladprovning med Duane Dove från Small Island Chocolates & Coffee 16:00 – 18:00, max 8 personer i vår lokal. Fatbursgatan 19 Se annons sidan 11.
Mars 8 Måndag	Liljevalchs vårsalong 2021 11:00 – 14:00 Djurgårdsvägen 60 Se annons sidan 11.
Mars 9 Tisdag	Träff för medlemmar med diagnosen Ataxi 14:00 – 15:30, max 8 personer i vår lokal. Fatbursgatan 19 Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan (fredag 5/3). Kaffe och kaka 20 kr. Välkomna!
Mars 10 Onsdag	Träff för medlemmar med diagnosen NMD 15:00 – 16:30, max 8 personer i vår lokal. Fatbursgatan 19 Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan, Kaffe och kaka 20 kr. Välkomna!
Mars 10 Onsdag	Biokväll - The Dirt, Biografi/Drama 1 tim. 48 min. 18:00 – 21:00, max 8 personer i vår lokal. Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Mer info om filmen se sidan 16. Det bjuds på popcorn. Läsk eller ramlösa 10 kr. Obligatorisk föranmälan senast två dagar innan.
Mars 11 Torsdag	Träff för medlemmar med diagnosen MG 18:00 – 20:00, max 8 personer i vår lokal. Fatbursgatan 19 Anmälan/återbud senast två dagar innan. Kaffe, te, smörgås och kaka 40 kr. Välkomna!
Mars 17 Onsdag	Eloflex visar upp sina produkter 14:00 – 15:30, max 8 personer i vår lokal. Fatbursgatan 19 Se annons sidan 12.
Mars 17 Onsdag	Wii-spel, vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans 18:00 – 21:00, max 8 personer i vår lokal. Fatbursgatan 19 Ledsagare finns på plats. Det finns läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk föranmälan senast två dagar innan.

Kalendarium vinter - vår 2021

Mars

24
Onsdag

Biokväll - Vägen, Thriller/Action 1 tim. 40 min.

18:00 – 21:00, max 8 personer i vår lokal.

Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa 10 kr.

Obligatorisk föränmälan senast två dagar innan.

Mer info om filmen se sidan 16.

Mars

26
Mars

Pubkväll med trubaduren Magnus Karlberg

18:00 - 21:00, max 8 personer i vår lokal.

Fatbursgatan 19

Se annons sidan 12.

April

7
Onsdag

Biokväll - In the Tall Grass, Skräck/Drama 1 tim. 41 min.

18:00 – 21:00

Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa 10 kr.

Obligatorisk föränmälan senast två dagar innan.

Mer info om filmen se sidan 16.

April

8
Torsdag

Träff för medlemmar med diagnosen Polyneuropati

15:00–16:30

Fatbursgatan 19

Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan. Kaffe och kaka 20 kr.

Välkomna!

April

8
Torsdag

Anhörigträff Huntington

18:00–20:00

Fatbursgatan 19

Anmälan/återbud senast två dagar innan. Kaffe, te, smörgås och kaka 40 kr.

Välkomna!

April

12
Måndag

Träff för medlemmar med diagnosen ALS

14:00–16:00

Fatbursgatan 19

Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast torsdag 8/4.

Kaffe och kaka 20 kr. Välkomna!

April

12
Måndag

Pubkväll på puben Södra Hörnan

17:00 – 20:00

Fatburs brunnsgatan 22

Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats.

Ingen anmälan behövs, välkomna!

April

13
Tisdag

Italiensk afton

17:00 – 20:00

Fatbursgatan 19

Ledsagare finns på plats. Obligatorisk föränmälan tidigast 19 februari och senast 31

mars. **Se annons sidan 13.**

Vaccination mot covid-19

1177.se - Informationen nedan är hämtad från 1177 Vårdguiden, på deras hemsida (www.1177.se) kan du hitta det mest du undrar över när det kommer till Covid-19 och Corona samt vaccination.

Vaccination är det effektivaste sättet att undvika att bli allvarligt sjuk eller dö i covid-19. Vaccination kan också hjälpa till att minska smittspridningen. Därför är det viktigt att så många som möjligt väljer att vaccinera sig. Du behöver ta två doser av vaccinet för att skyddet ska bli så bra som möjligt. Det är gratis att vaccinera sig mot covid-19.

Folkhälsomyndigheten har prioriterat vilka personer som ska erbjudas vaccination först. De som har störst behov av att skyddas mot att bli allvarligt sjuka ska få vaccin först. *Det är följande personer:*

- Du som bor på ett särskilt boende för äldre eller har hemtjänst.
- Du som arbetar nära personer som bor på särskilda boende för äldre eller arbetar inom hemtjänsten.
- Du som är vuxen och bor tillsammans med någon som har hemtjänst.

Sedan ska följande personer erbjudas vaccination:

- Du som är 70 år eller äldre.
- Du som är vuxen och får stöd enligt LSS eller har personlig assistans.
- Du som arbetar inom vården eller omsorgen och arbetar nära de som får vård eller omsorg.

Efter det ska övriga personer som har en ökad risk att bli allvarligt



sjuka erbjudas vaccination. Sedan kommer resten av befolkningen som är 18 år eller äldre att erbjudas vaccination. När du kan vaccinera dig beror bland annat på hur många doser vaccin regionerna får och när de kommer. Det är frivilligt att vaccinera sig.

När rekommenderas inte vaccination?

Rådgör med en läkare innan vaccinationen om du tidigare har fått en allvarlig allergisk reaktion som krävde vård på sjukhus. Detsamma gäller om du tidigare har fått en så kraftig reaktion efter en vaccination att du har behövt söka vård.

Ska jag vaccinera mig även om jag har haft covid-19?

Du rekommenderas att vaccinera dig även om du har haft covid-19.

När kan jag vaccinera mig?

Region Stockholm ansvarar för att vaccinera de som bor i regionen. Det går inte att boka tid eller ställa sig i någon kö för vaccinering nu. Varken för allmänheten eller för personer i riskgrupper eller på andra särskilda boenden än de som successivt erbjuds vaccinstart.

Vem som får vaccin först styrs av nationella prioriteringar. Tillgången till vaccin är fortfarande begränsad.

Så här går vaccinationen i Stockholm till

Sedan söndagen 27 december vaccineras boende på särskilda boenden för äldre. Det är läkarna kopplade till varje boende som erbjuder vaccinationen till dig som bor på ett särskilt boende för äldre i Stockholms län. Det går inte att boka tid för sig själv eller för en anhörig.

Du som har hemsjukvård eller hemtjänst med omsorgsinsatser från någon av kommunerna inom Stockholms län (gäller inte dig som har endast serviceinsatser eller trygghetslarm) eller är boende i LSS eller har personlig assistent erbjuds vaccin med start från och med vecka 2. Kommunen eller kommunens anställda som ger dig omsorg kommer fråga efter ditt samtycke att ge information om att du har hemtjänst till vårdcentralen. Vårdcentralen kontakter sedan dig personligen för att boka tid och ge vaccinationen till dig

och eventuell vuxen person som bor tillsammans med. Tillgången till vaccin är begränsad men vaccinationerna sker så snabbt som vaccinerna levereras till Stockholm. En vuxen person som bor ihop med någon som har hemtjänst eller hemsjukvård kommer att erbjudas vaccination, även om personen själv inte har hemtjänst eller hemsjukvård. Tanken är att skydda den sårbara personen mer genom att vaccinera de vuxna personer som lever ihop i samma hushåll.

Personer 70 år eller äldre

Du som är 70 år eller äldre kommer att boka din tid för vaccination själv. Bokningen öppnar preliminärt under februari. Hur många som kan vaccineras tidigt på året beror på hur många doser som levereras av godkända vacciner.

Personer under 70 år men i riskgrupp för covid-19

För dig som är under 70 år och i någon riskgrupp för att bli allvarligt sjuk i covid-19 startar vaccinationen successivt och preliminärt från och med februari-mars. Du kommer själv att boka din tid för vaccination, men denna bokning är ännu inte öppen. Det beror på tillgången på vaccin.

Måndagen 11 januari inledes vaccination av medarbetare i kommunal vård och omsorg med samma vaccin som används på länets särskilda boenden för äldre. Syftet med att vaccinera personal tidigt är att minska risken för att smitta drabbar de som arbetar med sårbara personer och som därmed riskerar att föra smittan vidare.

Personal inom viss hälso- och sjukvård

Vaccination av viss vårdpersonal påbörjades tisdagen den 12 januari. Syftet med vaccinationen är

att kunna bemanna den akuta och nödvändiga vården. För att vården på sjukhus och hos andra kritiska vårdgivare ska kunna ske är det nödvändigt att också vaccinera vissa i den personalgrupp som vårddar patienter. Det handlar ytterst om att personal i kritisk vård inte själva ska bli sjuka i covid-19.

Har du funderingar och frågor kring vaccination mot covid-19?

På Folkhälsomyndighetens webbplats finns samlad information. Flera personer runt om i landet har utsatts för bedrägeriförsök av personer som säger att de är från 1177 Vårdguiden. 1777 Vårdguiden på telefon ber dig aldrig att identifiera dig med e-legitimation i samtal om vaccination mot covid-19.

Så går vaccinationen till

Du får vaccinet med en spruta i överarmen. Du behöver två doser för att skyddet ska bli så bra som möjligt. Det ska gå tre eller fyra veckor mellan de två doserna, beroende på vilket vaccin du har fått.

Fråga när du vaccinerar dig när du ska ta dos två. Du har ett visst skydd redan efter första dosen. Det tar omkring en vecka efter andra dosen innan du har ett bra skydd mot sjukdomen.

Du ska förstå informationen du får

När du vaccinerar dig ska du få information om vilket skydd du får genom vaccinet och vilka eventuella biverkningar vaccinet kan ge. Du ska kunna förstå informationen som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor till den som vaccinerar om det är något du undrar över.

Kan jag vaccinera mig om jag är sjuk?

Du ska inte vaccinera dig om du har en pågående infektion med feber eller symtom på covid-19. Du ska lämna prov för covid-19 om du har symtom som tyder på sjukdomen.

Fortsätt att följa de allmänna råden

Det är viktigt att du fortsätter att följa de allmänna råden, även när du är vaccinerad. *Det beror på flera saker:*

- Det tar runt en vecka efter andra dosen vaccin innan du har ett bra skydd mot sjukdomen.
- Det finns en liten risk för att du kan få sjukdomen, även om du är vaccinerad. Inget vaccin ger ett hundra procentigt skydd.
- Du kan sprida viruset även om du själv inte är sjuk. Du kan till exempel få viruset på dina händer och sedan föra det vidare till någon annan som blir sjuk.
- Vaccinet är nytt. Därför är det oklart hur länge skyddet mot sjukdomen finns kvar efter vaccinationen.

Är vaccinet säkert?

De vaccin mot covid-19 som godkänns har genomgått samma noggranna säkerhetskontroller som andra vacciner. Stora grupper människor har fått vaccinet och effekterna och biverkningarna har studerats.

Att det har gått snabbt att ta fram vaccin mot sjukdomen beror bland annat på att forskare från många länder har samarbetat. Många länder och företag i hela världen har också satsat stora resurser.

ELOFLEX HOPFÄLLBARA ELRULLSTOLAR

- Nu som Fritt Val i Region Stockholm



MODELL F



MODELL X



MODELL P

GODKÄND
FRITT VAL



MODELL H

- ✓ Låg vikt – 26 kg
- ✓ Hopfällbar på 3 sek.
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Lång körsträcka
- ✓ Ta med på resan

Bor du i Stockholms län? I så fall kan du nu få en hopfällbar elrullstol från Eloflex via förskrivning.

Från den 1 januari 2020 omfattas nämligen även hopfällbara elrullstolar av Fritt Val i Stockholms län. Det betyder att samtliga fem modeller från Eloflex kan förskrivas med hjälp av en rekvisition.

Fritt val innebär att du får möjlighet att välja det hjälpmedel du själv vill ha efter en så kall-

ad behovsbedömning. Med hjälp av en rekvisition på 31 680 kr köper du din elrullstol i en vanlig hjälpmedelsbutik. Om du väljer en dyrare modell betalar du mellanskillnaden själv. Du köper och äger alltså ditt hjälpmedel.

För att få Fritt Val måste du först träffa en förskrivare (arbetsterapeut eller fysioterapeut)

som utreder ditt behov av hjälpmedel. Om det är första gången du behöver ett hjälpmedel kontaktar du primärvården direkt. Du behöver inte gå via läkare eller ha en remiss.

Har du haft hjälpmedel tidigare pratar du med den specialistmottagning du haft kontakt med.



LÅT INTE SVAGA BEN STOPPA DIG

– fortsatt leva ett aktivt liv med promenader, resor och utflykter med bilen



Med en hopfällbar elrullstol från Eloflex får du som har svårt att gå friheten tillbaka. Ta med den i din egen bil, på utflykten, när du hälsar på släkt och vänner och på flygresan till semesterorten. Pris fr 29 990 kr inkl leverans.

Eloflex är Sveriges populäraste hopfällbara elrullstol. Lätt, kompakt och smidig. En Eloflex är enkel att köra och den fungerar lika bra inne som ute.

Modern teknik ger över 30 km körsträcka på en laddning. Testad och godkänd med högsta kvalitet. Med Eloflex är allt möjligt och livet blir lite enklare.

ELOFLEX

www.eloflex.se
Tel 010 - 18 33 100

Läs mer om våra produkter på www.eloflex.se

Träffa vården när och där det passar dig!

Alltid öppet - I appen *Alltid öppet* kan du själv boka videomöten med vården. Husläkarmottagning online erbjuder videomöten med läkare alla dagar i veckan mellan klockan 7-21, både vardag som helgdag. Ungdomsmottagning online erbjuder ungdomar upp till 23 års ålder chatt och videomöte för rådgivning kring identitet, sex och preventivmedel.

Du kan även genomföra videomöten som vården har bokat med dig. Många mottagningar erbjuder den möjligheten som ett alternativ, exempelvis vid återbesök.

Om du har en Iphone eller Ipad kan du gå in i Appstore och söka på *Alltid öppet*. Du kan också



ladda ner appen från AppStore via: itunes.apple.com

Om du har en Android telefon eller surfplatta kan du öppna Play

Butik i din telefon eller läsplatta och söka på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från GooglePlay via: play.google.com

Hitta rätt som ny medlem



Medlem - Som ny medlem kan det var svårt att hitta rätt information om sin diagnos och vad Neuroförbundet erbjuder i form av medlemsförmåner, till exempel

diagnosstödjare. På Neuroförbundets hemsida www.neuro.se finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt på hemsidan under

flikarna *Engagera dig*, *Stöd oss*, *Diagnoser*, *Om oss* och *Förening* och deras underrubriker kommer du hitta en massa matnyttig information. Neuro Stockholm och Stockholms län har också en varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet och de aktiviteter vi anordnar. På Facebook och vår sida där hittar du också information om våra evenemang och aktiviteter samt övriga inlägg som rör neurofrågor och funkis rörelsen i stort. Välkommen att utforska!

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

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen på baksidan (ej framsidan)



Tillsammans hittar vi svaren på dina frågor.

Utan remiss och utan avgift kan du träffa en konsult på BOSSE- Råd, Stöd & Kunskapscenter. Det enda som krävs är att du bor i Stockholms län, har en funktionsnedsättning och är äldre än 18 år. Hos oss får du hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, sysselsättning eller arbete m.m. Vi har över 30 års erfarenhet av frågeställningar som rör funktionsnedsättningar.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skraddarsydda utbildningar för dig och dina assistenter. Utbildningen finansierar du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka tid!

Adress: Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm

Telefon: 08-544 88 660

E-post: bosse@bosse-kunskapscenter.se



www.bosse-kunskapscenter.se

Lokalföreningar - Neuro - Stockholms län

Neuro Haninge-Tyresö

Ordförande: Gudrun Engman

c/o Engman, Ribby allé 94 lgh 1203,

137 42 Västerhaninge

Tel: 070-690 57 12

E-post: haninge-tyreso@neuro.se

Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, nb,

153 36 Järna

Tel: 08-551 71 880 E-post: borje.jarna@jarna.st

Neuro Roslagen

Ordförande: Lennart Algulin

c/o Lennart Algulin, Södra catalinagränd 35, lgh 1202

183 68 TÄBY

Tel: 070-970 99 85 E-post: roslagen@neuro.se

Neuro S:t Botvid

Ordförande: PO Jonsson

Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)

141 35 Huddinge,

Tel: 08-746 08 55 E-post: st-botvid@neuro.se

Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatbursgatan 19, 118 28 Stockholm

Tel: 08-720 29 40 E-post: stockholm@neuro.se

Neuro Södertälje-Nykvarn

Ordförande: Katrin Norman

E-post: sodertalje-nykvarn@neuro.se

Neuro Järfälla-Upplands Bro

Föreningen har upphört, vid frågor kontakta Neuro Stockholm (se ovan).