

SKÅNEBLADET

DECEMBER
2017



Innehållsförteckning Skånebladet

2. Ordförande Olof Hedberg har ordet
Styrelsens sammansättning
3. Bingolotto, Sverigelotter
Elvira & Sixten C. Stiftelse
Roy Nylanders Fond
Annons HIL
- 4-5. Skånes kurser 2018
6. Följ med till Bornholm 2 – 5 augusti 2018
7. Diverse inbjudningar
Julresa 2018
8. En resa till Bath
Påminnelse från Valberedningen
9. Berättelse från Berlinresan
10. Roliga historier
Redaktionen
11. **Annon**s Aktivitetscentret Valjeviken

Obs! Obs! Obs! Obs!

När ni ringer till kansliet och vi inte svarar, lämna ett meddelande, så ringer vi upp er. Tala gärna tydligt och långsamt. Ni kan också nå oss via mejl.

JULTÄNGT PÅ
NEUROFÖRBUNDET SKÅNES KANSLI
UNDER VECKORNA 52 - 01
VI ÖPPNAR IGEN MÅNDAGEN
DEN 8 JANUARI 2018

NEUROFÖRBUNDET SKÅNES HEMSIDA!

Våra ansvariga för hemsidan är Amelie Hedberg och Jack Jensen.

Du kan gå in och se aktuella evenemang såsom kurser, temadagar och resor och andra diverse nyheter Och även läsa Skånebladet.

Du kan även hämta hem ansökningsblanketter.

Adressen till hemsidan är:

neuroforbundet.se/skane

Vill ni ha kontakt med oss kan ni nu
också skicka oss ett SMS på
Tel: 0763-261762.

ANSVARIG UTGIVARE:

NEUROFÖRBUNDET SKÅNE
VÄVERIGATAN 2,
291 54 KRISTIANSTAD
TELEFON: 044 - 12 87 10
ELLER 0763-261762

skane@neuroforbundet.se

Hemsida:

neuroforbundet.se/skane



Hösthälsning från ordföranden

Hej alla glada och ledsna nu försöker jag skriva en ny krönika om vårt arbete.

Sommarens aktiviteter avslutades med en kurs i kostlära Den resulterade i att jag investerade pengar på en Blender, för att låta dagen inledas med en SMOOTHIE.

Vi har även haft en resa till Island som blev trevlig trots ej tillgängliga bussar och även en kurs I ur och skur som också var mycket uppskattad.

Vårt nästa äventyr är en Julmarknadsresa till Berlin den blir av fast vi kunde varit fler.

Jag tar tillfället i akt att lyfta våra aktiviteter än en gång och ställa frågan, om vad som kan göras annorlunda för att du som medlem skall se nyttan av att anmäla dig till dessa.

Medlemskapet ger ju möjlighet att till subventionerat pris få chansen att uppleva olika saker som kanske inte annars är tillgängliga för de som har diagnos.

2018 kommer att innehålla lite nya kurser och resor, se mer information i bladet.

Jag hoppas på en vit jul och önskar alla en

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR.

Olof Hedberg ordförande Neuro Skåne

Neuroförbundet Skånes styrelse 2017-2018!

Ordförande	Olof Hedberg	Neuroförbundet Hässleholmsbygden
Kassör	Nils Kjeller	Neuroförbundet Västra Skåne
Sekreterare	Anita Ling	Neuroförbundet Österlen
Ledamot	Jane Laursen	Neuroförbundet Åsbobygden
Ledamot	Stefan Frank	Neuroförbundet Lundabygden
Ledamot	Josefin Anselmsson-Borg	Neuroförbundet Malmö
Ledamot	Amelie Hedberg	Neuroförbundet Hässleholmsbygden
Ledamot	David Stattin	Neuroförbundet Kristianstadsbygden

För kvinnor är lön och menstruation i stort sätt detsamma.

– De får det en gång om månaden och varar i ungefär en vecka.

Hur kan man veta om det är en kvinna eller en man som sitter vid datorn?

– Kvinnan skriker när hon ser musen!

Inskickade av Jack J.

SPELA BINGOLOTTO OCH SKRAPA SVERIGELOTTER!

Ni har möjlighet att prenumerera på **Bingolotter** genom Neuroförbundet Skåne. Ni får hemskickat lotter för 4 veckor i taget. Med i brevet medföljer ett inbetalningskort.

Ni kan även beställa **Sverigelotter**. Skicka 100kr till vårt Bankgiro: 346-5010 så skickar vi 4 Sverigelotter med posten. Man kan nu vinna upp till 25 miljoner på Sverigelotten.

Lottförsäljningen har tyvärr gått ner drastiskt de senaste åren, men vi hoppas med denna vädjan att ni vill börja spela igen. Det är ett bra tillskott som behövs till vår verksamhet.



Genom att spela, stödjer Ni föreningen och har dessutom chansen att bli miljonär.

RING OCH BESTÄLL: 044-128710

Vill Ni hjälpa oss att sälja Bingolotter och Sverigelotter så går det också bra. Bara ring, så talar vi om hur det fungerar.

ELVIRA & SIXTEN CARLSSONS STIFTELSE!

Ni är välkomna att skicka in ansökningar till Elvira & Sixten Carlssons Stiftelse.

Ansökningshandlingar rekvireras från Neuroförbundet Skånes kansli. Kan också hämtas via vår hemsida. Sista dag att ansöka: 31 mars 2018.

Tänk på att medel bara kan sökas till rehabilitering och rekreation, samt att man inte kan söka bidrag i efterhand.

ROY NYLANDERS ALS-FOND

Har du ALS? Sök bidrag från fonden. Ansökningsblankett rekvireras på 044-128710. Ifylld blankett ska vara Neuroförbundet Skånes kansli tillhanda senast 1 maj och 10 oktober varje år.

*Omtanke
Trygghet
Närhet*



Vi finns för dig

Välkommen till ett brukarkooperativ som hjälper dig att leva ett helt vanligt liv

Telefon: 042-12 74 72
E-post: hil.info@hil.se

HIL 
Helsingborgs Independent Living

Kursledaren informerar!

En enkel sammanfattning av kurserna 2017 är:

Så mycket vi har lärt oss och så många nya vänner vi har fått.

Vi hoppas nu att det är fler medlemmar som tar tillfället i akt och utnyttjar möjligheten att vara med på en eller flera kurser under 2018.

De flesta kurserna är mellan fredag och söndag. En kurs är dock förlagd mellan onsdag och fredag och det är kursen I ur och skur i juni.

Vi börjar alltid med samling och en härlig frukost i matsalen. Därefter börjar kursen med en presentation av Valjeviken. Efter middagarna på kvällarna har vi tillgång till simhall och gym. Gym finns att tillgå både utomhus och inomhus. Det finns även vackra tillgängliga promenadvägar i direkt anslutning till anläggningen. På kvällarna ordnas det samkväm, oftast i biblioteket.

Köket lagar all mat från grunden vilket gör att de enkelt kan tillfredsställa även dom med en eller flera allergier. Det är dock viktigt att vi får information om eventuella allergier i samband med er ansökan till kurserna. Mvh Birgitta Pettersson, kursledare

Neuroförbundet Skånes alla kurser 2018!

Skrivarkurs 2018-03-23 – 25.

Emelie Flygare återkommer om vår inspirerande lärare. Hon är anställd på Valjeviken som lärare i svenska, etik och människans livsvillkor. Kursen innehåller övningar och tekniker i att skriva traditionella texter. Dag ett har vi även med en arbetsterapeut som ger oss ett intressant föredrag.

Skapande 2018-05-04 – 06.

Vi får hjälp av Valjevikens personal med att få igång vår inspiration till vårt skapande. Vi provar på att tova ull, handarbete och andra spännande tekniker. Schemat är öppet, hör av er om ni har något förslag, kanske går det att ordna så att vi kan få prova på vad det nu är. Allt som stimulerar finmotoriken passar in. Ring Birgitta Pettersson på kvällstid, 0433 12695.

Kurs på Ädelfors folkhögskola 2018-05-23 – 25.

Denna kurs börjar med en bussresa till Småländska Höglandet. Vi kommer att åka med en buss som har lift och möjlighet att sitta kvar i rullstolen under resan. Vi fyller dagarna med olika aktiviteter som vänder sig till de som har intresse av att lära sig hur man kan skapa föremål av ståltråd och andra material trots funktionsnedsättningar. Det kommer också att ges möjlighet att prova på olika rehabiliteringsprogram samt vilka rättigheter man har som drabbad, samt lite grunder i datahantering. Den 24 Maj på eftermiddagen har vi utflykt till en guldgruva och andra sevärdheter i närområdet. **Denna kurs kommer bli 500 kr dyrare per person.**

I ur och skur 2018-06-13 – 15.

Nya spännande träningsformer i vardagen. Valjevikens behandlingspersonal och fritidsledare sätter schemat. Vi kommer dock att vara utomhus så mycket som möjligt. Eftersom havet är så nära planeras någon typ av utflykt med båt eller flotte.

Bilar och andra hästkrafter 2018-08-24 – 26.

Denna kurs är riktad till dig som vill lära dig mer om bilar/motorlära samt skruva själv. Vi kommer också att under denna kurs prova på att sitta upp på en hästkraft för att känna av den rehabilitering som ridning innebär.

Målarkurs 2018-09-21 – 23.

Rickard Ljungberg återkommer ännu ett år för att lära oss målandets sköna konst. Vi kommer att få lära oss bygga upp ett motiv och måla i akryl. Under kursen kommer vi även få höra föredrag av Valjevikens personal om vad som händer i kroppen när man skapar.

Musik 2018-10-26 – 28.

Innehåll är ej klart. Kommer i nästa medlemsblad i maj månad.

Kost och hälsa 2018-11-16 – 18.

Vi utvecklar vår populära kurs i kostlära till att även innehålla hälsa. Föredrag och praktiska övningar varvas med möjlighet till olika typer av träningsalternativ. Vad är bra mat vid träning och annan ansträngning? Vi har tillgång till simhall, gym som finns både ute och inne samt tillgängliga promenadslingsor i den vackra omgivningen.

Väl mött i Valjeviken.

KURSAVGIFT FÖR KURSERNA:

Kursdeltagare och anhörig: 1.000 kr/person för 3-dagars kurs.

Assistentkostnad: 2.500 kr/person för 3-dagars kurs.

Inkvartering och helpension ingår i avgiften.

OBS: Glöm inte, om ni har hemtjänst eller assistans, att lägga era timmar på Valjeviken.

Ansökningsblankett kan rekvireras från Neuroförbundet Skånes kansli via telefon 044-128710 eller e-post: skane@neuroforbundet.se Finns även på vår hemsida, se framsidan.

Anmäl er gärna till flera kurser, ta med familjen eller kanske en vän.

Om ni kommit med på en kurs, meddelas ni kort tid efter att ansökningstiden gått ut.

Kurserna riktar sig till alla medlemmar i vår förening, inte bara de med en diagnos.

Välkomna med era ansökningar
Neuroförbundet Skånes kurs kommitté



Välkomna med på Bussresa till Bornholm!

2 – 5 augusti 2018

Pris: 5.700 Kr/person

Neuroförbundet Skåne inbjuder till en mysig resa med mycket information, till Bornholm. Vi har anlitat JP-resor i Helsingborg som Västra Skåne har anlitat i många år och rekommenderar varmt.



Dag 1.

Preliminär Avresa från Helsingborg kl. 8,30. Uppsamling i Kristianstad ca. 09.30. Uppsamling i Ystad ca. 11.30. Under färjeöverfarten till Bornholm, kommer vi att serveras en lunch ombord inkl. dricka till denna. När vi anländer till ön så tar vi oss tvärsöver denna för att komma till Balka strand, där vi skall bo och trivas i 4 dagar. Vi checkar in och så småningom blir det middag på vårt hotell. Vi kommer att bo i 8 st lägenheter med 2 sovrum och 2 st badrum varav det ena är handikappvänligt med en skiljevägg emellan rummen. Ni kan alltså vara som mest 31 personer på resan. Alla lägenheter är i markplan.

Dag 2.

Vi äter gemensam frukost och så skall vi ge oss ut i den Bornholmske naturen. Vi kommer att ta oss runt och stanna till för att utforska ön på bästa sätt. Denna dag kommer vi att ha picknick till lunch. Eftersom ön inte är så stor så hinner vi med att ta oss runt denna i lugn takt. Åter vid Balka strand och en härlig middag.

Dag 3.

Efter en härlig frukost beger vi oss åter ut på äventyr och dagens lunch idag äter vi på ett bryggeri i Svaneke där vi också får göra en ölprovning för dem som så önskar.

Vi kommer också att besöka ett rökeri för dem som önskar äta stekt sill eller annan fisk.

Vi måste ju också testa öns glass som är en Kröllebölle is, öns troll i glassform.

Dag 4.

Åter en härlig frukost och så är det dags att checka ut och packa bussen för att ta oss till Rønne, öns största stad. Här kan var och en också själv ordna med lunchen. På eftermiddagen tar vi oss ner till hamnen och vår båtresa till Ystad för att sen ta oss till våra hemorter.

Pris per person: 5.700 kr vid minst 25 deltagare. I resan ingår följande; Alla bussresor i buss, med handikapplift och släp, logi dubbelrum med frukost och middag inkl. dryck, lunch på färjan på ditresan, lunch på Svaneke bryggeri med ölprovning, lunch i picknick form, och moms. Kostnad för de som vill ha enkelrum ej klart men blir nog omkring en tusenlapp. Eventuella entréer kan tillkomma.

Ring eller mejla för att få ansökningsblanket eller vill veta mer.

044-128710 eller skane@neuroforbundet.se

Välkomna med!

NEURO
FÖRBUNDET Skåne

NARKOLEPSI-TRÄFF

Alla Neuroförbundare i Skåne med intresse av narkolepsi är välkomna till narkolepsi-gruppen! Torsdagen den 8 mars 2018 kl 18.00-20.00 ses vi på Annegården, Skansvägen 5 i Lund. Kaffe/te och smörgåsar serveras till ett pris av 40:-. Anmäl dig senast dagen innan till Neuroförbundet Lundabygdens kansli! Tel 046-15 70 57, e-post: lundabygden@neuroforbundet.se

ATAXI-NÄTVERKET

Alla Neuroförbundare i Skåne med intresse av ärftliga ataxier är välkomna till denna grupp! Vi brukar träffas några gånger om året för att prata och utbyta erfarenheter. Tid och plats för nästa träff är inte bestämt än, men du är välkommen att anmäla ditt intresse till Neuroförbundet Lundabygdens kansli! Tel 046-15 70 57, e-post: lundabygden@neuroforbundet.se

MG-TRÄFF

Reservera redan nu MG(myastenia gravis)-träffen lördagen den 3/3 i Malmö på Neuroförbundets lokal Ängelholmgatan 6. Tid: Kl. 12.00-15.00. Alla MG-vänner och närstående är välkomna! Vi ordnar som vanligt smörgås, kaffe och kaka till självkostnadspris. Anmälan till Gunnel Andersson, gunnel.andersson44@gmail.com eller tel: 0708-944850 eller till Rosita Wihlborg, rositawihlborg@yahoo.se eller tel: 0722261303 Senaste anmälningdagen 26/2 Varma hälsningar Gunnel och Rosita

Julresa i december 2018!

December 2018 kommer vi att genomföra en ny resa till Julmarknad.

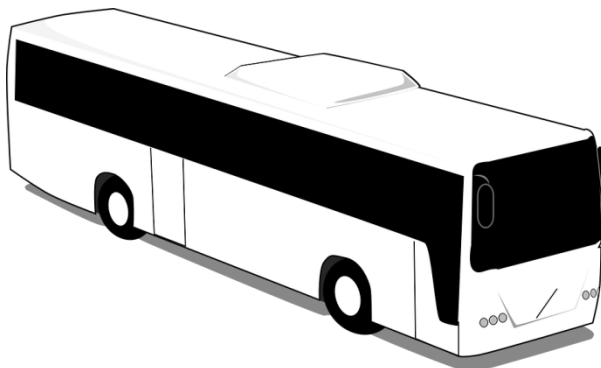
Har ni något förslag på plats gör vi ett försök att boka in den platsen.

Får vi inte in några förslag att ta hänsyn till bokar vi en resa. Den resan går till någon ort som har de faciliteter som vi önskar mer information kommer senare.

Vid intresse kontakta Jack på kansliet.

Med vänliga hälsningar

Olof Hedberg
Ordförande



EN RESA TILL BATH.

Jag tog en tripp till Bath för en månad sedan, stannade där en vecka. En härlig stad med 83.000 invånare. Stan ligger som en gryta på kullar kring det romerska badet. Fastigheterna inte så trevliga att bo i om man får källarplanet 4 meter under marknivå. Flög från Köpenhamn till Amsterdam, vidare till Bristol och sedan sista biten med buss. Allt som allt tog resan 11 timmar. Man kan också flyga till London och därefter åka buss och kanske sparar 3 timmar men att sitta så länge på buss är inget jag gillar. Att sitta på flygplatser bjuder på mer underhållning. Schiphol är en enormt stor flygplats. Den stora attraktionen i Bath är det romerska badet från år 100 efter Kristus. Imponerande ingenjörskonst då vi i Norden mer eller mindre bodde i grottor. Hela anläggningen hade sjunkit i glömska tillsammans med lerlager och påbyggnad av hus och återupptäcktes på 1700-talet då utgrävningarna tog fart. Fantastiska mängder turister från Asien, Europa och USA. Anläggningen är handikappanpassad till 90 %. Alla nivåskillnader är kompenserade med hissar. Enda undantaget jag noterade är själva golvplanet kring bassängen som har den ursprungliga stensättningen, jobbigt med rullstol. Men med hjälpare fixar det sig. En vattenledning i bly visade att romarna inte visste något om blyförgiftning. Också en tur till Jane Austen museet, denna intressanta kvinna som var en enastående författare och fortfarande står sig. Ett besök på stenmuseet var spännande med stenar från hela världen i blått, grönt, gult och rött samt några färger till. Merparten kom från Sibirien, USA och Europa. Trevliga genuina pubar med bra mat och gott öl hinner man också med + besök i stora bokaffärer som är kedjor över hela UK.

Nils K.

EN LITEN PÅMINNELSE FRÅN NEUROFÖRBUNDET SKÅNES VALBEREDNING

Har ni några frågor, synpunkter, förslag på kandidater till förtroendeuppdrag eller bara vill diskutera något, får ni gärna kontakta den sammankallande i valberedningen.

Kontaktuppgifter: jorgen.lindell@live.com eller 070-6861828.

Övriga i valberedningen är förbundets kanslist Jack Jensen.

Personerna i valberedningen är valda till detta förtroendeuppdrag helt och hållet av de närvarande medlemmarna på senaste ombudsmötet.

Enligt stadgarna är valberedningens uppdrag att föreslå kandidater till förtroendeuppdrag på ombudsmötet. Valberedningens uppgift är absolut inte att arbeta på uppdrag av styrelsen. Utan istället för medlemmarna. Att föreslå kandidater innebär inte att de automatiskt ska bli valda. Vem som helst får föreslå kandidater. Dock bör valberedningens förslag vara kommunicerade till medlemmarna i god tid innan ombudsmötet.

Det är de närvarande medlemmarna på ombudsmötet som har makten genom att rösta.

Tack för ordet Jörgen Lindell.

Sammanfattande i Neuroförbundet Skånes valberedning

Julmarknadsresa Berlin 26-29/11 2017.

Tidig söndagsmorgon börjar resan från Hässleholm mot Malmö via Kristianstad.

Efter att vi lastat klart i Malmö började vår resa och vi fick med oss en mycket duktig och påläst guide som lotsade oss genom Danmarks historia under färden mot färjeläget, vilket gjorde att resan kändes kort.

Färjan över till Tyskland gungade lite men inte så mycket att vi drabbades av sjösjuka. När vi kommit på fast mark igen var vår guide Inger lika om inte ännu mer påläst och berättade även Tyskland historia.

Vi kom fram till hotell Abba ca 17.00 och de av oss som var köpsugna märkte snart att handelsanställda i Tyskland ges möjlighet till att fira helg det enda som var öppet var en liten tobaksaffär med godis och även alkohol.

Första morgonen i Berlin var det dags att efter en frukost buffé, kliva ombord på bussen för att åka till de olika kända minnesplatserna som finns i denna stad. Då alla kände av resan tog vi en liten middagsvila innan det var dags för den första julmarknaden. Bra stämning på både deltagare och knallarna även dryckerna smakade bra, en enda sak att klaga på var ett stilla duggregn. Kvällen avslutades med gemensam middag.

Onsdag morgon var hopp o lek dag alltså vandra runt i Berlin på egen hand. De flesta valde att vandra till nästa Julmarknad som var något större och utan regn. En dag fylld av handel både varuhus och traditionell tysk julmarknad som avslutning en god gemensam middag.

Dag 4 är det dags för hemresa och avslutande shopping. Vi hade tur som fick en lugn och säker chaufför som tog oss hela vägen hem dessutom fick vi en mycket givande historieber beskrivning under resan av vår eminenta guide Inger, hon tog även hand om oss och räknade in alla resande efter stoppen.

Vi som var med upplevde 4 mycket trevliga och givande dagar i Tyskland.

Vid pennan Olof Hedberg

Roliga Rutan

En man på restaurang

En man kommer in på en restaurang och beställer en fisk.

Kyparen kommer förbi och frågar

“Nå, vad tycker du om vår restaurang?”

Mannen: *“Jag önskar jag hade gått förbi tidigare”*

Kyparen: *“Hehe, hur kan det komma sig?”*

Mannen: *“Då hade er fisk kanske varit fräsch..”*

Menyn

– Som du kan se har vi stort sett allt på vår meny!!

– Ja det ser jag, men kan jag få ett rent?

Stora biffar

– Varför får de som sitter vid fönstret större biffar?

– Eftersom de kan ses från fönstret...

Tandpetare

– Ursäkta, kan jag få en tandpetare?

– Dessvärre används alla just nu. Kan du vänta ett ögonblick?

Inte svulten

– Jag är inte så hungrig, kan jag kanske få en halv portion?

– Absolut! Vi slänger aldrig något..

Insändare: Intresserad av att köpa Corgi och Dinky Toys Militärbilar. Ring 0734-333616, Jack

Redaktionen

Har ni något som kan vara av intresse för oss och andra att läsa, så skicka in materialet till oss. Det kan vara t ex tips om resor, recept, roliga historier eller något nytt om våra diagnoser.

Är ni intresserad av att ha med en annons i bladet, ring oss angående pris.

Neuroförbundet Skåne, Skånebladet, Väverigatan 2, 291 54 Kristianstad

Telefon: 044 – 12 87 10 eller 0763-261762. E-post: skane@neuroforbundet.se

Telefontid: Måndag - Torsdag 09.30 – 12.00 och 12.30 -15.00

Fredag 09.30 – 13.00

Vill du stödja vår verksamhet, kan du skicka ett bidrag till vårt Bankgiro 346-5010. Små som stora bidrag är välkomna.

Nästa utgivning i april – maj 2018! Manusstopp 31 mars

Ni önskas en härlig vinter samt

En God Jul & Ett Gott Nytt År

Jack och NEUROFÖRBUNDET Skånes styrelse



NEURO

FÖRBUNDET Skåne

På **Neuroförbundets** anläggning **Valjeviken** har du möjligheter under hela året komma på rehab. Vi tar emot patienter från hela Skåne och har ett nära samarbete med Neuroförbundet Skåne.

Valjeviken erbjuder under hela året:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut

Recreation

– i en vacker, rogivande miljö, bo

Diagnoskurser 2018

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke

Temakurser 2018

– Smärta, fatigue, aktiv rehabilitering, stolsdans, hjärntrötthet/kognitiva