



FÖRBUNDET
Stockholms län

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET STOCKHOLMS LÄN

APRIL - JULI NR 2 /2021

ORDFÖRANDE HAR ORDET
Vaccinering eller inte?

VI BEHÖVER DIN HJÄLP
Skicka in dina berättelser till oss

ELGSTRANDS OCH MICHAELS FONDER
Det finns pengar att söka

KALENDARIUM
Aktiviteter i vår och sommar

KRÖNIKA

Starka, kämpande, och levnadsglada

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Fotografi - Anne Sack, Unsplash

Tack för kondoleanser Sidan 3

Neuro Stockholms verksamhet Sidan 3

Krönika Sidan 4

Vaccinering eller inte Sidan 5

Vi behöver din hjälp! Sidan 6

Sök bidrag från fonder och stiftelser Sidan 6

Den långa vandringen! Sidan 7

Tillgänglighetsanpassade guidningar i Tyresö Sidan 8 - 9

Aktiviteter Sidan 10 - 16

Temaföreläsningar vår 2021 Sidan 17

Digital föreläsning Elefanten i rummet Sidan 17

Biokväll Sidan 18

Kalendarium vår - sommar 2021 Sidan 19 - 21

Gå, rulla eller spring! Sidan 22

Grillparty med promenad i Rudan Sidan 22

Presentation av svar från enkät Sidan 23

Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter Sidan 24

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

Tänd ett ljus för Lasse Perssons minne

Lasses hustru Helena med familj tackar för alla kondoleanser och vill rikta ett stort tack till alla vänner, som i samband med Lasses begravning skänkt pengar till föreningen för funktionsnedsatta kvinnor i Nepal eller Operation Smile. Begravningen skedde i kretsen av de närmaste lördagen den 30 januari i Hoppets kapell. Neuro Stockholm tackar för alla inkomna gåvor.



Neuro Stockholms verksamhet

Vi anpassar vår verksamhet till den osäkra verklighet vi lever i just nu. Det betyder att annonserade aktiviteter kan komma att ändras.

I vissa fall måste vi ställa in eller skjuta fram aktiviteter. I andra fall genomför vi dem digitalt. Vi försöker så långt det är möjligt att meddela om det sker några förändringar. Vi kontaktar de medlemmar som anmält sig via e-post eller telefon samt skriver om eventuella förändringar i vårt nyhetsbrev.

Till de flesta av våra aktiviteter måste du anmäla dig, vi har en gräns där minst 5 personer måste ha anmält sig för att en aktivitet

ska kunna genomföras. Gäller det digital aktivitet har vi satt 3 personer som minsta antal deltagare.

I detta nummer av medlemstidningen ber vi om våra medlemmars hjälp med att berätta om hur de påverkats av Region Stockholms beslut att införa avgifter på hjälpmedel. Vi upplyser även om de fonder som finns att söka pengar ifrån för rekreation och eller rehabilitering.

Att få röra på sig inomhus eller att få komma ut i naturen är viktigt både för knoppen och kroppen. Sittande lättgympa, sittande

Qigong, samt promenader och längre vandringar finns det möjlighet att anmäla sig till.

Lite av livets njutningar erbjuder vi också i form av afternoon tea, pubkväll, choklad och vinprovning och sommarfest.

För dig som gillar att resa över dagen går färden med båt till Ekerö och Mariehamn. Till Uppsala och Valjeviken åker vi med buss men stannar å andra sidan borta några flera dagar.

I mitten på maj visar Eloflex upp sina smarta, smidiga och ihopfällbara elektriska rullstolar. I juli går en del av kansliet på semester men vi håller öppet för vårt sommarcafé på tisdagar. **Välkommen!**

Kämpande, starka och levnadsglada

Krönika - Jag visste inte riktigt vad som väntade mig när jag i telefonluren tackade ja, till att komma på en arbetsintervju hos Neuro Stockholm. Jag hade egentligen aldrig hört talas om Neuro men eftersom jag sökt arbete ett par månader och beskrivningen av tjänsten passade bra in på min profil, så tackade jag ja. Intervjun gick bra, så även tillfället då jag fick möjlighet att träffa min framtida kollegor. När jag sen fick frågan om jag ville ha tjänsten tackade jag ja. Det visade sig vara ett väldigt bra beslut. Jag kom till ett varmt och välkomnande kansli som bestod av ett gäng med härliga kollegor, som gjorde att jag direkt kände mig välkommen och som en i gänget.

Min första uppgift vara att producera medlemstidningen (jag hade två veckor på mig innan den måste skickas in till tryckeriet) en lite tuff uppgift fast det gick vägen. Nyheterna om Corona hade ännu inte nåt Sverige i någon större

omfattning och vår verksamhet fort gick som vanligt. I slutet på mars var Covid-19 ett faktum det ledde som ni vet att en stor del av våra aktiviteter flyttades fram i tiden eller ställdes in helt och hållet. Vi på kansliet kände ett behov av att kunna kommunicera med våra medlemmar. Våra kanaler medlemstidningen och hemsidan räckte inte riktigt till. Vi ville ha något mer direkt då föddes idén om ett nyhetsbrev med möjlighet att informera om händelser och förändringar i närtid.

På kansliet fungerar jag som kommunikatör och intressepolitisk handläggare. I korthet innebär det att jag ansvarar för alla typer av kommunikation och i handläggare rollen jobbar jag med att försöka påverka i funkisfrågor. Jag har haft förmånen att få jobba nära styrelsen och träffa många av våra medlemmar i många av de aktiviteter vi anordnar. Jag har slagits av att de finns så många starka, kämpan-

de, och levnadsglada människor inom Neuro. Människor som ger av sin tid och kraft i kampen för att personer med neurologisk diagnos skall få sina behov och rättigheter tillgodosedda och ges förbättrade levnadsvillkor. Det ger mig kraft och inspiration i mitt dagliga arbete för mänskliga rättigheter.



Tomas Rodriguez Hedling
Intressepolitisk handläggare och kommunikatör

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!

Vaccinering eller inte?

Ordförande har ordet - Eftersom jag lever med personlig assistans har jag fått erbjudande om vaccinering mot covid19 från min vårdcentral. Tidigare när det ännu inte var aktuellt för mig att gå från tanke till handling tänkte jag aldrig fullt ut på om mitt beslut om att vaccinera mig skulle innebära några kval hos mig men helt plötsligt när det blev skarpt läge började jag fundera på allt möjligt.

Tänk om jag får någon annan sjukdom som blev fallet för en del barn och ungdomar som fick Narkolepsi vid vaccineringen mot svininfluensan. Det räcker sannoligen med den diagnos som jag redan har. Eller tänk om jag blir smittad av någon aggressiv mutation och dör i alla fall. Massor av tankar började snurra i mitt huvud och beslutet om min vaccinering kändes inte alls självklar.

Kort därpå läste jag artikeln i Reflex nr 1 (tidningen som utges av Riksförbundet) där professor Fredrik Piehl uttalar sig om vaccinering mot covid19 och relationen mellan risk kontra nytta och efter det blev det betydligt lättare för mig att bestämma mig för att ta de 2 sprutorna.

Jag fyllde i den hälsodeklaration som vårdcentralen ville ha och det kändes bra att jag hade fattat mitt beslut. Rädslan att bli smittad av personliga assistenter eller andra deltagare och personal på den rehabilitering som jag precis har påbörjat kommer att minska drastiskt. Oron över att bli smittad är ju hela tiden närvarande trots munskydd, visir och handsprit.



Nu började jag istället tänka på vilka möjligheter som öppnar sig efter vaccinationen i form av umgänge med andra, shopping i gallerior, besök på muséer med mera, med mera. Vilken befrielse ändå. Jag hoppas att vaccinleveranserna kommer igång som förväntat så att ni alla får samma erbjudande som vi med assistans/hemtjänst/trygghetslarm/hemsjukvård har fått eller snart kommer att få.

I skrivande stund har den meteorologiska våren precis nått Stock-

holm och naturen börjar så smått att vakna. När den här tidningen anländer till er brevlåda kanske det ser ut som på bilden som jag tog förra året i skogen framför mitt hus.

Trevlig läsning!

Kerstin Kjellin, Ordförande
Neuro Stockholms Län
& Neuro Stockholm

Vi behöver din hjälp!



Hur har du påverkats av Region Stockholms införande av avgifter på hjälpmedel? Vi vill att du hör av dig till oss och berättar! Vi behöver berättelser från det verkliga livet (för att kunna visa på konsekvenser av politikernas beslut) och det får vi bäst från våra medlemmar.

Vi behandlar alla eventuella personuppgifter konfidentiellt och publicerar inga namn eller andra uppgifter som skulle kunna kopplas till någon enskild person.

Kontakta intressepolitisk handläggare Tomas Rodriguez Hedling med just din berättelse.

Ansök från Elgstrands och Michaels fonder



rekreation/rehabilitering, högst 10 000 kr, eller för hjälpmedel, högst 5 000 kr.

Willy och Bertha Michaels fond

Från Stiftelsen Willy och Bertha Michaels fond kan du, som är medlem i Neuro Stockholms län, söka för vistelse på godkänd rehabiliteringsanläggning, om regionen har sagt nej till din ansökan om rehabilitering det senaste året.

För att få ansökningsblanketter eller om du har frågor hör av dig per mejl till stockholm@neuro.se eller ring telefon 08 - 720 29 40.

Vi ser fram emot din ansökan!

Styrelserna för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms län

Fonder - Till dig som är medlem i Neuro Stockholm och Neuro Stockholms län. Vi har två fonder som du kan söka pengar ifrån.

Elgstrands fond

Hos Elgstrands fond kan du, som är medlem i någon av lokalföreningarna i Stockholms län, söka för

Den långa vandringen

Vasaloppsleden - I samband med Friluftslivets år arrangerar Skogstur tillsammans med Proactivity en exklusiv vandring för människor med olika funktionsvariationer, Vasaloppsleden, från Sälen till Mora. Vi kommer att följa stigar och grusvägar med skiftande underlag som går genom stora skogsområden, tjärnar, sjöar och små byar.

Vi kommer att bo på camping i Sälen och i Mora, där emellan i tält, men det finns även möjlighet att bo i övernattningsstuga för den som vill, de är dock inte handikappanpassade eller har någon el. För att minimera packning så kommer den packning som inte behövs under dagen transporteras till övernattningsplatserna, det enda man har med sig är den packning som man behöver under dagen.

Längden på vandringen är ca 9 mil fördelat på 7 etapper och vid varje övernattningsställe finns toaletter, både vanliga och handikappanpassade. Vill man inte köra hela sträckan så går det bra att bara vara med på de man vill vara med på. Maten som vi äter kommer att tillagas under eld eller gasolkök. Mer information efter anmälan.

Datum: 24-31 juli 2021

Målgrupp: Människor med funktionsvariation och deras assistenter/familj.

Max antal deltagare 10 + medföljare. Totalt antal inkl assistenter och personal 20-25 personer

Längd: Ca 90 km

Längd per dag: 10-15 km

Start, Kläppen camping eller Berga by. Mål, Vasaloppsmålet i Mora.

Program

Dag 1. Ankomst Kläppen. Samling med gemensam middag och genomgång av vandringen.

Dag 2. Vandring, Berga by, Sälen-Smågan, 15 km

Dag 3. Vandring, Smågan-Mångsbodarna, 12 km

Dag 4. Vandring, Mångsbodarna-Risberg, 15 km

Dag 5. Vandring, Risberg-Evertsberg, 13 km

Dag 6. Vandring, Evertsberg-Oxberg, 14 km

Dag 7. Vandring, Oxberg-Smågan eller Läde, 11 km

Dag 8. Vandring o mål, Smågan/Läde-Mora, 9 km. Avslutningsmiddag på kvällen.

Dag 9. Hemresa

Pris/Deltagare/medföljare: 3000 kr

Pris per sträcka: 500 kr

I priset ingår

- 2 vandringsledare
- Assisterer, förutom de man har med sig
- Kock
- Boende i tält
- Mat, frukost, lunch, middag och kvällsmål på vandringen
- Transport av extra utrustning till de olika baslägren

Detta ingår inte i priset

- Resa till Sälen
- Resa från Mora
- Middag i Sälen och Mora
- Boendet i Sälen och Mora

Intresseanmälan eller frågor skickas till: anders@willut.se

Skriv *Vasaloppet* som rubrik

Ange

Namn:

Mejladress:

Telefonnummer:

Jag vill vara med som deltagare på hela vandringen:

Etapp:

Anmälan: görs senast 24 juni 2021

Hemsida: <https://www.luftenarfri.nu/evenemang/den-langa-vandringen/>



Tillgänglighetsanpassade guidningar i Tyresö



Tyresö slottspark - försommarblomster i lummig parkmiljö
Lättvandrad naturguidning anpassad för rullstolsburna. Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är en av Sveriges äldsta engelska parker. I den lummiga miljön spirar vårens och försommarens alla blommor. De betande fåren bidrar till den rika floran och att hålla landskapet öppet. Här finns också grovstammiga lövträd som al, bok, ek och lind. Vi vandrar i lugnt tempo i den lummiga engelska parken och ut till havet på Notholmen.

Kolardammarna - Vårblommor och vattenrening. Lättvandrad guidning anpassad för rullstolar. Kolardammarna ligger i Alby naturreservat och utgör ett vackert inslag i landskapet. Längs strandkanten möts du av grovstammiga aspar, tallbackar, små berghällar och öppna gräsmarker. Här blommar vitsippor, blåsippor, vårfryle, nagelört och andra vårblommor.

Om guidningen

När - Onsdag 21 april,
klockan 11.00-13.30
Guidningen är gratis.

Praktisk information

Vandringen är 2 km lång och tar cirka 3 timmar med paus. Vi vandrar i lugnt tempo. Det finns inga toaletter. Det finns picknickbänkar på en skogsbacke och bänkar på en brygga. **Ta med egen matsäck.**

Samling och avslutning

Busshållplats Öringe kl 11.00 (buss 875 från Gullmarsplan). Färdtjänst uppge adress Ridskolevägen 2 i Tyresö. Bil, samlas vi på parkeringen vid Fårdala ridskola.

En av guiderna möter upp vid busshållplatsen. En av guiderna möter upp vid adressen.

Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en något längre backe som har medellutning, här hjälps vi åt om det behövs.

Anmälan - görs till Sofia Arnsten, projektledare för Naturen på lika villkor.

Mejladress: sofia.arnsten@studieframjandet.se
Telefon: 08-555 352 67

Om guidningen

När - Torsdag 20 maj,
klockan 11.00-14.00
Guidningen är gratis.

Praktisk information:

Vandringen är 3 km lång och tar cirka 3 timmar med paus. Vi vandrar i lugnt tempo. Tillgänglig toalett finns vid slottet och ute på Notholmen. Vi går i parken och ut på Notholmen där vi äter vid havet. **Ta med egen matsäck.**



Samling och avslutning

Busshållplats Tyresö kyrka kl. 11.00 (buss 875 från Gullmarsplan).

Färdtjänst uppge adress Tyresö slott Borggården.

Bil kör du Tyresövägen österut till Tyresö kyrka och slott (handikaparkering finns).

En av guiderna möter upp vid busshållplatsen. En av guiderna möter upp vid Tyresö slotts borggård.

Tillgänglighet

Det går att ta sig fram med rullstol och rullator i slottsparken och ut på bryggan på Notholmen. Ibland när gångvägarna är nygrusade kan det vara lite tyngre. Sista backen tillbaka upp mot slottet är något ansträngande. Men vi hjälps åt!

Anmälan - görs till Sofia Arnsten, projektledare för Naturen på lika villkor.

Mejladress: sofia.arnsten@

studieframjandet.se

Telefon: 08-555 352 67

Barnsjön - skogssjö i sprickdalslandskap Lättvandrad kvällsguidning anpassad för rullstolar. Den lilla skogssjön Barnsjön ligger i en dalsänka, karaktäristisk för Sörmlands omväxlande sprickdalslandskap. Vi vandrar i lugnt tempo till sjön där vägen kantas av dramatiska branter och en frodig våtmark.



Vandringen fortsätter längs strandkanten där vi får en härlig skogskänsla. På våren leker paddorna i sjön och med lite tur får vi se deras yngel i strandkanten.

Om guidningen

När - fredag 28 maj kl. 18.00-20.00 Guidningen är gratis.

Praktisk information

Vandringen är 1 km och tar cirka 2 timmar med paus. Vi vandrar i lugnt tempo. Det finns inga toaletter. Det finns en grillplats med bänkar vid sjön. **Ta med egen matsäck.**

Samling och avslutning

Busshållplats Marsvägen kl 18.00 (buss 819, 823 och 824).

Färdtjänst uppge adress Bansjöslingan 10 A i Tyresö.

Bil, samlas vi på parkeringen mitt emot Bansjöslingan 10 A. En av guiderna möter upp vid busshållplatsen. En av guiderna möter upp vid Tyresö slotts borggård.

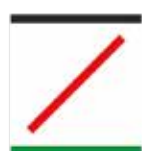
Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns några krångliga passager, men här hjälps vi åt om det behövs.

Anmälan - görs till Sofia Arnsten, projektledare för Naturen på lika villkor.

Mejladress: sofia.arnsten@studieframjandet.se

Telefon: 08-555 352 67



ZAKETT®

assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

Tel. 08-400 255 33

Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm



www.zakett.se

Sittande Qigong - Obs nya datum!



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.

Anmälan - om du vill vara med så mejla eller ring senast 12 april på stockholm@neuro.se eller till 08-720 29 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma

Datum - vi träffas 5 gånger under våren med start måndag den 19 april. Följt av måndagarna 26/4, 3/5, 17/5, 24/5.

Var - vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

Tid - 10:30 – 11:30.

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

Sittande lättgymnastik - Obs nya datum!



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.

Anmälan - om du vill vara med så mejla eller ring senast 7 april på stockholm@neuro.se eller till 08-720 29 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma.

Var - vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

När - varannan fredag / 6 gånger med start 26 mars följt av, 9/4, 23/4, 7/5, 21/5, 4/6.

Tid - klockan 10:30 – 11:30.

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

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

Liljevalchs Vårsalong 2021

Liljevalch vårsalong - Nu är det dags för vårt årliga besök på Liljevalchs Vårsalong.

När - måndag 21 juni, fri entré.

Tid - klockan 11:00 - 14:00.

Var - vi ses utanför entrén till Liljevalchs, Djurgårdsvägen 60.

Anmälan - är du intresserad av att följa med så hör av dig senast onsdag 16 juni mejla stockholm@neuro.se eller ring på telefon 08-720 29 40.



Pubkväll med Quiz



Pubkväll - Vi träffas i vår lokal på Fatbursgatan 19. Darren Troy har förberett ett musikquiz, och i vanlig ordning har vi också ett lotteri med fina priser.

Kostnad - pubtallrik, inkl. valfri dryck, kaffe och kaka, 130 kr.

När - fredag 23 april, klockan 18:00 – 21:00.

Anmälan - om du vill vara med så mejla eller ring **tidigast 9/4** och senast 12 april på stockholm@neuro.se eller till 08-720 29 40 lämna återbud om du inte kan komma.

Vara med naturen

Temaföreläsning / Workshop - Utifrån ett miljöpsykologiskt perspektiv. En inblick i modern forskning om hur naturen påverkar vår fysiska och mentala hälsa. Kunskaper om stress, hur det påverkar oss samt stresshantering. Konkreta tips på övningar för att återhämta kroppsmedvetenhet och sinnesnärvaro. Föreläsare: Josefine Wilkins, socionom, utbildad inom ACT, Acceptance and Commitment Therapy, master i miljöpsykologi.



Anmälan - gör du senast den 14 april via mejl till stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma.

Var - Sker digitalt, vi skickar dig en länk när du anmält dig.

Kostnad - gratis.

När - tisdag 27 april.

Tid - klockan 18:00 – 20:00.

Afternoon Tea



Välkommen att på klassiskt vis avnjuta två olika sorters te, med små snittar och nybakade scones med marmelad. Som avslutning små härliga bakverk.

Anmälan - tidigast 16 april mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma.

Tid - klockan 14:00-16:00.

Kostnad - 120 kr, önskas ett glas Cava så kostar det 30 kronor.

När - vi ses torsdag den 20 maj.

Var - vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

Medlemscafé - Afternoon Tea är en relativt ny företeelse och introducerades i England 1840 av Anna, den sjunde hertiginnan av Bedford. Kvällsmåltiden i hennes hushåll serverades moderiktigt sent

klockan åtta, Anna bad då om att få en bricka med te, bröd och smör, vid fyratiden. Med tiden blev det en vana och Anna började bjuda in sina vänner till Afternoon tea.

Eloflex visar upp sina produkter



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 - mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma.

Datum - onsdag 19 maj.

Tid - klockan 14:00 – 15:30.

Var - vår lokal på Fatbursgatan 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. Den smarta fällbara konstruktionen gör

Vin och chokladprovning - Obs nytt datum!

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. Duane är också ägare till den helt ekologiskt odlade kakaoplantagen Tobago Cocoa Estate på den karibiska önationen Trinidad & Tobago.

Anmälan - vill du följa med på en smakupplevelse så mejla eller ring oss **tidigast torsdag 15 april** på mejl stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40 glöm inte att lämna återbud om du inte har möjlighet att komma



När - måndag 24 maj.

Tid - klockan 16:00 – 18:00.

Var - vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

Kostnad - 495 kr.

Båttur till Ekerö(Tappström)

Båttur - Onsdag den 26 maj och torsdag 27 maj, tar vi båten till Ekerö(Tappström). Vi träffas vid stadshuskajen kl. 9:30. Båten avgår kl. 10:00 och är åter kl.14:00. Landgångarna och passagerarna inne i fartyget är minst 80 centimeter breda och saknar trösklar. Det finns bra med plats att sitta inne och även några platser på undre däck. Tyvärr finns det ingen möjlighet att komma upp på soldäck. Det finns tillgänglighetsanpassade toaletter ombord.

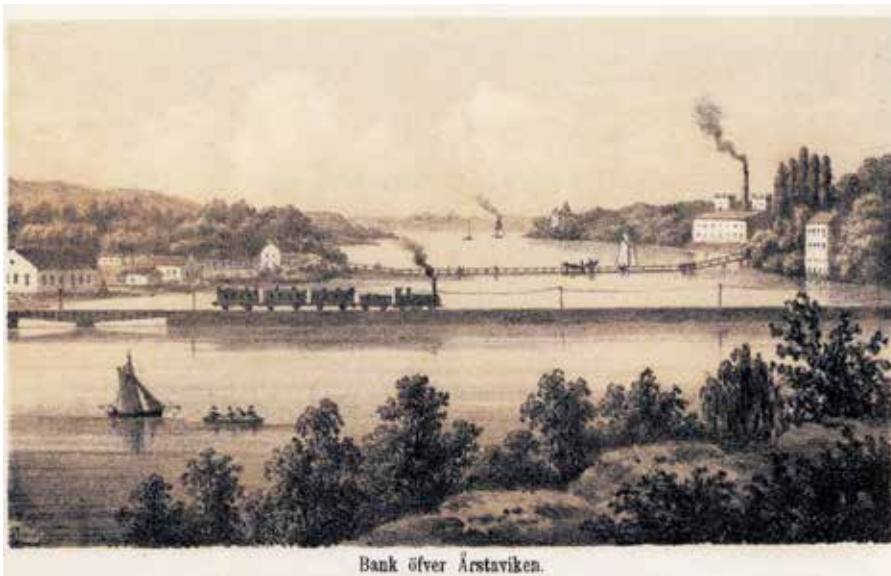


Båtturen tar cirka 1 timme då har vi 2 timmar på oss i Ekerö. När vi kommit i land kan du ta en promenad längs med vattnet, äta lunch och eller ta en fika. En liten glass kanske också slinker ner.

Anmälan - senast 12 maj, mejla stockholm@neuro.se eller ring oss på 08-720 209 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma.

Kostnad - resan är gratis för de som har färdtjänstkort och även medföljande assistenter. Om du har månadskort använder du det. Övriga betalar för två resor med SL-kort, SL-app eller betalkort.

Promenad längs med Årstaviken



Var - vi ses vid Eriksdalsbadet, utomhusentrén, Hammarby Slussväg 20 i Skanstull.

När - vi möts upp 13:30 för att sedan promenera längst Årstaviken i riktning mot Tantolunden och Hornstull. Cirka 15:30 är vi framme. Ange adress Lignagatan 13 till färdtjänst för hemfärd.

Kostnad - endast 20 kr.

”Nu är det sommar nu är det sol
nu är det koskit i hagen
och lilla fröken sitter på en stol
har fullt med kakor uti magen
tjolittalittatjolittalej”

Promenad - Vi promenerar längs med Årstaviken tisdag den 8 juni. Vi har fyllt vår dra-maten med kaffe, te och nybakat fikabröd.

Anmälan - Är du sugen på att följa med då hör du av dig till 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuro.se lämna återbud om du inte kan komma.

Sommarpub på Linnéagården



Vi har lotteriförsäljning med fina priser. Den som har de somrigaste strumporna på vinner ett fint sommarpris

Anmälan - tidigast 16 april.
Mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma.

Kostnad - 130 kr.

Tid - klockan 16:00 – 20:00.

Plats - Linnéagården, infart Spångavägen 84, Bromma. Våra flaggor (Neuro) står vid infarten till Brommavägen följ sedan ballongerna fram till Linnéagården.

Sommarpub - Härliga sommar, den ska vi fira torsdag 10 juni med sill och potäter. För musiken står återkommande bluegrass bandet Lone Gone Smiles Band.

Det kommer att serveras en silltallrik med valfri dryck och nubbe om du vill. Efter maten äter vi en härlig sommartårta och till det dricker vi kaffe eller te.

Upptäck Uppsala i juni, intresseanmälan



Hammarby, en välbevarad 1700-talsgård med vackra omgivningar. Vår guide på resan är Sven Arnehed.

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

Intresseanmälan - senast 23 april mejla stockholm@neuro.se eller ring på telefon 08-720 29 40.

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

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

sitetsbiblioteket Carolina Rediviva och Uppsala Domkyrka. Med vår buss kommer vi även att besöka fornlämningsområdet Uppsala högar och Carl von Linnés

Välkommen till sommarcafé med start i juli

Sommarcafé - Vad sägs om en kopp kaffe med dopp eller bara en iskall dricka att släcka törsten med? Då får du gärna titta in till Neuro kansliet!

När - tisdagar med start 6/7 följt av 13/7, 20/7 och 27/7.

Tid - klockan 14:00 – 16:00.

Var - kansliet på Fatbursgatan 19.

Kostnad - 20 kronor för kaffe, te, läsk och fikabröd, eller kanske en liten glass. Bara läsk eller ramlösa kostar 10 kronor. Ledsagare finns på plats.

Välkomna!



Dagskryssning till Åland

Medlemsresa - Så länge skutan kan gå. Så länge hjärtat kan slå. Så länge solen den glittrar på böljorna blå... Tisdag den 17 augusti är det dags för vår årliga dagskryssning med Viking Line till Åland.

Vi kommer att åka med M/S Grace till Mariehamn, där vi går av och byter till M/S Amorella som tar oss hem till Stockholm igen! Resan ger möjlighet att äta och dricka gott, umgås med nya och gamla vänner, njuta av den vackra utsikten och kanske gör ett shoppingfynd i tax-free shopen.

Vi kommer att äta en god frukost ombord och till lunch äter vi ett härligt komponerat smörgåsbord.



Vi har tillgång till en tillgänglig hytt i båda riktningarna.

Anmälan - vill du följa med så anmäl dig till kansliet per mejl stockholm@neuro.se eller

ring 08- 720 29 40, sista anmälningsdag 31 maj.

Kostnad- frukost och smörgåsbord (inkl. dryck) Cirka 500 kr.

Medlemsresa till Valjeviken i september



Medlemsresa - Följ med på en resa till Valjeviken (13 –17/9). Valjeviken ligger precis vid vattnet och nära en härlig bokskog att vandra omkring i. En anpassad

buss från Kolmårdenbuss kommer att vara med oss under hela resan.

Valjeviken erbjuder en rad olika aktiviteter vilka vi kommer

alternera med utflykter runt Sölvesborg med omnejd.

Vi bor tillsammans i ett hus där alla rummen är handikappanpassade.

Programmet är ännu inte satt till hundra procent

Kostnaden är cirka 7000 kr och då ingår boende och logi på plats, samt två luncher under resan till och från Valjeviken.

Intresseanmälan - om du vill följa med oss på en trevlig resa, mejlar du på stockholm@neuro.se eller så ringer du 08-720 29 40 **senast den 21 maj.**

Temaföreläsningar vår 2021

Neuro Stockholms temaföreläsningar i samarbete med ABF Stockholm. ABF-huset Sveavägen 41. Sändersalen kl. 18:00 – 20:00 om ingen annan tid / lokal anges. Fri entré. För närvarande är det stängt på ABF-huset, därför kommer föreläsningarna i april månad hållas digitalt.



- Torsdag 15 april** **Digital föreläsning - Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter**
AnnMarie Ståhl Verksamhetschef, berättar om BOSSEs uppdrag vilket är att ge råd och stöd kring livet med reumatologisk och neurologisk sjukdom eller skada. **Anmäl dig senast tisdag 13 april, vi skickar dig en länk.**
- Tisdag 20 april** **Digital föreläsning - Parkinson**
Ioanna Markaki är mottagare av Neuro Stockholms forskningsstipendium 2020. Ioanna är knuten till Karolinska Institutet och bedriver sin forskning om Parkinson på Akademiskt specialistcentrum på Torsplan. Klockan 18:00 - 19:00. **Anmäl dig senast fredag 16 april, vi skickar dig en länk.**
- Tisdag 27 april** **Digital föreläsning - Vara med naturen**
Hur påverkar naturen vår fysiska och mentala hälsa. Kunskaper om stress, hur det påverkar oss samt stresshantering. Konkreta tips på övningar för återhämtning. **Se annons sid 11. Sker digitalt anmäl dig senast onsdag 14 april, vi skickar dig en länk.**
- Torsdag 6 maj** **En kropp och själ i harmoni - Hitta din inre drivkraft**
En föreläsning om att gå från svag och orkeslös till stark och energifull. Om personliga tränaren och coachen Jenny Ström som fick MS och hennes väg tillbaka.
- Måndag 17 maj** **E-hälsa är hälsa för mig**
Eva Helmersson diagnosstödjare och patientföreträdare för Neuro. Vi samtalar om hur e-hälsa och digitala lösningar kan bidra till bättre hälsa och mående.

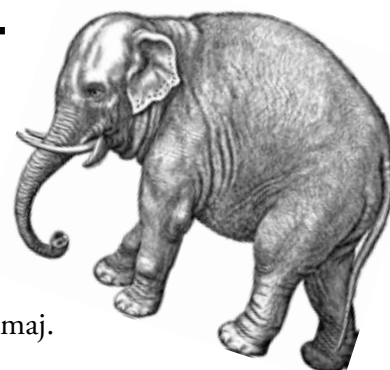
Digital föreläsning Elefanten i rummet

Att leva med tarm- och blåsrubbing, att kämpa, misslyckas, misströsta och att återfå kontrollen och leva fullt ut.

Renée och Kent som båda har en ryggmärgsskada vet hur det är när man råkar ut för att kroppens mest grundläggande funktioner upphör att fungera. De berättar om hur det är när blåsa och tarm styr vardagen. När varje besök utanför hemmet måste planeras så att det

med all säkerhet finns en toalett för akuta besök och när rädslan att "misslyckas" är så stor att man väljer att stanna hemma. De delar sina berättelser på ett sätt där både sorgen och humorn finns närvarande.

Maria från Wellspect avslutar med att berätta om var du kan få den hjälp som kan vara avgörande för att du får tillbaka kontrollen över tarm och blåsa.



När - 4 maj.

Tid - klockan 18:00 - 20:00.

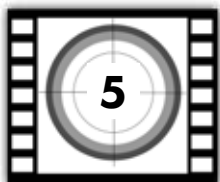
Var - föreläsningen sker digitalt.

Mer information kommer på hemsidan och i nyhetsbrevet.

Biokväll

Obligatorisk anmälan/återbud, två vardagar i förväg, på mejl stockholm@neuro.se eller telefon 08-720 29 40, för närvarande max 8 personer i lokalen.

Fatbursgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18.00. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa kostar 10 kr. Vi tittar på film men håller avståndet, servering sker vid din plats. Avstå film om du inte känner dig fullt frisk, om du tillhör en riskgrupp och eller är över 70 år.

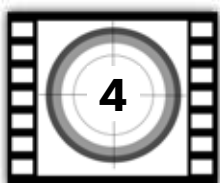


7 april - In the Tall Grass, Skräck/Drama 1 tim. 41 min.

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.

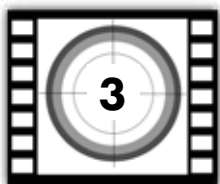


21 april - Innan undergången, Thriller/Action 1 tim. 23 min.

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.

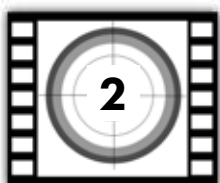


5 maj - Motstånd (Defiance), Krig/Drama 2 tim. 20 min.

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.

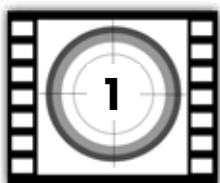


19 maj - Full out, Sport/Drama 1 tim. 30 min.

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 Kambodja. Den sanna historien som baseras på Loung Ungs hyllade självbiografi.

Skådespelare: Sreymoch Sareum, Kompheak Phoeung, Socheata Sveng

Regi: Angelina Jolie.



Kalendarium vår - sommar 2021

Obligatorisk anmälan/återbud, två vardagar i förväg, på mejl stockholm@neuro.se eller telefon 08-720 29 40, för närvarande max 8 personer i lokalen. 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. Avstå aktivitet om du inte känner dig fullt frisk, om du tillhör en riskgrupp och eller är över 70 år.

April

8

Torsdag

Digital medlemsträff för diagnosen Polyneuropati

15:00–16:00

Träffen sker digitalt, instruktion för hur du går tillväga fås vid anmälan.

Anmälan/återbud senast onsdag 7/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

April

8

Torsdag

Digital Anhörigträff Huntington

18:00–19:00

Träffen sker digitalt, instruktion för hur du går tillväga fås vid anmälan

Anmälan/återbud senast onsdag 7/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

April

12

Måndag

Digital medlemsträff för diagnosen ALS

14:00–15:00

Träffen sker digitalt, instruktion för hur du går tillväga fås vid anmälan.

Anmälan/återbud senast fredag 9/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Välkomna!

April

12

Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien, Obs ny lokal!

17:00 – 20:00

Swedenborgsgatan 20.

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

Anmälan/återbud senast torsdag 8/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

April

14

Onsdag

Wii-spel, Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans

18:00 – 21:00

Fatbursgatan 19.

Ledsagare finns på plats Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr.

Anmälan/återbud senast måndag 12/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

April

20

Tisdag

Digital medlemsträff för diagnosen CP

14:00–15:00

Träffen sker digitalt, instruktion för hur du går tillväga fås vid anmälan.

Anmälan/återbud senast måndag 19/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

April

21

Onsdag

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

18:00 – 21:00

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

Anmälan/återbud senast måndag 19/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Mer info om filmen se sidan 18.

Kalendarium vår - sommar 2021

April

23
Fredag

Pubkväll med Quiz

18:00 – 21:00

Fatbursgatan 19.

Anmälan tidigast fredag 9 april mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40
glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma. **Se annons sidan 11.**

Maj

3
Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien, Obs ny lokal!

17:00 – 20:00

Swedenborgsgatan 20.

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

Anmälan/återbud senast torsdag 29/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Maj

5
Onsdag

Träff för medlemmar med diagnosen Ataxi

14:00 – 15:30

Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats.

Anmälan/återbud senast fredag 14/5 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Kaffe och kaka 20 kr. Välkomna!

Maj

5
Onsdag

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

18:00 – 21:00

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

Anmälan/återbud senast måndag 3/5 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Mer info om filmen se sidan 18.

Maj

18
Tisdag

Träff för medlemmar med diagnosen Inkontinens

15:00 – 16:30

Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats.

Anmälan/återbud senast fredag 14/5 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Kaffe och kaka 20 kr. Välkomna!

Maj

19
Onsdag

Eloflex visar upp sina produkter

14:00 – 15:30

Fatbursgatan 19.

Anmälan/återbud senast måndag 17/5 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Se annons sidan 12.

Maj

19
Onsdag

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

18:00 – 21:00

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

Anmälan/återbud senast måndag 17/5 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Mer info om filmen se sidan 18.

Maj

20
Torsdag

Afternoon Tea

14:00 – 16:00

Fatbursgatan 19.

Anmälan tidigast 16 april mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40 glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma. **Se annons sidan 12.**

Kalendarium vår - sommar 2021 d

Maj

24
Måndag

Vin och chokladprovning

16:00 – 18:00

Fatbursgatan 19.

Anmälan tidigast torsdag 5/4 mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40
glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma. **Se annons sidan 13.**

Maj

26 | 27
Onsdag | Torsdag

Båttur till Ekerö(Tappström)

10:00 – 14:00

Onsdag den 26 maj och torsdag 27 maj, tar vi båten till Ekerö(Tappström).

Anmälan/återbud senast onsdag 12/5 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.
Se annons sidan 13.

Juni

2
Onsdag

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

18:00 – 21:00

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

Anmälan/återbud senast måndag 31/5 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.
Mer info om filmen se sidan 18.

Juni

7
Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien, Obs ny lokal!

17:00 – 20:00

Swedenborgsgatan 20.

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

Anmälan/återbud senast torsdag 3/6 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.

Juni

8
Tisdag

Promenad längs med Årstaviken

13:30 – 15:30

Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats.

Anmälan/återbud senast fredag 4/6 mejla stockholm@neuro.se eller ring 08-720 29 40.
Kaffe och kaka 20 kr. Välkomna! **Se annons sidan 14.**

Juni

10
Torsdag

Sommarpub på Linnéagården

16:00 – 20:00

Linnéagården, infart Brommavägen 84

Anmälan tidigast fredag 16 april mejla stockholm@neuro.se eller ring på 08-720 209 40
glöm inte att lämna återbud om du inte kan komma. **Se annons sidan 14.**

Juni

14
Måndag

Träff för medlemmar med diagnosen ALS

14:00 – 16:00

Fatbursgatan 19.

Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast fredag 11/6 mejla stockholm@neuro.se
eller ring 08-720 29 40. Kaffe och kaka 20 kr.

Juni

21
Måndag

Liljevalchs vårsalong 2021

11:00 – 14:00

Djurgårdsvägen 60

Se annons sidan 11.

Juli

6, 13, 20, 27
Tisdag

Sommarcafé

14:00 – 16:00

Fatbursgatan 19.

Titta in till Neuro kansliet!
Se annons sidan 15.

Gå, rulla eller spring!



Neuropromenad - Lördag den 8 maj har vi ett bord i Tanto där vi bjuder på fika och informerar om Neuropromenaden. Syftet med promenaden är att samla in pengar till forskning om neurologiska sjukdomar och symtom.

Årets upplaga av Neuropromenaden är digital och du kan läsa mer om hur du genomför den på www.neuropromenaden.se

Var - Tanto, korsningen Skarpskyttestigen/Hornsviksstigen.

Närmsta adress för färdtjänst är Lignagatan 13.

När - Lördag 8 maj.

Tid - 12:00 - 15:00.

Neuro Södertörn (f.d. Neuro Haninge-Tyresö)



Grillparty med promenad i Rudan

När: Fredagen den 11/6 12:30 – 15:00

Var: Åker du färdtjänst eller egen bil är adressen, Rudanvägen 39, Handen. Det går även bra att ta tåget till Handens station och gå till övre Rudan. Vi grillar olika typer av korv med läsk och dricker kaffe med kaka efteråt.

Janne och Micke från Zakett kommer att vara våra ledsagare.

Anmälan görs till

Madde Palmgren, madde.palmgren@telia.com 070 749 45 71.
Gudrun Engman, gudrun.engman@telia.com 070 690 57 12.

Vi hälsar er varmt välkomna till en trevlig eftermiddag i sommarens tecken.

Styrelsen NEURO Södertörn

Kort sammanfattning av svar från enkät

Till att börja med vill ännu en gång tacka för att så pass många deltog i vår undersökning och skickade in svar. Nedan har vi i procent presenterat de svar (under respektive rubrik) vi fått från deltagande medlemmar, det fanns även möjlighet att bifoga egna kommentarer men de har vi inte möjlighet att publicera här.

Ganska många av våra medlemmar har tillgång till utrustning och kunskap i att använda digitala verktyg för möten, fast cirka 30 procent har det inte. Det i kombination med att cirka 42 procent säger sig ha ett behov av utbildning, gör att vi bestämt oss för att undersöka vilka möjligheter det finns för oss att utbilda våra medlemmar. Under våren har vi har erbjudit digitala diagnosträffar och även en del av vår temaföreläsningar kommer ske i digital form.

Svar

Vi använder totalt antal inkomna svarstalonger, 388, för att beräkna procent.

Antalet svar kan överstiga antalet svarande, eftersom man kan markera fler än ett svarsalternativ.

Digitala svar 278, brevsva 110, sammanlagt 388 svar.

Kunskap

Vet du hur du ska använda din utrustning för att delta i ett digitalt möte?

Ja, jag vet hur det fungerar	62,88%
Nej, jag vet inte hur jag ska göra	30,41%
Jag vill inte ha digitala möten alls	9,27%

Utbildning

Skulle du vilja ha en enkel utbildning i hur det fungerar att vara med på digitala möten?

Ja, det vill jag ha	41,75%
Nej, det vill jag inte	54,12%

Utrustning

Har du en dator, surfplatta eller smartphone så att du kan genomföra digitala möten med andra personer? Kryssa för alla alternativ som stämmer för dig!

Jag har dator	74,22%
Jag har surfplatta	42,78%
Jag har en smartphone	73,45%
Nej, jag saknar utrustning för att genomföra digitala möten	8,24%

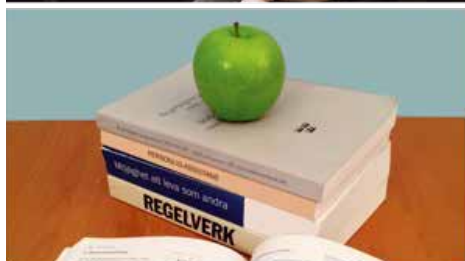
Digitala möten

Vilken typ av digitala möten är du intresserad av att delta i?

Social samvaro	16,75%
Information	31,70%
Diagnosträffar	37,62%
Temaföreläsningar	63,65%

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 konsulent 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 Södertörn

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

Fatburgsgatan 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).