

2021-11-05

Vad händer i Neuro Narkolepsi under resten av hösten?

Här kommer information om alla aktiviteter och alla torsdagsträffar, samt länkar till alla möten som kräver det. Det är bara att klicka på länken och delta!

Prova på att träna i grupp med andra personer som har narkolepsi.

Datum:

Tisdagen den 9/11 kl.13.15-14.15

Onsdagen den 17/11 kl.12.15-13.15

Onsdagen den 24/11 kl.10.15-11.15

Måndagen den 29/11 kl.12.00-13.00

Plats: Fruängen i Stockholm

Pris: kostnadsfritt

Anmälan skickas till neuronarkolepsi@gmail.com

Först till kvarn! Begränsat antal platser.

Vi tränar i grupp med en erfaren och mångsidig personlig tränare med erfarenhet av personer med neurologiska diagnoser. Anna arbetar bla med Pilates, Yoga, Core, 3D träning, styrketräning, konditionsträning och booty.



Två föreläsningar om hjärntrötthet: symptom, behandling och forskning.

Datum: Torsdagen den 4/11 och den 18/11 kl 19.00-20.30

Föreläsare:

Lars Rönnbäck, professor och överläkare i neurologi, samt Birgitta Johansson, fil dr och specialist i neuropsykologi.

Upplägg: föreläsning ca 45 min+ tid för samtal och frågestund ca 45 min.

Lars och Birgitta är verksamma på Sahlgrenska Akademin, Göteborgs universitet och Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Sedan flera år arbetar de med att försöka kartlägga mekanismer bakom mental trötthet / hjärntrötthet, samt med att utveckla diagnostiska instrument och genomföra behandlingsstudier.

För att delta, klicka på länken nedan(föranmälan behövs ej):

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/88046044977?pwd=S0pteFFOK2ROOUlsVDdWQWREbkRGdz09>

Skapa i lera den 13/11 kl 11.00-13.00

Vi ses på The Creativity House på Fridhemsplan och provar på att arbeta med lera(ej drejning) på olika sätt, med instruktör.

För mer info och anmälan, maila neuronarkolepsi@gmail.com

Sång och röstkurs tisdagen den 16/11 kl 19.00-19.45 och tisdagen den 23/11 kl 19.00-19.45

Vi träffas via Zoom och utforskar möjligheterna att, tillsammans med enkla fysiska uppvärmningsövningar, andningsövningar och enkla röstövningar undersöka våra röstresurser.

Tillfälle ges även att ställa frågor om röstens användningsområden och röstrelaterade problem.

Efteråt finns det tid för feedback, samtal och frågestund.

Kursledare: Viktoria Ahlman, leg. logoped.

Neuro Narkolepsi is inviting you to a scheduled Zoom meeting.

Länk till Viktorias röstkurs:

Join Zoom Meeting/Länk till mötet:

<https://us02web.zoom.us/j/88574665057?pwd=eGMxWGQvTIVsN3ZWNnduaWJLUmVBQT09>

Torsdagsträffar varje torsdag via Zoom kl 19.00-20.30

Vi träffas via Zoom och samtalar kring ett ämne relaterat till narkolepsi. Syftet är att mötas och utbyta tankar och erfarenheter kring diagnosen, men även att få ny kunskap. Därför har vi bjudit in föreläsare till vissa av träffarna. Föranmälan behövs ej. Alla medlemmar är välkomna. Använd länken nedan. Den gäller till alla torsdagar, inkl. de torsdagar som det är föreläsningar.

Join Zoom Meeting/Länk till torsdagsträffarna:

<https://us02web.zoom.us/j/88046044977?pwd=S0pteFFOK2ROOUlsVDdWQWREbkRGdz09>

- 4/11 Föreläsning och efterföljande samtal om hjärntrötthet. Föreläsare: Birgitta Johansson som är fil.dr. i neuropsykologi och Lars Rönnbäck som är professor och överläkare i neurologi.

- 11/11 Tema: Samtal om narkolepsi och allt som är relaterat till diagnosen.
- 18/11 Föreläsning och efterföljande samtal om hjärntrötthet
Föreläsare: Birgitta Johansson och Lars Rönnbäck (samma som 4/11)
- 25/11 Tema: kost
- 2/12 Föreläsning och samtal om Resursaktiverande samtalsmetodik och hur vi kan hitta må-bra-mönster i vardagen. Föreläsare: Johan Bysell, han har examen i psykologi och kommunikationsvetenskap samt mångårig erfarenhet av förändringsarbete utifrån ett lösningsfokuserat arbetssätt. Han är en av författarna till böckerna Här nu och framåt och Det finns alltid ett sätt- lösningsfokus och adhd.
- 9/12 Tema: kreativitet
- 16/12 Tema: Olika typer av trötthet
- 23/12 juledigt
- 30/12 nyårsledigt

Mvh Neuro Narkolepsi

