

# SKÅNEBLADET

NOV. 2016

**NEURO**  
FÖRBUNDET Skåne



## Innehållsförteckning Skånebladet

- 2. Ordförande Olof Hedberg har ordet  
Styrelsens sammansättning
- 3. Bingolotto, Sverigelotter  
Elvira & Sixten C. Stiftelse  
Roy Nylanders Fond  
**Annon** HIL

- 4-6 Skånes alla kurser 2017  
Valberedningen informerar  
Träff med Ataxi nätverket

- 7. Rapport från Islandsresan 2016

- 8. Följ med till Island 2017

- 9-11.. Berättelse från ridläger  
2016

- 12. Julpyssel och julgodis

- 13. Roliga historier  
Redaktionen

- 14. **Annon** Aktivitetscentret  
Valjeviken



JULTÄNGT PÅ  
NEUROFÖRBUNDET SKÅNES KANSLI  
23 DECEMBER – 6 JANUARI  
VI ÖPPNAR IGEN MÅNDAGEN DEN  
9 JANUARI 2017

## NEUROFÖRBUNDETS 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/lokalforeningar/skane/skane](http://neuroforbundet.se/lokalforeningar/skane/skane)**

Glöm inte beställa Bingolottos egen  
Julkalender i år. Kostar 100 kr/styck.  
Ring oss och beställ eller sätt in 100 kr på  
vårt Bankgiro: 346-5010.

**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

**ANSVARIG UTGIVARE:**  
**NEUROFÖRBUNDET SKÅNE**  
**VÄVERIGATAN 2,**  
**291 54 KRISTIANSTAD**  
**TELEFON: 044 – 12 87 10.**

**[skane@neuroforbundet.se](mailto:skane@neuroforbundet.se)**

**Hemsida:**

**[neuroforbundet.se/lokalforeningar/skane/skane](http://neuroforbundet.se/lokalforeningar/skane/skane)**



### Hej på er alla!

Attans vad tiden går fort. Nu är det helt plötsligt höst och dags för en ny tidning.

Jag skrev i förra numret att vi lever i ett land med mer kyla än värme, men nu har jag fått uppleva att september kom med riktig hetta. Min planering var att ta lite ledigt från mitt nya jobb som busschaufför, för att ge mig själv lite motion genom skogsarbete. Då slår temperaturen nya varmerecord vilket innebar att det var endast tidigt på morgonen som jag klarade av den typen av arbete. Men nog om väder och mina tillkortakommanden.

Här är även några ord om Neuroförbundets resa till Island och anmälningarna till den. Den är avklarad och de som var med har vad jag hört fått vara med om en härlig resa. Reseberättelse finns på annan sida i detta blad.

Styrelsen har fattat beslut om att 2017 anordna en ny resa till Island. Det är klart att resan till Rostock i december 2016, blir av när jag skriver dessa rader Lite få anmälningar, men vi åker.

Tyvärr har inte alla våra kurser på Valjeviken fallit er medlemmar i smaken så det är flera som vi tvingats ställa in. Därför önskar vi som tagit på oss att hitta på olika aktiviteter som vi hoppades ni var intresserade av, att ni inkommer med förslag till kansliet om vad ni vill göra i Neuroförbundet Skånes regi.

Nu börjar affärerna skylta upp med julpynt drygt 2 månader innan jul så nu har det blivit dags för mig att avrunda denna sida med att önska er som läst så här långt  
EN GOD JUL OCH ETT GOTT NYTT ÅR!

***Olof Hedberg***

Ordförande Neuroförbundet Skåne

---

### Neuroförbundet Skånes styrelse 2016-2017!

|             |                          |                                    |
|-------------|--------------------------|------------------------------------|
| Ordförande  | <b>Olof Hedberg</b>      | Neuroförbundet Hässleholmsbygden   |
| Kassör      | <b>Nils Kjeller</b>      | Neuroförbundet Västra Skåne        |
| Sekreterare | <b>Anita Ling</b>        | Neuroförbundet Österlen            |
| Ledamot     | <b>Vakant</b>            | Neuroförbundet Åsobygden           |
| Ledamot     | <b>Karin Olsson</b>      | Neuroförbundet Lundabygden         |
| Suppleant   | <b>Kristjan Gislason</b> | Neuroförbundet Malmö               |
| Suppleant   | <b>Amelie Hedberg</b>    | Neuroförbundet Hässleholmsbygden   |
| Suppleant   | <b>David Stattin</b>     | Neuroförbundet Kristianstadsbygden |

---

## **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 2017.

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. Ifyllt 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

# **Neuroförbundet Skånes kurser 2017!**

## **ALLA VÅRA KURSER UNDER ÅRET 2017 PÅ VALJEVIKEN**

Nu stundar snart ett nytt år på Valjeviken. Kursutbudet är hela 8 stycken kurser. Vi hoppas att ni tycker att vi har fått ihop ett bra och varierat utbud. Några favoriter återkommer i oförändrat upplägg, några har fått en mindre förändring samt någon är helt ny.

Möjligheten till fria aktiviteter som vila, bad eller promenader fortsätter på sen eftermiddag/tidig kväll. Vi behöver alla tid för eftertanke och avkoppling efter en dag med lektioner och mycket nytt att ta in. Våra uppskattade samkväm på kvällarna fortsätter också. Har vi möjlighet kommer vi även i fortsättningen be någon från Valjevikens Musiklinje att underhålla oss en stund.

Läs nu noga igenom kursutbudet på nästa sida. Vi hoppas att det finns minst en kurs av intresse för våra medlemmar. Anmälningssblanketten bifogas i utskicket så det är smidigt och enkelt att anmäla sig direkt. Det går också att sända ett mail till kansliet på adress: skane@neuroforbundet.se.

Om ni har behov av hjälpmedel, glöm inte att notera detta i anmälan. Detta gäller även om ni har någon allergi som det skall tas hänsyn till. Vi har inget register på tidigare deltagare från kurserna. Om vi kan lämna dessa uppgifter till personalen på Valjeviken före kursen underlättar det mycket för oss alla.

Välkomna till ett nytt inspirerande år med kurserna på Valjeviken önskar Birgitta P.

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

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

**Nästa års kurser på sidan 5-6**

## **2017-03-03 – 2017-03-05: Kurs i kommunikation för delaktighet i samhället, 3 dagar**

Att tillsammans finna redskap för att kommunicera med samhälle och myndigheter i en ny Livssituation orsakad av en diagnos. I kursen ingår bl a hur och var söker man på nätet, hur jag tar kontakt när jag är missnöjd med beslut och hur formulerar jag mig i tal och skrift.

**Ansökan skall vara oss tillhanda senast 2017-02-05**

## **2017-03-31 – 2017-04-02: Skrivarkurs, 3 dagar.**

Efter önskemål har vi i år flyttat skrivarkursen till våren. Vi hoppas också att vår känslan skall ge oss extra inspiration. Vi kommer att träffa Emilia Flygare som är lärare på Valjeviken. Hon guidar oss i svenska språket samt hjälper oss utveckla vår skrivkonst. Kursen har samma upplägg som tidigare års skrivarkurser.

**Ansökan skall vara oss tillhanda senast 2017-03-01.**

## **2017-04-28 - 2017-04-30: Kroppskännedom och Sinnesträning, 3 dagar.**

Genom föreläsningar och praktiska övningar lär vi oss mer om qigong, mediyoga och meditation. Dessa verktyg använder vi sedan i vår vardag för att minska skadlig stress samt öka vårt mentala välbefinnande. Cecilia och Anki kommer tillbaka i år för att fortsätta delge oss sina kunskaper. Vi kommer att få möjlighet till raster och reflektion under dagen.

**Ansökan skall vara oss tillhanda senast 2017-03-31**

## **2017-06-14 – 2017-06-16: I ur och skur, Nya träningsformer i vardagen, 3 dagar.**

Här får vi möjlighet att prova på nya inspirerande träningsformer i vardagen, allt under ledning av behandlingspersonal och fritidsledare från Valjeviken. Vi hoppas på fint sommarväder då planerna är att vi skall vara ute så mycket som möjligt. Flera olika träningsmetoder planeras.

**Ansökan skall vara oss tillhanda senast 2017-05-15**

## **2017-08-25 – 2017-08-27 Diagnos Narkolepsi, 3 dagar.**

Kursen vänder sig till alla som är intresserade och vill lära sig mer om diagnosen. Diagnostiserade, anhöriga och andra. Vi strävar efter att få hjälp av en diagnosstödjare från Neuroförbundet. Vi lyssnar på föredrag och samtal för att lära oss mer om diagnosen samt olika behandlingsformer. Schemat är ej klart i dagsläget.

**Ansökan skall vara oss tillhanda senast 2017-07-26**

## **2017-09-22 – 2017-09-24: Kreativitet efter en diagnos, hjärna, hand och färg, 3 dagar**

Vi får via föredrag förståelse om samarbetet mellan hjärna, hand och skapande. Efteråt får vi än en gång möjlighet att praktisera detta i övningar tillsammans med Rikard Ljungkvist. Vi går vidare i vår utveckling i användandet av perspektiv och annat kreativt arbete. Rikard har inte satt schemat ännu.

**Ansökan skall vara oss tillhanda senast 2017-08-23**

**Forts. nästa sida**

## **2017-10-20 – 2017-10-22: Kurs i kostlära, 3 dagar**

Med hjälp av föredrag och praktiska övningar får vi kunskap om vilken kost som är lämplig och enkel att tillaga för personer med funktionsnedsättning. Maten och matens näringsinnehåll är lika viktig för alla. En spännande och givande helg är inte svårt att utlova.

**Ansökan skall vara oss tillhanda senast 2017-09-22**

## **2017-11-24 – 2017-11-26: Diagnos? ”Du är inte ensam”, 3 dagar**

Här träffar vi andra med en diagnos. Kursen lämpar sig väl även för vänner och anhöriga. Via föredrag och grupparbeten, lär vi oss mer om hur det är att leva med en diagnos.

**Ansökan skall vara oss tillhanda senast 2017-10-27**

---

## **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](mailto:jorgen.lindell@live.com) eller 070-6861828.

Övriga i valberedningen är Karin Olsson och Gunvor Ekstrand

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**

Sammankallande i Neuroförbundet Skånes valberedning”

---

## **ATAXI-NÄTVERKS-TRÄFF**

Alla Neuroförbundare i Skåne med intresse av ärftliga ataxier är välkomna till denna grupp!

Tisdagen den 6 december kl 16.00 - ca 19.00 träffas vi i restaurangen på IKEA, Kulthusgatan 1, Malmö. Där står julbuffén med traditionell julmat uppdukad.

Kostnaden varierar beroende på om du är medlem i IKEA Family (kan man bli kostnadsfritt) eller ej. (Givetvis kan du beställa annat än julbuffé, om du önskar det.)

Anmäl dig helst före fredagen den 2 december till Neuroförbundet Lundabygdens kansli!

Tel 046-15 70 57, e-post: [lundabygden@neuroforbundet.se](mailto:lundabygden@neuroforbundet.se)



# Islandsresan sommaren 2016



I slutet av juli reste en grupp på 20 personer på en åtta dagar lång resa till Island. Resan arrangerades av Neuroförbundet Skåne med undertecknad som reseledare.

Innan resan var det många frågor som infann sig, viss oro över hur det skulle gå att resa med gruppen. Hur blir resan över sundet, assistans o bärhjälp på flyget, incheckningen på hotellet, transporter mm? Det är beundransvärt att beslutet föll på att resa till just Island med sina nyckfulla väderleksförhållanden och ibland otillgängliga natur. Efter genomförd resa kan vi med glädje konstatera att mycket fungerade bra, tack vare den positiva anda som genomsyrade gruppen.



Två bussar, med plats för tre rullstolar i varje, var inhyrda. Programmet var spännande och varierande med utflykter alla dagar, utom en dag för fria aktiviteter. Vi upplevde den så kallade gyllene triangeln med Europas största vattenfall Gullfoss, Tingvalla där det första alltinget bildades år 840 samt Geysir med sina ångande och sprutande källor. Vi besökte även Skalholt, Islands första biskopssäte från år 1056. I resan ingick också valskådning där vi fick se många valar, härligt bad i Blå lagunen, heldagstur på sydkusten samt en stadsrundtur i Reykjavik.

Island har under senare år blivit ett alltmer populärt resmål. Förra året besökte 1,3 miljoner turister Island och i år räknar man med 1,7 miljoner turister. Alla deltagare var glada och nöjda efter en härlig vecka full av upplevelser och åker gärna till Island igen! //Kristjan Gislason

# FÖRENINGSPRESA TILL ISLAND 12 - 19 JULI 2017



Neuroförbundet Skåne har efter en mycket lyckad resa till Island 2016, beslutat att göra om resan 2017. Resan är på 8 dagar och priset blir 15.265 kr/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg är 6.995 kr/person.

## **I RESANS PRIS INGÅR:**

Flyg Köpenhamn – Keflavik t/r, skatter, 7 nätter på Centerhotel Arnarhvoll inkl. frukost, transfer Hotell-Keflavik t/r. Utflykter till Blå Lagunen. Reykjaneshalvön, Gyllene Cirkeln – en heldagstur, Sydkusten och vattenfall – heldagstur, Valskådning 3 timmar, Stadsrundtur 2,5 timmar. Vi har svensk guide med oss på turerna.

Ni väljer själva om ni vill ta er till Kastrup själva, annars träffas vi på Malmö Central och samåker till Kastrup.

Vi har 2 bussar på Island med plats för 3 rullstolar per buss. Det finns plats för 20 personer.

Ansökningsblankett kan hämtas via vår hemsida, annars ring 044-128710 och vi skickar hem en blankett till er.

Sista ansökningsdag är den 12 april 2017. Vi meddelar sedan fortast möjligt om ni kommit med.

Med längtan och förhoppning om en underbar resa.

Kristjan Gislason, reseansvarig Islandsresan





# Rapport från Rehabiliteringsveckan

## 4 – 10 september 2016 på Söderåsens Forsgård

### Dag 1 -söndag 4 september

Veckan inleddes med genomgång och frågor om mina fysiska begränsningar och möjligheter. Marie, arbetsterapeuten hade dessutom enkätfrågor bl a om min stresstålighet. Inledningsvis gjordes också några balans- och rörelsetester med golvet som underlag av leg sjukgymnast /ridsjukgymnast Ulrika. Vi gick sedan gemensamt igenom vilka övningar jag skulle träna under veckan. Inriktningen skulle för min del vara att stärka överkroppen: axlar, armar och händer. Samtliga deltagare (6 st.) fick individuellt anpassade mål för Rehab-veckan.

Sedan blev vi tilldelade en häst, specialtränade islandshästar, utvald för vår träning hela veckan. Jag red barbacka med mjuk sadelgjord på Toppur under övningarna.

### Dag 2 - måndag 5 september

Deltagarna blev uppdelade i 2 grupper och skiftades om att göra övningar till häst och ridtur på stigar i skogen respektive för- och eftermiddag. Sammanlagt blev det 10 tillfälle tillsammans att sitta upp och rida respektive träna.

Övningarna med sjukgymnastikbehandling, pågick 30 min enskilt varje dag, och då leddes hästen av min assistent Inger. Hon har hästvana sedan många år och fick Toppur att lyda in i minsta detalj. Det känns väldigt tryggt när jag sitter barbacka på hästen och skall göra olika rörelser medan hästen går i skritt. På turridningen, 30-45 min red jag utan någon som ledde hästen och då var gjorden kompletterad med stigläder och stigbyglar. De båda grupperna fick förutom träningsprogrammet en tävling med ett 20-tal frågor som skulle redovisas av de 2 grupperna på fredagen. Uppgiften rörde sig till största delen omkring gården, naturen och hästarna. Det innebar givetvis också att vi lärde känna varandra bättre redan i lägrets inledning.

### Dag 3 – 5

Upplägget var detsamma varje dag med ridsjukgymnastik enskilt till häst under 30 min, följt av lunch och en timmes lunchvila. Därefter började teoripasset i stallet som avslutades med 30-45 minuters ridtur i skritt på skogsstigar. Varje dags träning inleddes med att vi fick ange var på VAS-skalan vi bedömde att vi befann oss. För denna används **Visuell analog skala (VAS)** = en självskattning hur man mår och hur det känns i kroppen. Detta gjordes både före och efter behandlingen och vi skulle även notera hur det kändes morgonen dagen därpå efter övningarna. Övningarna vi gjorde hade valts utifrån bedömningen den 1:a dagen men fick ibland kompletteras eller anpassas efter resultat från föregående dag. För min del är det viktigt att när jag gör dessa självskattningar att jag väger in vad som är träningsvärk och vad som är värk. Detta med hänsyn till att jag har lever med ständig värk sedan 25-års ålder.



Ulrika förbereder träningen med Barbro.

Inför ridningen i grupp hade vi teoripass där vi lärde oss; hästens anatomi, behov av foder, olika kost- och näringsproblem som kan uppstå hos hästar. En noggrann genomgång, ingick också, av de olika delarna i utrustningen för ridning. Vi fick också efter förmåga göra hästen klar för ridning dvs rykta, kratsa hovar, tränsa och utrusta hästarna med passande gjord efter vars och ens behov. Jag red som ovan nämnt utan assistans med gjorden kompletterad med stigläder och stigbyglar. Andra i gruppen red med stöd av 1-2 assistenter.

Någon ritt gjorde vi även avslappnings-övningar till häst när assistenten eller Marie ledde våra respektive hästar.

En eftermiddag före riddtur i skogen fick vi göra känselövning med hästen vi skulle rida. Det innebar att vi strök hästen på olika ställen över hals, rygg och länd. Då kunde vi på hästens reaktion avläsa vilket den föredrog. Det är spännande att se hur hästens öron ger tydliga indikationer på hur den uppfattar omgivningen och visar hästens sinnesstämning.



Birgitta på Toppur.

Vi fick möjlighet att förutom träning till häst och ridning prova på andra aktiviteter under

veckan. Det var bad i vedeldad bastu, någon prövade fiske av regnbåge, hela gruppen åkte vagn förspänd med 2 stadiga ardennerhästar och en kväll var det grillning. Det sommar-varma vädret innebar dessutom att vi hade det extra behagligt. Vi kunde sitta ute på altanen och njuta tills solen gick ner.



Irene på Vinur, Marie assisterar. Jessica på Gledi med assistenten Hillevi.

### Dag 6 – fredag 9 september

Fredagen ägnades åt utvärdering av våra resultat som vi uppnått med träningen. Vi fick även besvara enkäter och betygsätta våra framsteg. Marie och Ulrika har haft en fantastisk förmåga att entusiasmera oss under lägerveckan.

Samtliga – deltagare och assistenter - konstaterade också att det hade varit en underbar vecka där vi lärt oss mycket även av samvaron i gruppen. Vi pratade också om möjligheten att fortsätta vår träning i vardagen, alla har inte tillgång till lämplig hästanläggning och instruktör hemma



Återigen konstaterar jag för egen del hur effektiv träningen till häst är för att minska mitt behov av mer medicin. Träningen i kontakt med hästarna och att vi är i naturen betyder också mycket för mitt psykiska välbefinnande.

Anläggningen på Forsgård är helt anpassad för människor med funktionsnedsättning och det ger även personer med svåra handikapp och som sitter i rullstol en möjlighet att delta och få ta del av upplevelser som man vanligtvis inte uppnår i vardagen.

Malin Ahlén som studerar vid GIH deltog i vår vecka. Hon hämtade erfarenheter till sitt arbete "Fördjupade samhällsvetenskapliga perspektiv på idrott".

Malin har på Forsgård fått insikt i att *med ridning finns många möjligheter för anpassad rörelse och aktivering även för rörelse-hindrade.\**)

Fredag kväll avslutades vår vistelse på Forsgård med en välsmakande trerätters måltid i grillkåtan.

#### **Dag 7 - lördag 10 september**

Efter en rejäl frukost var det dags att packa och säga adjö innan hemfärden.

\*) ref. Malin Ahléns essä **Ridterapi för rörelsehindrade**

**"Idrott, individ och samhälle" 2016 .**



Irene får hjälp upp i sadeln.  
Paddock för träning syns i bakgrunden.



Eva kör sina ardenner-hästar.

## Gör dina egna Julhjärtan av papper

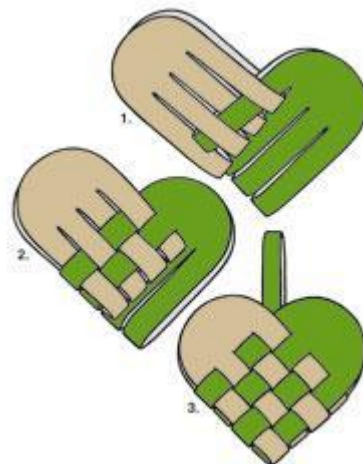
### Det här behövs:

pappersark i olika mönster  
och färger, alternativt  
småmönstrade och enfärgade  
Tapetrester, kalkerpapper,  
sax och lim



### Gör så här:

1. Vik pappret dubbelt och för över mallens konturer till pappret så att den streckade linjen ligger mot den vikta kanten.
2. Klipp två delar i olika pappersfärg till varje hjärta. Var noga med att klippa så exakt som möjligt.
3. Klipp ett rakt handtag enligt mallen eller klipp två sicksackdelar och sno ihop. Limma fast.



Mer avancerade hjärtan kan du hitta på nätet  
( *Skicka gärna en bild till oss på era tillverkade hjärtan* )

---

## Katalansk chokladtryffel med apelsin och kanel

Ljuvligt lina chokladtryfflar att bjuda chokladälskaren på. Tryfflarna är framtagna av Svenska Kocklandslaget och har en underbar smak av apelsin och kanel. Perfekta att servera efter maten, till kaffet eller paketerade i en liten presentask nästa gång du blir bortbjuden på middag.

### Ingredienser:

**Tryffelsmet** 4 dl grädde, 400 g mörk choklad, 140 g glykossirap  
1 apelsin, 1 bit kanelstång, 1 msk malen kanel

### **Topping**

2 dl strösocker, 1 apelsin

### Så här gör du:

**Tryffelsmet:** Riv apelsinskalet och lägg i en kastrull tillsammans med allt utom choklad. Ge det ett uppkok och dra det åt sidan. Låt det stå i en timme.

Värm upp igen och sila det över chokladen samtidigt som du vispar försiktigt tills det blir en homogen smet. Kyl ner den och rulla sedan bollar i önskad storlek.

**Topping:** Skala apelsinerna med en skalare och lägg in skalarna på en plåt i ugnen. Torka dem på 60°C tills de är helt hårda. Mixa med sockret.

**Montering:** Smält lite choklad. Rulla tryfflarna i chokladen och sedan direkt i apelsinsockret. Servera smått kylda.



Något att prova nu till Jul. Jag ska i alla fall prova. Jack.

# Roliga Rutan

Vad heter världens fattigaste kung?

– Kung Kurs

Kärestan: Ska vi inte äta ute ikväll?

–Är du galen? Det er minusgrader!

Fru Olsson anställde ett par målare och en morgon säger hon till den ene:

– Akta dig så att du inte faller ner från stigen för jag drömde nämligen det i natt.

– Kära frun, man ska aldrig tro på sina drömmar. De senaste tre nätterna har jag nämligen drömt om att du ska bjuda på en kopp kaffe.

– Du lovade att inte skvallra till mamma och pappa om när jag kom hem i natt, sa systemen surt till sin lillebror.

– Det gjorde jag inte heller, protesterade han, jag sa bara att det var tråkigt att äta frukost utan dig.

(Tycker du dessa är tråkiga, skicka in några roligare)

En man kommer in i en taxi med en fransk hotdog.

– Ursäkta, men det här är ingen restaurang!

–Nej det vet jag, det är därför jag har mat med mig!

Två tjejer sitter och snackar om sex. Plötsligt frågar den ena:

– Röker du efter sex?

– Det vet jag inte, jag har aldrig provat!

## NARKOLEPSI-TRÄFF

Alla Neuroförbundare i Skåne med intresse av narkolepsi är välkomna till denna grupp!

Nästa träff är bokad till onsdagen den 8 februari 2017 kl. 18.00 - ca 20.30 på Annegården, Skansvägen 5 i Lund.

Kaffe/te och smörgåsar serveras till ett pris av 50:-.

Anmäl dig senast dagen innan till

Neuroförbundet Lundabygdens kansli! Tel 046-15 70 57,

e-post: [lundabygden@neuroforbundet.se](mailto:lundabygden@neuroforbundet.se)

## Säljes!

Permobil av märket Lunetta. Räckvidd 5,5 mil. Hastighet 12km/timme. Mörkblå. Obetydligt använd. Tillverkad 2011. Två hjul bak och ett fram. Batteriladdare finns. Varukorg fram. Är du intresserad, kontakta Ulla Christiansson-Banck. 044-61121, 0731-593739 eller Stina Nyberg 044-91215 eller 0708-755837.

## 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 E-post: [skane@neuroforbundet.se](mailto: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 maj 2017! Manusstopp 20 april.

***Med hopp om en underbar höst & vinter och även***

***En God Jul Och Ett Gott Nytt År till er alla***

***önskar Jack och NEUROFÖRBUNDET Skånes styrelse***

**NEURO**  
FÖRBUNDET Skåne