

**RESEKRÖNIKA**

**Medlemsresa till Örebro**

**ORDFÖRANDE HAR ORDET**

**Pendeltåg utan tågvärd, går det**

**Neurologisk rehabilitering**

**Varför en medlemskampanj**

**KALENDARIUM**

**Aktiviteter i höst**

## INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Petunia x hybrid  
Fotograf: By kallerna - Own work, CC  
BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7295636>

|   |               |
|---|---------------|
| Neuro Stockholm läns verksamhet           | Sidan 3       |
| Resekrönika                               | Sidan 4       |
| Ordförande har ordet                      | Sidan 5       |
| Tillgänglighetsanpassade guidningar       | Sidan 6       |
| Kallelse till extra årsmöte               | Sidan 7       |
| Aktiviteter                               | Sidan 7 - 13  |
| Biokväll                                  | Sidan 14      |
| Temaföreläsningar                         | Sidan 15      |
| Kalendarium                               | Sidan 16 - 19 |
| Yoga Online                               | Sidan 19      |
| Neurologisk rehabilitering                | Sidan 20      |
| Bilder från medlemsresan                  | Sidan 21      |
| Varför en medlemskampanj                  | Sidan 22      |
| Träffa vården när och där det passar dig! | Sidan 23      |
| Hitta rätt som ny medlem                  | Sidan 23      |
| Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter         | Sidan 24      |
| Lokalföreningar - Neuro Stockholms län    | Sidan 24      |

# Kansliet på Fatbursgatan 19

**Neuroförbundet Stockholm**  
[stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

**Ann-Cristin Broberg**  
Kanslist, föreningsadministratör,  
medlemsregister och reception  
[ann-cristin.broberg@neuro.se](mailto:ann-cristin.broberg@neuro.se)

**Sussie Grandby-Klövfors**  
Aktivitetsansvarig, föreläsningar  
[sussie.grandby-klovfors@neuro.se](mailto:sussie.grandby-klovfors@neuro.se)

**Sven Arnehed**  
Intressepolitisk handläggare Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm och Stockholms Stad  
[sven.arnehed@neuro.se](mailto:sven.arnehed@neuro.se)

**Tomas Rodriguez Hedling**  
Kommunikatör Medlemstidning,  
sociala medier  
Intressepolitisk handläggare  
Funktionshinderpolitiska  
frågor i Region Stockholm och  
Stockholms Stad.  
[tomas.rodriguez-hedling@neuro.se](mailto:tomas.rodriguez-hedling@neuro.se)

**Telefon**  
08-720 29 40 ( Växel )

Du kan läsa tidningen  
i pdf-format. Titta på vår  
hemsida, du kan ladda ner  
den där! [www.neuro.se/  
stockholmslan](http://www.neuro.se/stockholmslan)

Vill du ha tidningen  
som taltidning?  
Kontakta redaktionen  
på telefon 08-720 29 40

## Medlemstidning för Neuro Stockholms län

Tidningen ges ut av Neuro 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

Neuro 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

# Neuro Stockholms läns verksamhet

## En uppmaning i sommar

En liten uppmaning från oss på Neuroförbundet är att vi alla passar på att höra av oss till någon vi vet har det tufft nu i sommar. Det är genom medmänsklighet vi bygger ett starkare samhälle. Och medmänskliga är vi när vi stöttar någon i behov. Så knacka på dörren hos en granne, slå en signal, skicka ett sms - hör av dig på något sätt, och bjud in om någon är ensam! Tillsammans kan vi göra dagen lite bättre för andra.

## Medlemskampanj 2023

Neuroförbundet genomför en medlemsrekryteringskampanj under 2023. Målet med kampan-

jen är att Neuroförbundet ska bli fler medlemmar. Dessutom ska kampanjen bidra till ökad kännedom om Neuroförbundet samt synliggöra det stöd, den gemenskap och det självförtroende som Neuroförbundet ger. Du kan läsa mer längre bak i tidningen

## Neuropromenaden

Går av stapeln mellan 25 augusti och 3 september. Syftet med Neuropromenaden är att samla in pengar till forskning om neurologiska sjukdomar och symtom, exempelvis MS, Parkinson, stroke och polyneuropati. Genom att delta är du med och medvetandegör att en halv miljon personer

i Sverige lever med neurologisk diagnos. Kom med och promenera du också.

## Temaföreläsningar

Vi har tyvärr inte kunnat bekräfta alla datum för höstens temaföreläsningar de datum som fattas kommer publiceras i vårt nyhetsbrev, på vår hemsida och på Facebook. En första föreläsning som handlar om ALS kommer hållas av Ulf Kläppe den 11 september (se under Temaföreläsningar sidan 15).

Vi önskar en fortsatt trevlig sommar och hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter i vår lokal på Fatbursgatan 19 under höstterminen.

# ELOFLEX

## Känn dig fri med en hopfällbar elrullstol från Eloflex.

Smart design och modern teknik gör den smidig att köra och lätt att ta med. Eloflex gör ditt liv enklare utan att tumma på säkerhet och kvalitet.

- ✓ Låg vikt
- ✓ Kompakt & smidig
- ✓ Ta med i egen bil
- ✓ Ta med på flyget
- ✓ Lång körsträcka



### Eloflex F

Allroundmodellen med hög framkomlighet som passar de allra flesta. Den kompakta designen med en lätt aluminiumram gör den enkel att ta med sig både i vardagen och på resan.

Pris: 33 990 kr  
Vikt: 26 kg



### Eloflex Z

En ultralätt elrullstol i kolfiber med toppmodern teknik och design. En Eloflex för dig som vill ha ett exklusivt hjälpmedel. Levereras tillsammans med komfortdynan Ease One.

Pris: 79 990 kr  
Vikt: 20 kg

Provkör Eloflex: Besök [www.eloflex.se](http://www.eloflex.se) eller ring 010-18 33 100 för att hitta din närmaste återförsäljare.



# Glass, kullerstenar och prunkande rododendron



**Resekrönika, Örebro 13 - 15 juni 2023** - Stadsvandring med guide som utgick från Engelbrekt på Stora Torget och berättade och förklarade hur Örebro vuxit fram från en handelsplats vid vadstället över Svartån till en av Sveriges viktigaste städer i historien och i nutid. Vi tittade in i S:t Nikolai, med rötter från 1200-talet, anlagd av köpmän som började slå sig ner längs Drottninggatan, som är den axel Örebro utvecklats ifrån, vägen från vadstället, där slottet sedan byggdes, till de viktiga handelsstäderna kring Mälaren.

Vi noterade gång på gång vilka vackra träd och parker det finns i Örebro och det är så många olika trädslag, välväxta och gröna i sommarsolen. Någon måste ha planerat det här i slutet av 1800-talet, för att träden ska ha blivit så höga och parkerna så lummiga. De erbjöd också en mycket skön skugga för oss i den tidiga sommarhettan som följt oss på resan.

Skansen räknas som världens första friluftsmuseum och kort efter att det öppnat sprang det upp små "Skansen" runt om i Sverige och i Europa. Örebros eget Skansen

heter Wadköping och är kanske mest känd som skådeplats för Hjalmar Bergmans bok "Markurells i Wadköping". Många av våra medlemmar har nog läst boken eller kanske sett tv-serien som gick på 1970-talet i SVT (eller på tv som vi sa då). Samlingen äldre byggnader som nu kallas Wadköping är faktiskt döpta efter boken och inte tvärt om, som man skulle kunna tro. Tyvärr var det ganska begränsad tillgänglighet i stugorna, men det var mysigt att ta sig runt och kika in. Hjalmar Bergmans stuga var den mest tillgängliga och det var kul att få lite historia kring mannen, som faktiskt var på väg att göra karriär i Hollywood med Greta Garbo och Mauritz Stiller, men det tog aldrig riktigt fart och han trivdes inte där. Jag tror dock att det bästa minnet de flesta på resan bär med sig från Wadköping är den goda glassen vi åt i skuggan av en gård.

Det går inte att göra en medlemsresa till Örebro utan att besöka slottet. Det dominerar den centrala staden med sitt läge och är en ovanligt vacker slottsborg, får man nog säga. Den lever upp till de romantiska drömmarna om ett slott

med torn och vallgrav och ett – eller flera? – eget spöke. Vi följde med på den guideade visningen av de fina salarna några våningar upp i slottet. Killen som gav oss en stadsvandring dagen innan hade med rätta rekommenderat det. Där fick vi en introduktion till slottets historia från vaktorn vid vadstället till den Vasa-borg det nu är, med dess olika funktioner och ombyggnationer under århundradena. Finast var Rikssalen, där många viktiga historiska möten har hållits. Mitt i rummet var en rekonstruerad middagsdukning från hertig Karls tid. Vi föreställde oss att vi var bjudna på slottsmiddagen. Hertig Karl blev senare kung Karl IX, den sista av Gustav Vasas söner att bli kung, men drottning Christina var den sista "Vasen" på Sveriges tron.

Förutom slottets paradrum fanns där en intressant, men lite mörk, utställning om Gustav Vasa med anledning av att 500 år gått sedan han den 6 juni 1523 blev vald till "Svears, Götars och Vendes Konung" i Stockholm. Gustav Vasa valdes till kung för 500 år sedan i Stockholm, men Jean Baptiste Bernadotte valdes till tronföljare i just Örebro och blev Karl XIV Johan när hans adoptivfar Karl XIII avled.

Om du åker till Örebro så var hotellet Scandic Central Örebro bra och tillgängligt på alla vis när vi var där. Lunchbuffén på det gamla vattentornet Svampen kan rekommenderas både för mat och utsikt.

*Du hittar fler bilder från vår resa längre bak i tidningen.*

# Pendeltåg utan tågvärd, går det

**Ordförande har ordet** - När sommaren kom tyckte jag att det var dags att testa hur det skulle gå att åka pendeltåg utan att ta med egen ramp. Jag började med att prova sträckan Stockholms Södra till Upplands Väsby station där jag bor. När jag kom till spärren vid Stockholm Södra anmälde jag i spärrluckan, med hjälp av min assistent, att jag behövde en ramp för att åka från Stockholm Södra till Upplands Väsby. Jag blev uppläst av spärrvakten om att om jag bara väntade i 15 minuter skulle en person hjälpa mig att komma på nästa tåg. Det krävdes bara ett samtal för att kalla in stationsvärdens som för tillfället var på något annat ställe.

Under tiden tog jag mig ner till perrongen till det ställe där korta tåg har sista vagnens sista dörrar (där tidigare tågvärden kunde kontakta). I god tid kom en person med en ramp under armen och vi väntade tillsammans på tåget cirka 10 minuter innan det kom till stationen. Han berättade att nästan alla tidigare tågvärden hade fått jobb som stationsvärdar istället men vad ”nästan alla” betyder i sammanhanget framgick inte. När jag skulle kliva av i Upplands Väsby kom en person och lade på en ramp så att jag kunde rulla av utan problem. Just denna resa fungerade det alltså alldeles utmärkt.

Några dagar senare skulle jag åka till rikskansliet i Sundbyberg och eftersom jag inte litade på att det skulle gå lika smärtfritt att åka åt andra hållet tog jag för säkerhetsskull med mig en egen bärbar ramp som jag har fått från Sodexo.

Det var tur att jag gjorde det för när jag kom till Upplands Väsby station var biljettkuren obemannad och det fanns ingen att be om rampservice. Så jag fick helt enkelt använda egen ramp och det test jag hade tänkt göra uteblev. När man åker till kansliet i Sundbyberg går man av pendeltåget i Solna och sen byter man till Tvärbanan mot Sickla. Tvärbanan är ju ett himmelrike för folk som förflytta sig på hjul eftersom det inte är någon nivåskillnad mellan perrongen och tågagnen så den resan fungerar också utan problem.

Ytterligare några veckor senare skulle jag återigen åka hem från Stockholms Södra. Vid denna resa var biljettkuren bemannad med 2 personer och den ena unga tjejen som satt där följde med mig ner till perrongen på en gång så påstigningen var inget problem. Däremot när jag skulle ta mig av vid Upplands Väsby station kom ingen person med ramp till mig för avstigning. Så min assistent fick hålla upp dörrarna med ren armstyrka och hindra att de stängdes samtidigt som uppmärksamhet var tvungen att påkallas genom att skrika till en person med okänd befattning flera vagnar bort, att ramp behövdes. Det tog tid för den personen att skaffa fram en ramp trots att denna fanns på tåget och andra resenärer blev självklart hindrade i sin resa. När personen med rampen kom fram till mig visade det sig att hon inte blivit informerad om att en rullstol befann sig på tåget som behövde hjälp vid avstigning med ramp. Alltså fungerar inte kommunikationen alltid mellan den som hjälper till vid

påstigning och den som hjälper till vid avstigning och detta uppmärksammas ju först när avstigningen ska ske. Då tar det lång tid och folk som står på perrongen undrar ju varför tåget står stilla så länge. Det skulle vara intressant att veta vad personalen som utför dessa uppgifter tycker om de nya rutinerna men man kan ju ana att förfarandet inte är populärt eftersom vild strejk utlöstes efter att beslutet hade fattats.

Slutsatsen som jag kan dra av mitt lilla minitest är att rampservice vid påstigning fungerar på vissa stationer men inte på alla. Även om en påstigning fungerar smärtfritt är det inte säkert att man kommer av tåget på destinationen. Detta kan man inte veta förrän man upptäcker att man inte kommer av och då blir det långa väntetider innan tåget kan köra vidare. Med andra ord behöver egen ramp tas med för säkerhetsskull om man vill att en resas alla moment ska fungera utan obehagliga incidenter.

Vid tangentbordet

**Kerstin Kjellin**  
**Ordförande Neuro Stockholm & Neuro Stockholms Län**



# Tillgänglighetsanpassade guidningar i Tyresö

**Tyresö slottspark - sensommar-blomster i lummig parkmiljö**  
Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är en av Sveriges äldsta engelska parker. I den lummiga miljön spirar sensommarens alla blommor. Vi vandrar i den lummiga engelska parken och ut till havet på Notholmen.

## Om guidningen

**När** - onsdag 23 augusti, kl. 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).

Färdtjänst uppge adress Tyresö slott Borggården.

Koordinater: N 59° 14' 9.48", E 18° 18' 14.98"

Bil kör du Tyresövägen österut till Tyresö kyrka och slott (handikap-parkering 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. Fast vi hjälps åt!

**Kolardammarna i Alby naturreservat** - 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 renas också dagvattnet på sin väg till Albysjön.

## Om guidningen

**När** - torsdag 7 september, kl. 11.00 -13.30. Guidningen är gratis.

## Praktisk information

Vandringen är 2 km lång och tar cirka 2,5 timmar med paus. Vi vandrar i lugnt tempo.

## Barnsjön, skogssjö i sprickdalslandskap

- Den lilla skogssjön Barnsjön ligger i en dalsänka. Vi vandrar till sjön där vägen kantas av dramatiska branter och en frodig våtmark. Vandringen fortsätter längs strandkanten där vi får en härlig skogskänsla.

## Om guidningen

**När** - tisdag 3 oktober kl. 11:15-13:15. Guidningen är gratis.

## Praktisk information

Vandringen är 1 km och tar cirka 2 timmar med paus. Vi vandrar i lugnt tempo. Det finns inga toa-

letter. Det finns en grillplats med bänkar vid sjön. **Ta med egen matsäck.**

## Samling och avslutning

Busshållplats Marsvägen (buss 819, 820, 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 vi hjälps vi åt om det behövs.

**Vi genomför guidningarna i alla väder. Ta med matsäck, rejäla skor eller stövlar och kläder efter väder.**

**Guidningarna genomförs av Tyresö kommun.**

**Anmälan** - görs till Naturguide Martina Kiibus - [martina.kiibus@tyreso.se](mailto:martina.kiibus@tyreso.se)



# Kallelse till extra årsmöte Neuro Stockholm

**Årsmöte** - Måndag 21 augusti, klockan 15:00 – 16:00.

**Plats** - På kansliet Fatbursgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

**Program** - Enda punkten är ändring av stadgar för lokalföreningar.

**Anmälan** - Görs senast måndag 14 augusti via mejl: [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

**Motioner** - Årsmöteshandlingar kan beställas från Neuro Stockholms kansli från måndag 14 augusti.

De nya stadgarna finns tillgängliga under rubriken *Föreningservice* på [www.neuro.se](http://www.neuro.se)

**Välkomna!**

---

## Neuropromenaden - 1 september



**Neuropromenaden 2023** - I år genomförs den under perioden 25 augusti – 3 september och vår förhoppning är att många fler än tidigare kommer att delta.

Neuropromenaden är ett enkelt motionsarrangemang där alla ska kunna delta. Arrangemanget startades av Neuro Göteborg 2015 genom inspiration från den kanadensiska versionen Ms Walk. Genom åren har Neuropromenaden vuxit till att omfatta stora delar av vårt land.

Syftet med Neuropromenaden är att samla in pengar till Neuros verksamhet och forskning som ger svar på neurologiska diagnoser, samtidigt som vi medvetandegör att en halv miljon människor i Sverige lever med neurologisk diagnos.

Fredag den 1 september har vi ett bord i Tantolunden där vi bjuder på fika och informerar om Neuropromenaden.

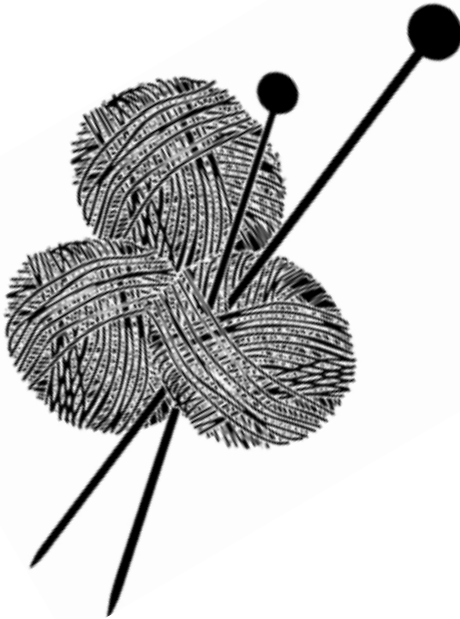
**Var** - Tantolunden, korsningen Hornstulls strand / Skarpskyttestigen, nedanför minigolfen.

Närmsta avstigning för färdtjänst är Lignagatan 13, sen är det bara att följa skarpskyttestigen (gångbanan) ner förbi minigolfen mot vattnet.

**När** - fredag 1 september.

**Tid** - 12:00 - 14:00.

# Start för - Handarbetsgrupp, 5 september



**Handarbete** - Kom med i vår handarbetsgrupp där vi träffas en gång i månaden.

Under träffen ägnar du dig åt ditt eget handarbete tillsammans med andra Neuro medlemmar. Du behöver med andra ord själv ta med ditt eget handarbete, det finns inget material i lokalen och ingen "cirkelledare" som leder gruppen, självklart försöker gruppen hjälpa varandra med tips, råd och idéer.

Det kostar inget att medverka, du betalar bara 25 kronor för fika. Du får gärna ta med dig en smörgås eller något annat lätt att äta.

**När** - tisdag 5 september, följt av 3/10, 7/11 och 5/12. Klockan 18:00 – 20:00.

**Var** - i vår lokal på Fatbursgatan 19, vid sidan av Södra Station.

**Anmälan** - gör du senast fredag 1 september via mejl till [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

---

# Motverka droppfot - 7 september

**Medlemscafé** - Vi har bjudit in Johan Thunberg och Kerstin Helmer från Neurocampus att berätta om FES och hjälpmedlet Alfess.

FES står för Funktionell Elektrisk Stimulering och består av en enhet som används i syfte att motverka droppfot. Enheten stimulerar nerver som påverkar muskler du vill aktivera. Enheten har sensorer som mäter acceleration, benvinkel och steg. En algoritm styr sedan enheten individuellt för användaren. Det är i huvudsak skador i det Centrala Nervsystemet (CNS) som kan tillgodogöra sig denna typ av behandling. Det kan vara efter MS, Stroke, CP, traumatiska hjärnskador eller inkompleta ryggmärgsskador.



**Var** - Kansliet på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

**När** - Torsdag 7 september klockan 14:00 – 15:30.

**Kostnad** - fri entré, önskas fika så kostar det 25 kr.

**Anmälan** - om du vill vara med så mejla till [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) senast fredag 1/9.

**Varmt välkommen!**



# Start för - Sittande lättgymnastik, 8 september

**Sittande lättgymnastik** - Du tränar enkla rörelser till trevlig musik och får igång blodcirkulationen. Jimmy Schön Håkansson som själv är diagnosstödjare för Ataxi leder den sittande lättgympan.

**Anmälan** - gör du tidigast fredag 18 augusti mejla till [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Begränsat antal platser.

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

**När** - varannan fredag / 6 gånger med start fredag 8/9, följt av 22/9, 6/10, 20/10, 3/11 och 17/11.



**Tid** - klockan 10:30 – 11:30. Efter gympapasset som är 30 minuter avslutar vi med en fika.

**Kostnad** - Lättgymnastiken är gratis denna termin, önskas fika så kostar det 25 kr per tillfälle.

---

# Start för - Museigruppen, 12 september

**Museigrupp** - På förslag från medlemmar i föreningen drog vi i våras igång en museigupp som är öppen för alla medlemmar som tycker om att gå på museum och som gärna fikar i samband med det. Vi har tre besök på museum planerade. Museigruppen träffas olika klockslag under hösten. De flesta museer öppnar kl. 11:00.

## Program

**Waldemars Udde**, Tisdag 12 september klockan 11:30. Pris pensionär 150 kr.

**Medeltidsmuseet**, Tisdag 10 oktober klocka 12:30 visning klockan 13:00. Fri entré.



**Stadsmuseet**, Tisdag 7 november klockan 11:30. Fri entré.

Tiderna varierar men du stannar så länge du vill och kan. Vi ses på tisdagar.

När du anmäler dig till Museigruppen är tanken att du då följer med på alla 3 besöken.

**Varmt välkommen!**

## Start för - Sittande Yoga, 13 september



**Yoga** - Kom och Yoga in hösten 2023 med Jenny Ström. Vi gör sittandes yoga på stol. Låter andetaget guida oss igenom kroppen och skapa närvaro, släppa på spänningar och njuta av våra andetag. Vi lär oss lättare meditation, andningsövningar och lugn yoga.

**När** - Onsdagar varannan vecka med start onsdag 13/9 följt av, 27/9, 11/10, 25/10, 8/11 och 22/11.

**Tid** - 14:00 - 15:30, inklusive avslut med kaffe och kaka.

**Var** - Kansliet på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

**Anmälan** - gör du tidigast fredag 18 augusti och senast 4 september genom att mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

**Kostnad** - 360 kr för 6 gånger. Vi avslutar yogapasset med kaffe och kaka, 25 kr för den som önskar.

Varmt välkommen till mjuk och lugn yoga som passar alla!

## Start för - Konstcirkel, 19 september



**Konstcirkel** - Är du intresserad av att vara med? Ni träffas 13 gånger under hösten, och 14 gånger under våren. Cirkeln kommer bestå av ett antal akvarell-uppgifter, men även till en stor del av fri målning. Akvarell-uppgifterna kommer att vara skriftliga, vilket gör att ni kan följa instruktionerna och måla i din egna takt.

Vi avslutar med ett vernissage en lördag i maj tillsammans med vår handarbetsgrupp.

**Rosie Samuelsson** - Som cirkelledare kommer jag att finnas till hands för frågor och praktisk hjälp med akvarell-uppgifterna. Även under den fria målningen stöttar och instruerar jag efter bästa förmåga i akvarell-målning, för de som önskar.

**Monica Ljunggren** är där som medhjälpare och förbereder inför kursen. Byter vatten och ger handräckning när det behövs.

Vi bjuder på kaffe och te och en liten småkaka. Du får gärna ta med dig en smörgås eller något annat lätt att äta.

**När** - Cirkeln startar tisdagen den 19 september.

**Var** - på Tellus fritidscenter Lignagatan 8 i Hornstull. Klubbрум 4. Klockan 11:00 – 14:00.

**Kostnad** - 600 kr per termin. Materialkostnaden står du själv för.

**Anmälan** - Är du intresserad av att vara med hör av dig till [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) senast 12 september.

# Start för - Paraffinbad?

**Paraffinbad för händerna** - Vi skulle vilja starta upp träffar för paraffinbad och undrar om ni skulle vara intresserade av att vara med och få paraffinbad för händerna.

Vi har bland annat blivit inspirerade av Reumatikerförbundet som har paraffinbad som en stående aktivitet. Det var även många av deltagarna på Vintersol som pröva-  
de på och tyckte det var skönt för händerna.

Paraffinbad används för behandling av ledvärk och vård av huden. Värmen har en smärtlindrande effekt samtidigt som paraffinet mjukar upp huden och gör den smidigare.



**Anmälan** - Är det något som du skulle vilja vara med på så anmäl ditt intresse senast 25 augusti till [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

Vi behöver bli en grupp på minst 8 personer för att aktiviteten ska bli av.

**Varmt välkommen!**

---

## Neurodagen - 25 september

**Neurodagen** - Kom och lyssna på en föreläsning om Polyneuropati av Ivan Kmezic och Camp pro som berättar om rehabilitering för polyneuropati.

**Anmälan** - kan du göra tidigast fredag 18 augusti mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

**Var** - Rosenlundsgatan 52, lokalen Svärdet.

**När** - måndag 25 september, klockan 13:00 – 15:00.

**Varmt välkommen!**



Mikael Fognäs är en av dem som är med i medlemsvärvarkampanjen. Han lever med diagnosen CIDP, en form av polyneuropati som slår ut känselfunktionerna i nerverna.



# Quiz-Pub med Darren Troy - 29 september



**Quiz-Pub** - Vi börjar hösten med en musikfrågesport av Darren Troy, den som har flest rätt vinner ett fint pris. Som vanligt har vi också lotter till försäljning med

fina priser att vinna. Det kommer att serveras en pubtallrik med lite smått och gott, kaffe med något söt till. Öl, vin och alkoholfria alternativ finns till försäljning.

**Anmälan** - kan du göra tidigast fredag 18 augusti mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma. Om du inte dyker upp fakturerar vi en No-show avgift på 50 kr.

**Kostnad** - Pubtallrik med valfri dryck, 130 kr.

**Var** - i vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station.

**När** - fredag 29 september, klockan 18:00 – 21:00.

**Varmt välkommen!**

# Afternoon tea - 17 och 24 oktober



**Afternoon tea** - med Jennifer Peduru Aratchi. Det kommer serveras två olika sorters te, på klassiskt vis till små snittar och nybakade scones med marmelad. Som av

slutning små härliga bakverk.

**Anmälan** - Kan du göra tidigast fredag 18 augusti mejla oss på [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Begränsat

antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma. Om du inte dyker upp fakturerar vi en No-show avgift på 50 kr.

**Var** - I vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station.

**När** - vi ses tisdag 17 oktober eller tisdag 24 oktober. Ange det datum du vill komma i anmälan.

**Tid** - klockan 14:00-16:00.

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

**Varmt välkommen!**

# Gamla stan i konsten - 19 oktober

**Medlemscafé** - Leif Gidlöf kommer tillbaka till kansliet och berättar med stor kunskap om hur *Gamla Stan* har gestaltats i konsten genom åren, från 1600 - talet till 1900 - talet.

**Anmälan** - kan du göra tidigast fredag 18 augusti mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

**Var** - i vår lokal på Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station.



**När** - torsdag 19 oktober  
klockan 14:00 – 15:30.

**Kostnad** - om du vill ha fika med dopp kostar det 25 kronor.

Varmt välkommen!

# Pub tema Danmark - 2 och 9 november

**Pub tema Danmark** - Kom og spis Smørrebrød. Til det drikker du øl, mineralvand eller sodavand. Hvis du ønsker det, er der selvfølgelig også Gammel Dansk. Bagefter spiser vi en dansk overraskelses-dessert.

Innan vi hugger tänderna i våra smørrebröd så tittar vi på lite information om vårt grannland.

Vi äter 3 olika sorters smørrebröd: allt på mörkt rågbröd. Räkor, kycklingröra med curry och rostbiff med remuladsås, rostad lök och cornichoner (små gurkor)

**Anmälan** - kan du göra tidigast fredag 18 augusti mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Ange vilket datum du vill komma.



Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.  
Om du inte dyker upp fakturerar vi en No-show avgift på 50 kr.

**När** - torsdag 2 eller 9 november,  
klockan 17:00 – 19:00.

**Kostnad** - 130 kr.

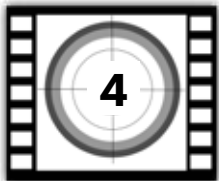
**Var** - Fatbursgatan 19, i samma byggnad som Södra Station.

Velbekomme!



# Biokväll

Kom och titta på film i vår lokal på Fatbursgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18:00. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa kostar 15 kr. Det är obligatorisk anmälan till biokväll, du anmäler dig via mejl på [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se). Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

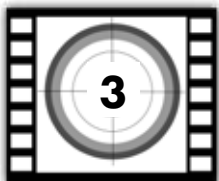


**13 september - Troll • Action, Fantasy, Äventyr. 1 tim. 41 min.**

När en explosion i de norska fjällen väcker ett uråldrigt troll får en orädd paleontolog i uppdrag att hindra trollet från att gå bärsärkagång.

Skådespelare: Ine Marie Wilmann, Kim S. Falck-Jørgensen, Mads Sjøgård Pettersen.

Regi: Roar Uthaug.

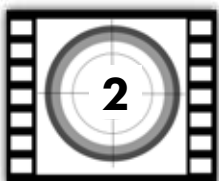


**11 oktober - Falling inn love • Komedi/Romantik. 1 tim. 42 min.**

Stadstjejen Gabriela deltar i en tävling och vinner ett rustikt, slitet värdshus i Nya Zeeland, hon slår sig ihop med storhjärtade entreprenören Jake Taylor för att renovera.

Skådespelare: Christina Milian, Adam Demos, Jeffrey Bowyer-Chapman.

Regi: Roger Kumble.

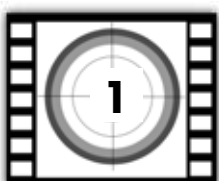


**15 november - Tills solen går upp • Komedi/Drama. 1 tim. 38 min.**

Peder stöter på sitt ex Hanna. Många år har gått och de båda är lyckligt gifta, fast de är fortfarande attraherade av varandra, men de vill inte äventyra sina äktenskap.

Skådespelare: Mikael Persbrandt, Vanna Rosenberg, Peter Dalle.

Regi: Peter Dalle.



**29 november - A Tourist's Guide to Love • Äventyr/Komedi/Romantik. 1 tim. 34 min.**

En chef går igenom ett oväntat uppbrott och accepterar sedan ett uppdrag att gå undercover och lära sig om turistindustrin i Vietnam.

Skådespelare: Rachael Leigh Cook, Scott Ly, Ben Feldman.

Regi: Steven K. Tsuchida.



# Temaföreläsningar höst 2023

Neuro Stockholms temaföreläsningar sker digitalt på dagtid. Föreläsaren genomför föreläsningen digitalt som sänds "direkt" via länk på Zoom (videomöte). Du kan välja på att se föreläsningen hemifrån eller komma till vår lokal och se föreläsningen på storskärm. Vi kallar det för att du deltar digi-fysiskt. Vi lägger också ut föreläsningen på vår YouTube-kanal så du kan titta i efterhand.

**Måndag**                      **Om ALS**  
**11 september**              Vi kommer få reda på lite mer om ALS vad gäller förekomst, riskfaktorer, klinisk bild, den informella vårdgivaren (dvs oftast partnern) och utredning.  
**14:00 - ca.15:00**

**Föreläsare:** *Ulf Kläppe*, **specialistläkare i neurologi**, Medicine Doktor, ME Neurologi, Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet.

**Neurodagen**                **Om Polyneuropati**  
**25 september**              Vi kommer få reda på lite mer om Polyneuropati.

**Föreläsare:** Ivan Kmezic, **specialistläkare i neurologi**, Karolinska Universitetssjukhuset, samt doktorand, Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet.

Denna föreläsning sker i samband med uppmärksammandet av Neurodagen och kommer inte att sändas digitalt eller att spelas in. *Se annons sid 11.*

**November**                    **Om MS**  
Vi kommer få reda på lite mer om Multipel skleros.

**Föreläsare:** Fredrik Piehl, **professor i neurologi**, Överläkare, Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet.

*Alla datum för höstens temaföreläsning är tyvärr inte bekräftade vid pressläggningen för medlemstidningen. Det kan tillkomma ytterligare föreläsningar. Vi kommer presenteras datum i vårt digitala nyhetsbrev, på vår hemsida och på Facebook.*

---

## Har du inte fått vårt nyhetsbrev?



På fredagar skickar vi ut ett digitalt nyhetsbrev - om du också vill få det skickat till din inbox så mejlar du ditt namn till oss på [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

# Kalendarium

Det är obligatorisk att anmäla sig, oftast finns ett *senaste* datum för anmälan fast det kan också vara ett *tidigaste* datum för anmälan. Du anmäler dig via mejl om inget annat anges. Diagnos- och Anhörigträffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt via videolänk. **Välkomna!**

**Augusti**

**30**  
**Onsdag**

**Diagnosträff - ALS**

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 28/8** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**September**

**1**  
**Fredag**

**Neuropromenaden**

12:00 – 14:00 Tantolunden / Hornstulls strand. Se annons sidan 7. **Välkomna!**

**September**

**4**  
**Måndag**

**Pubkväll på puben Lilla Wien**

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

**September**

**5**  
**Tisdag**

**Diagnosträff - MS**

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**September**

**5**  
**Tisdag**

**Start för - Handarbete**

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 8. **Välkomna!**

**September**

**6**  
**Onsdag**

**Diagnosträff - Stroke**

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**September**

**6**  
**Onsdag**

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

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats.

Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 4/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**September**

**7**  
**Torsdag**

**Medlemscafé - Motverka droppfot**

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker -

undvik starka dofter. Se annons sidan 8. **Välkomna!**

September

8

Fredag

Start för - Sittande lättgymnastik

10:30 – 11:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 6/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

September

12

Tisdag

Start för - Museigrupp

Waldemars Udde, Tisdag 12 september klockan 11:30. Pris pensionär 150 kr. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 5/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 9. **Välkomna!**

September

13

Onsdag

Start för - Sittande Yoga

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 11/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

September

13

Onsdag

Biokväll - Troll • Action/Fantasy/Äventyr. 1 tim. 41 min.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn.

Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 11/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

September

14

Torsdag

Diagnosträff - Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 12/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

September

19

Tisdag

Start för - Konstcirkel

11:00 – 14:00 på Tellus fritidscenter Lignagatan 8 i Hornstull. Obligatorisk anmälan **senast fredag 12/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

September

21

Torsdag

Diagnosträff - Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 19/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

September

21

Torsdag

Anhörigträff - Huntington

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 19/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

September

25

Måndag

Neurodagen - Tema Polyneuropati

13:00 – 15:00 Rosenlundsgatan 52, lokal Svärdet. Se annons sidan 11. Kom och lyssna på en föreläsning om Polyneuropati av Ivan Kmezic och på Camp pro som berättar om sin polyneuropati rehab. Se annons sidan 11. **Välkomna!**



September

**29**  
Fredag

Pub med quiz

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast fredag 18/8** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 12. **Välkomna!**

Oktober

**2**  
Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 29/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Oktober

**3**  
Tisdag

Diagnosträff Ataxi

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 29/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

**4**  
Onsdag

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

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 2/9** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

**11**  
Onsdag

Biokväll - Falling inn love • Komedi/Romantik. 1 tim. 42 min.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/10** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

**17|24**  
Torsdag

Afternoon tea - med Jennifer Peduru Aratchi (två datum )

14:00–16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast fredag 18/8** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 12. **Välkomna!**

Oktober

**19**  
Torsdag

Medlemscafé - Gamla stan i konsten

14:00–15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast fredag 18/8** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

Oktober

**24**  
Tisdag

Diagnosträff - MG

18:00 –20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 20/10** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

**2|9**  
Torsdag

Pub tema Danmark (två datum )

17:00–19:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast fredag 18/8** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

November

**6**  
Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan senast fredag 3/11 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

November

**7**  
Tisdag

Diagnosträff - MS

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 3/11** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

## Yoga Online



Jag heter Helen Kåselöv och är yogalärare i Mediyoga, Kundaliniyoga, yinyoga & Yoga Nidra. Jag har främst yoga online och vänder mig till dig som vill ha mjuk och inkännande yoga. I Mediyoga och kundaliniyoga ingår andningstekniker, yogaövningar, avslappning och meditationer, medans du i yinyogan stannar i olika positioner i 3-5 minuter. Du gör alltid yogan efter din egen förmåga och släpper taget om prestation. På min youtubekanal hittar du yoga och meditationer som lugnar & balanserar. Allt från att få en bättre sömn, få ned stress & oro till att känna dig stärkt både i kropp och sinne.

Läs mer på hemsidan: [www.yogamedhelen.se](http://www.yogamedhelen.se)



Yoga vid MS & utmattning. Yogan är lugn och stressreducerande och passar alla. Du kan även sitta på en stol om du har svårt att komma ned till golvet. “MS och stress (på utbrändhetsnivå) ger ungefär samma symptom. Vilket ju säger någonting om sjukdomens komplexitet. Att ha MS är lite (i sina värsta stunder) som en fullskalig stressattack på hela systemet. Det kanske ger någon slags hint om varför man blir så känslig för miljö och omgivande faktorer när man är MS-sjuk?”

Under 8 tillfällen får du en yoga specifikt anpassad för dig som har MS eller utmattningssyndrom.  
Onsdagar 2023 Yoga vid MS & utmattning  
Start 23/8 kl. 18:00 – 18:45  
23/8, 30/8, 6/9, 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10  
8 ggr 1200:-. Swish till 123 224 3541 märk med ditt namn. Online LIVE via Zoom.

Nu finns även min kurs **Sjukt Frisk online** <https://yogobe.com/se/courses/sjukt-frisk/overview>

# Hur är det med neurologisk rehabilitering

**Specialiserad neurologisk rehabilitering** - Vi fick några frågor om specialiserad neurologisk rehabilitering och tänkte att det kanske är fler som undrar, så här kommer svar på fyra vanliga frågor.

## Får man tillgång till rehabilitering om man har en neurologisk sjukdom?

För en del neurologiska diagnoser är rehabilitering en del av "akutvården", alltså när man är fortfarande på sjukhus. Ett vanligt exempel på det är vid stroke, men även för andra diagnoser.

Sedan finns det Specialiserad Neurologisk Rehabilitering som vårdval. Har man en neurologisk diagnos så har man rätt att söka det. Rätt att söka är tyvärr inte alltid detsamma som rätt att få det. Men man måste själv ha koll på det.

På 1177.se finns en lista över vilka godkända rehabgivare det finns inom Vårdval Specialiserad Neurologisk Rehabilitering. Du behöver bara få en läkare på din Vårdcentral att skriva en remiss till den rehabgivare du tror passar dig bäst. Rehabgivaren avgör om de har den typ av rehabilitering du behöver för din diagnos och godkänner eller avslår remissen. Om remissen avslås så måste man, med sin VC-läkare, skicka en ny remiss till någon annan rehabgivare. Det är alltså bra att kolla vilken rehabgivare man tror motsvara sina behov, innan man pratar med Vårdcentralen. Det är också bra att ta ställning till om man vill ha inneliggande rehab eller dagrehab.

Inneliggande rehab innebär oftast måndag till fredag på heltid i tre veckor. Det är en rehabilitering som ger mer fokus på träningen och kopplar bort den övriga vardagen.

Dagrehab är som det låter, man åker dit över dagen. Den är mer flexibel och kan oftast delas upp på några dagar i veckan och alltså stäcka sig över längre tid.

## Hur "lätt" är det att få rehabilitering?

Numera är det ganska lätt. Men det är mest på grund av att det är ytters få avslag. Däremot kan du hamna på en väntelista som kan vara väldigt lång. Vi har nyligen föreslagit att vårdgarantigränsen på tre månader också borde gälla dessa rehabköer (som i enstaka fall kan vara upp till ett år) men vi är inte där än, även om Hälso- och Sjukvårdsförvaltningen

är inne på samma linje. Rehabgivarna i vårdvalet vill naturligtvis inte säga nej till någon, för att säkra sina inkomster.

Precis före pandemin fanns det elva rehabgivare på listan på 1177.se. Mitt i pandemin var de nio och nu är bara sex kvar.

## Och hur vet man som medlem/patient om vad som erbjuds?

Man vet för att man frågar i sina grupper på Facebook, sina vänner i funksiföreningen eller för att man går i på listan av rehabgivare på 1177.se och kollar var och en av deras hemsidor. Kan vara nog så klurigt.

I våra diagnosgrupper tipsas det ofta om olika utförare. Vi har ett ambitiöst program för studiebesök för våra medlemmar hos de olika rehabgivarna, som kommit av sig, men vi planerar ett nytt besök i höst. Titta i kalendariet!

## Skriver vårdcentralerna remiss? Eller ska det göras av en specialistläkare?

Reglerna för den neurologiska rehabiliteringen ändrades för några år sedan, så nu är det du och din VC-läkare som skickar remissen. Man behöver inte blanda in en neurolog längre, så det har blivit mycket smidigare.

## Dessutom

Det finns regler om personliga rehabiliteringsplaner i patientlagen från 2015, men som nästan aldrig fungerar. Det är svårt att få till en kontinuerlig träning utan att det blir kostsamt. Som bekant har flera hjälpmedel för egenträning tagits bort från hjälpmedelslistan eller avgiftsbelagts. Man får generellt inte extraresor för egenträning från färdtjänsten, trots att man uppmanas att träna av sin läkare. Rehabgivare kan ofta skriva ut sjukresor för den organiserade rehabiliteringen.

De fyra första punkterna är frågor som vi försöker få regionen att ändra på i vårt påverkansarbete från Neuro Stockholms Regionförbund.

Har du som medlem frågor om rehabiliteringen så tveka inte att höra av dig till oss på kansliet, e-postadress: [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)



# Bilder från medlemsresan till Örebro



Uppdukad till fest inuti kungsslottet Örebro slott.



Glasspaus intill en prunkande rododendron.



Tur att det fanns skugga att tillgå i värmen på Örebros torg, i bakgrunden "badanka" tillverkad av begagnade bildäck.



Guidning från en av Örebros stadsguider (mannen i hatten).



Deltagarna åt lunch 58 meter upp i Vattentornet Svampen.

# Varför en medlemskampanj



## Varför genomför Neuroförbundet en medlemsrekryteringskampanj

Medlemsrekryteringskampanjen syftar till att öka antalet medlemmar i Neuroförbundet och skapa ett större engagemang för Neuroförbundet. Genom fler medlemmar kan Neuroförbundet bli starkare och tala med en tydligare röst. Medlemmar kan dessutom bäst identifiera behov och förbättringspotential samt utgör grunden för Neuroförbundets lokalföreningar.

## Hur ser kampanjen ut under våren och hösten

Under våren fokuserar kampanjen på spridning av kampanjbilderna och Neuroförbundets budskap i en bredd av kanaler. Kampanjbilderna syftar till att visa på den kraft som Neuroförbundet är och skapa ökad synlighet för Neuroförbundet. Vårkampanjen ligger

till grund för den höstkampanj som kommer ha tydligare fokus på påverkansarbete och att driva Neuroförbundets frågor.

## Hur genomförs kampanjen

Under våren genomförs kampanjen genom spridning i olika kanaler exempelvis nyhetsbrev, medlemstidningen och genom digital annonsering. Föreningarna välkomnas även att dela kampanjen i sociala medier samt dela ut flyers vid arrangemang. Under hösten kommer Neuroförbundet nationellt, regionalt och lokalt stärka sitt påverkansarbete genom bland annat debattartiklar, öppna möten och uppvaktning av beslutsfattare och tjänstepersoner.

## Vad är målet med kampanjen

Målet med kampanjen är att Neuroförbundet ska bli fler medlemmar. Dessutom ska kampan

jen bidra till ökad kännedom om Neuroförbundet samt synliggöra det stöd, den gemenskap och det självförtroende som Neuroförbundet ger. Kampanjbilderna syftar till att uppmärksamma de rättighetsfrågor som Neuroförbundet driver.

## Vad hoppas Neuroförbundet uppnå med kampanjen

Neuroförbundet hoppas att kampanjerna ger ett ökat engagemang för Neuroförbundet och att fler ska känna till Neuroförbundets arbete. Förhoppningen är att kampanjen är något som föreningar och medlemmar ska känna stolthet över. Kampanjen ska bidra till Neuroförbundets arbete för ett samhälle där alla med neurologiska diagnoser och symptom ska ha samma möjligheter och rättigheter som andra.



# Träffa vården när och där det passar dig!

**Region Stockholm** - I appen *Alltid öppet* kan du själv boka videomöten med vården i regionen. Husläkarmottagning online erbjuder videomöten med läkare alla dagar i veckan mellan klockan 7-21, både vardag som helgdag. Ungdomsmottagning online erbjuder ungdomar upp till 23 års ålder chatt och videomöte för rådgivning kring identitet, sex och preventivmedel.

Du kan även genomföra videomöten som vården har bokat med dig. Många mottagningar erbjuder den möjligheten som ett alternativ, exempelvis vid återbesök.

Om du har en Iphone eller Ipad kan du gå in i Appstore och söka



på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från AppStore via: **itunes.apple.com**

Om du har en Android telefon eller surfplatta kan du öppna

Play Butik i din telefon eller läsplatta och söka på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från GooglePlay via: **play.google.com**

## Hitta rätt som ny medlem



**Medlem** - Som ny medlem kan det var svårt att hitta rätt information om sin diagnos och vad Neuroförbundet erbjuder i form av medlemsförmåner, till exempel

diagnosstödjare. På Riksförbundets hemsida [www.neuro.se](http://www.neuro.se) finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt på hemsidan. Under

flikarna *Engagera dig*, *Stöd oss*, *Diagnoser*, *Om oss* och *Förening* och deras underrubriker kommer du hitta matnyttig information. Neuro Stockholm och Stockholms län har en varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet. I vårt **Nyhetsbrev** och på vår **Facebook-sida** hittar du också information om våra evenemang och aktiviteter samt övriga inlägg som rör neurofrågor och funktionsrörelsen i stort. Välkommen att utforska!

Självklart går det också bra att mejla kansliet vid frågor eller komma förbi i egen person, bra att stämna av innan, så att någon av kanslipersonalen är på plats.

## 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](mailto:bosse@bosse-kunskapscenter.se)



[www.bosse-kunskapscenter.se](http://www.bosse-kunskapscenter.se)

## Lokalföreningar - Neuro Stockholms län

### Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, nb,  
153 36 Järna

Tel: 076-369 22 98 E-post: [borje.jarna@jarna.st](mailto:borje.jarna@jarna.st)

### Neuro Roslagen

Ordförande: Kjell Björn

c/o Kjell Björn, Angarns-Rörby 104,  
18691 VALLENTUNA

Tel: 070-946 00 00 E-post: [roslagen@neuro.se](mailto:roslagen@neuro.se),  
alt. [kbjorn41@gmail.com](mailto:kbjorn41@gmail.com)

### Neuro S:t Botvid

Ordförande: Christina Brännström

Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)  
141 35 Huddinge,

Tel: 070-749 32 07 E-post: [st-botvid@neuro.se](mailto:st-botvid@neuro.se)

### Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatbursgatan 19, 118 28 Stockholm

Tel: 08-720 29 40 E-post: [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

### Neuro Södertälje-Nykvarn

Ordförande: Katrin Norman

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

### Neuro Södertörn

Ordförande: Gudrun Engman

c/o Engman, Ribby allé 94 lgh 1203,  
137 42 Västerhaninge

Tel: 070-690 57 12 E-post: [sodertorn@neuro.se](mailto:sodertorn@neuro.se)