

## Vill du veta mer?

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss med dina frågor, förslag och synpunkter. Vi hoppas att du också vill vara med!

### **Neuro Uppsala län**

E-post: [uppsala-lan@neuro.se](mailto:uppsala-lan@neuro.se)

Adress: c/o Per-Åke Moberg, Fågelvägen 17, 815 44 Tierp

Hemsida: [neuro.se/uppsalalan](http://neuro.se/uppsalalan)

### **Neuro Nord-Uppland**

E-post: [nord-uppland@neuro.se](mailto:nord-uppland@neuro.se)

Adress: c/o Per-Åke Moberg, Fågelvägen 17, 815 44 Tierp

Hemsida: [neuro.se/norduppland](http://neuro.se/norduppland)

### **Neuro Östhammar**

E-post: [osthammar@neuro.se](mailto:osthammar@neuro.se)

Telefon: 0760-39 29 52

Adress: c/o Siw Mattsson, Högbergsg. 32 A, 742 32 Östhammar

Hemsida: [neuro.se/osthammar](http://neuro.se/osthammar)

### **Neuro Uppsala-Knivsta**

E-post: [uppsala-knivsta@neuro.se](mailto:uppsala-knivsta@neuro.se)

Telefon: 073-068 61 77 (kansli)

Adress: c/o Neurokansliet, Kungsg. 64, 753 41 Uppsala

Hemsida: [neuro.se/uppsalaknivsta](http://neuro.se/uppsalaknivsta)

### **Neuro Enköping-Håbo**

E-post: [enkoping-habo@neuro.se](mailto:enkoping-habo@neuro.se)

Adress: c/o Annika Skönstrand, Storrymningsv. 2C, 748 30 Österbybruk

Hemsida: [neuro.se/enkopinghabo](http://neuro.se/enkopinghabo)

## *Leva med en* **neurologisk diagnos**



Foto: Peder Björling.

Neuro är en oberoende organisation specialiserad på neurologi. Vi erbjuder råd och stöd till dig som har en neurologisk diagnos, och till dina anhöriga och närstående.

**NEURO**

Uppsala länsförbund

# Du är inte ensam

Över en halv miljon personer i Sverige lever med neurologiska sjukdomar eller skador. Lägger man till familjer och anhöriga så är det en stor del av vår befolkning som påverkas.

Vanliga neurologiska diagnoser är epilepsi, multipel skleros (MS), polyneuropati, Parkinson och stroke, men det finns många, många fler.

Neuro arbetar både lokalt och rikstäckande för att förbättra livssituationen för människor med neurologiska diagnoser, och för deras anhöriga och närstående.

Som medlem i **Neuro** (Neuroförbundet i Sverige) och i den lokala **Neuro**-föreningen där du bor får du:

- råd och stöd från våra diagnosstödjare
- juridisk rådgivning från vår ombudsman
- diagnosinformation, medlemstidning och nyhetsbrev
- teckna olycksfallsförsäkring utan hälsoprövning
- förmånliga medlemsrabatter
- möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter
- delta i våra trevliga medlemsaktiviteter

# Här finns Neuro i Uppland



Neuro Uppsala länsförbund har fyra Neuro-föreningar. Föreningarna ordnar medlemsträffar och aktiviteter, och de arbetar med Neuros intressefrågor i kommunerna.

Neuro Uppsala länsförbund arbetar på regionnivå och stödjer medlemsföreningarna. Frågor vi driver är bland annat tillgång till rehabilitering, bättre möjligheter till egen träning och enklare kontakter med vården.

Välkommen att kontakta Neuro Uppsala länsförbund!

*Kontaktuppgifter finns på den sista sidan i broschyren.*

# Nord-Uppland

Föreningen Neuro Nord-Uppland är till för medlemmar som bor i Tierp eller Älvkarleby kommun. Vi välkomnar också anhöriga och alla andra som vill engagera sig i vår verksamhet.

I Neuro Nord-Uppland menar vi att det är viktigt att man får träffa personer med erfarenhet av likande livssituationer, för att få möjlighet att ställa frågor och få tips och stöd.

Vi anordnar träffar för medlemmarna och vi har olika aktiviteter som blivit återkommande traditioner. Bland annat brukar vi ordna en grillfest tillsammans, avnjuta surströmming (alternativt smörgåstårta) på sensommaren och äta julbord i december. Vi gör ibland kortare eller längre resor till intressanta utflyktsmål.

När det gäller rehabilitering och träning har vi under flera år ordnat tider för medlemmarna i en varmvattenbassäng i Tierp. Vi och fler andra intresseföreningar tränar regelbundet vattengymnastik där.

Välkommen till Neuro Nord-Uppland!

*Kontaktuppgifter finns på den sista sidan i broschyren.*

# Östhammar

Neuro i Östhammar är till för medlemmar som bor i Östhammars kommun. Vi välkomnar också anhöriga och alla andra som vill engagera sig i vår verksamhet. När man har en neurologisk sjukdom kan det vara bra att ha en stark organisation bakom sig.

Hos oss får du möjlighet att träffa personer med samma sjukdom och att få vänner som lever i en liknande situation. Du möter förståelse men också optimism och ett rikt mått av umgängesglädje!

I Neuro Östhammar bjuder vi in till diskussion eller föredrag om det som är viktiga och intressanta ämnen för oss. Vi träffas också på fester eller på olika sorters friskvårdsaktiviteter, och vi anordnar kurser för våra medlemmar utefter intressen och behov av information.

Via KPF (Kommunala rådet för funktionshinder och pensionärer) påverkar vi kommunen för att förbättra för våra medlemmar. Vi har också egna kontaktpersoner för diagnoserna multipel skleros, Parkinsons sjukdom, stroke och polyneuropati.

Välkommen till Neuro Östhammar!

*Kontaktuppgifter finns på den sista sidan i broschyren.*

# Uppsala-Knivsta

Föreningen Neuro Uppsala-Knivsta är till för medlemmar som bor i Uppsala eller Knivsta kommun. Vi välkomnar också anhöriga och alla andra som vill engagera sig i vår verksamhet. Uppsala-Knivsta är den största neuro-föreningen i Uppsala län och har ett kansli som är bemannat på halvtid. Vi har ett väl utbyggt samarbete med många föreningar inom funktionsrättsrörelsen.

Varje år deltar Neuro Uppsala-Knivsta i Neuropromenaden och vi organiserar aktiviteter på Neurodagen, ofta föredrag om ett aktuellt ämne. Vi bedriver påverkansarbete mot kommunen genom möten med politiker om viktiga frågor som exempelvis färdtjänst och fysisk tillgänglighet.

Tack vare samarbete med Uppsala Handikappidrott (UHI), Studieförbundet och medlemskap i Parasport Uppland kan vi erbjuda många olika medlemsaktiviteter: rullstolsdans, gruppträning med fysioterapeut och vattengymnastik på Fyrishov är några exempel.

På våra medlemsträffar har vi intressanta och föredrag, trevliga fikastunder och många möjligheter för medlemmarna att utbyta erfarenheter med andra som lever med en neurologisk diagnos.

Välkommen till Neuro Uppsala-Knivsta!

*Kontaktuppgifter finns på den sista sidan i broschyren.*

# Enköping-Håbo

Föreningen Neuro Enköping-Håbo är till för medlemmar som bor i Enköping eller Håbo kommun. Medlemmarnas anhöriga och alla andra som vill engagera sig i vår verksamhet, är också välkomna!

Vi strävar efter att våra medlemmar ska få så bra levnadsvillkor som möjligt. Ibland kan det vara svårt att tillgodose allas önskemål om olika aktiviteter, men vi försöker ordna saker som ska passa många.

Några riktigt populära aktiviteter det senaste året har varit den anpassade träningen på Kryddgårdens gym två gånger i veckan, och bassängträningen på Pepparrottsbadet varje vecka.

Vid våra medlemsträffar får du möjlighet att lyssna på intressanta föredrag eller att prova någon hobby. Du får också möjlighet att lära känna personer som har en liknande levnadssituation, och som kan dela med sig av erfarenheter och ge råd.

Neuro Enköping-Håbo medverkar i Neuropromenaden och Neurodagen som ordnas i hela landet för att synliggöra alla som lever med en neurologisk diagnos.

Välkommen till Neuro Enköping-Håbo!

*Kontaktuppgifter finns på den sista sidan i broschyren.*