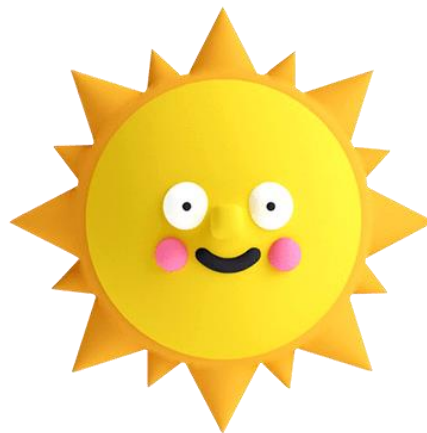


SKÅNEBLADET



FEBRUARI
2024



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- 2, Ordförande har ordet. Styrelsen 2023-24
- 3, Prenumerera på Bingolotter och Sverigelotter
Sök bidrag från E.S.C.S. 2024
Sök bidrag till resa och rekreation från gåva Tauberman 2024
Inbjudan till Neuro Skånes ombudsmöte
- 4-5 Neuro Skånes 5 kurser i år
Lite roliga historier
- 6, Insändare från medlemmar
- 7, Var med på Zumba online
- 8, Snapphanebygdens Sparbank (Annonns)
Redaktionen

Glöm inte att följa oss på Facebook: NEURO Skåne
och i appen Instagram, sök: #neuroskåne

NEURO

Skåne länsförbund

ANSVARIG UTGIVARE:

Neuro Skåne, Götagatan 15, 281 50 Hässleholm

Telefon: 044 – 12 87 10 eller 0763-261762

SMS: 0763-261762

Mejl: skane@neuro.se Hemsida: neuro.se/skane

Ordförande Anita Ling har ordet!



Hej alla medlemmar!

Februari 2024

Oj vilken vinter vi har, fast nu ser vi framåt mot våren med stora steg. Tittar ut. Solen skiner och fåglarna har bråttom vid fågelborden.

Det kommer att bli kurser på Valjeviken, som framgår här i Skånebladet, Valjeviken har bestämt att kurser som är deras, måste ligga mitt i veckan, för att det ska finnas ledare/lärare. Medan de som är våra egna såsom målarkurs och matlagningskurs får ligga på helger, då Skåne själv ordnar ledare till dessa.

I år är det Åsbobygden som är värd för ombudsmötet. Träffar en del av er då. Så tills vi ses nästans, ha det bra!

Väl mött!

Hälsar ordförande Anita

Neuro Skånes styrelse valda 2023-24.

Ordförande	Anita Ling	Neuro Österlen
Vice ordf.	Kent Nilsson	Neuro Lundabygden
Kassör	Elisabeth Karlsson	Neuro Österlen
Sekreterare	Amelie Hedberg	Neuro Hässleholmsbygden
Ledamot	Hans Emanuelsson	Neuro Åsbobygden
Ledamot	Cecilia Magnusson Svärd	Neuro Österlen
Ledamot	Göran Öxell	Neuro Västra Skåne
Ledamot	Stellan Iry Persson	Neuro Malmö
Ledamot	Carina Friberg	Neuro Malmö

Barns tankar om gamla

Håret blir grått för att det har blivit lite mögligt inne i huvudet

Gamla tycker om barn för då har de någon att titta på tecknad film med

En mormor är någon som tar hand om en när föräldrarna inte orkar

När man blir gammal blir hjärnan mindre och då kan den inte göra så mycket hår längre

Min morfar dricker alltid vatten för att han inte ska bli full

Min mormor har fått rynkor för att hon har badat för mycket

Inskickade av Evy N.

SPELA BINGOLOTTO OCH SKRAPA SVERIGELOTTER!

Ni har möjlighet att prenumerera på **Bingolotter** genom Neuro Skåne.
Ni får hemskickat lotter för 5- 6 veckor i taget. Med i brevet medföljer
En faktura.

Ni kan även beställa **Sverigelotter**. Skicka 100kr till vårt Bankgiro: 346-5010
så skickar vi 4 Sverigelotter med posten.

Vi söker fler som vill prenumerera.

ELVIRA & SIXTEN CARLSSONS STIFTELSE 2024

Ansökningshandlingar rekvireras från Neuro Skånes kansli.
Kan också hämtas via Neuro Skånes hemsida.
Sista dag att ansöka: 31 mars 2024.

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

SÖK BIDRAG TILL RESA OCH REKREATION FRÅN TAUBERMANS GÅVA 2024

Ansökningshandlingar rekvireras från Neuro Skånes kansli.
Finns också att hämta hem på Neuro Skånes hemsida.

Ansökningstid: 30/4 och 31/10 varje år.

Tänk på att medel endast kan sökas till rehabilitering och rekreation.

Har du tidigare erhållit bidrag, måste du redovisa innan nytt bidrag kan sökas.

Inbjudan till Neuro Skånes Ombudsmöte 20 april 2024!

Tid: Lördagen den 20 april kl. 12.00

Kostnad: 250kr/person

Plats: Gråmanstorp, Klippan

Anmälan senast 10 april

12.00 Samling, middag

13.00 Ombudsmöte, kaffe och tårta

Ca. 16.00 Avslutning

Utöver lokalföreningarnas ombud är alla övriga medlemmar också
välkomna att närvara vid ombudsmötet.

Medlemmar anmäler sig genom att swisha 250 kr till nr 123 348 21 06

Märk inbetalning med omb.möte, namn och lokalförening.

Ni kan också anmäla er genom att kontakta era respektive lokalföreningar.

Med hopp om god uppslutning

Neuro Skånes styrelse

VÅRA 5 BOKADE KURSER PÅ VALJEVIKEN 2024

Vi har tillgång till simhall, gymnastikhall och de vackra omgivningarna runt Valjeviken. Bara detta gör att det är väl investerad tid att vara med på våra kurser tillsammans med andra glada och inspirerande medmänniskor på Valjeviken.

Tänk på att anmäla er till kurserna så fort som möjligt, det underlättar för oss
Ring 044-128710 eller mejla skane@neuro.se och be om
anmälningsblankett. Finns även på hemsidan.
Pris för 3-dagarskurs 1.100 kr/person. 4-dagars kurs 2.000kr/person

Valjeviken har ändrat regler för avbokning av deltagare. Det innebär för Neuro Skånes del att vi blir betalningsskyldiga när våra kursdeltagare avbokar inom en månad före kursstart.

Vi blir därför tvungna att ha samma regler för våra kursdeltagare.

Detta gäller vid avbokning av kurs

Avbokning 4 veckor innan kurs debiteras med 25% av ordinarie kurspris, 3 veckor debiteras med 50%, 2 veckor debiteras med 75% och 1 vecka innan kurs debiteras med 100% av ordinarie kurspris

Ordinarie pris per dygn är 1.500 kr för enkelrum

Ordinarie pris per dygn är 1.300 kr per person i dubbelrum

Om del av avgift ska kunna betalas tillbaka och extra faktura ska slippas så behöver vi ett läkarintyg vid avbokning p.g.a. sjukdom.

Sista anmälningsdag för kursdeltagare är ca. 5-6 veckor innan kurs för att ni/vi ska kunna hinna avboka i tid.

Det är viktigt att ni betalar in kursavgiften fortast möjligt när ni fått fakturan.

Kurs 1: Att leva med diagnos. Friskvård 10 – 12 april

Denna kurs riktar sig till personer med neurologiska funktionsnedsättningar . Det innebär att erfarenhetsutbytet mellan deltagarna blir ett mycket värdefullt inslag.

Samtidigt ges ett stöd av behandlingspersonal och övrig profession kring hur man skall träna och aktivera sig för att bibehålla och om möjligt utveckla sina funktioner.

Varje del av kursen syftar till att motivera och visa på vägar att gå vidare.

Anhöriga deltar på samtliga aktiviteter/ föreläsningar för att få ökad förståelse.

Anmälan inne senast 6 mars

Kurs 2 : Måleri och finmotorik 10 – 12 maj

Alla kan måla, bara lusten finns!

Kursen ger en grund för ditt måleri med inriktning på komposition, färg och lust!

Vi målar tillsammans och inspireras av varandras kreativitet.

Kursledare, Magnus Åkesson är konstnär och boende i Kristianstad.

Han har arbetat som kursledare och konstpedagog under flera år

Hemsida: www.magnusakesson.se och har också bilder på sin konst på instagram: magnus6626

Anmälan inne senast 3 april

Kurs 3: Aktiv rehabilitering i utomhusmiljö 17 – 20 juni

Vi kommer under dessa 4 härliga dagar vistas mycket utomhus.
Provar på olika träningsformer, har matlagning ute, tipsrunda, tur på havet,
Tips och trix för uteliv, avslappning, vattengymnastik och mycket mer.
En mycket trevlig kurs enligt tidigare kursdeltagare.

Anmälan inne senast 10 maj

Kurs 4: När livet inte blev som det var tänkt 18 – 20 september

När livet inte blev som det var tänkt. Livsberättelser om att leva med diagnos.
Hur påverkas relationer av fysiska förluster. Egen handlingsplan. Kris & sorg.
Föreläsning om att uppnå beteendeförändring
Använda naturen som resurs i rehabilitering. Lagar och rätt.
Vad händer i hjärna och kropp vid neurologisk diagnos?
Detta är en del av vad ni erbjuds på denna kursen.
Där finns även tid för bad och annan egentid

Anmälan inne senast 11 augusti

Kurs 5: Matlagning 18 – 20 oktober

Vi kommer lära oss att laga allsidig och nyttig kost och
Få med oss idéer som kan förverkligas i våra egna kök hemma.
Blir också tid till att umgås oss njuta av omgivningarna.

Anmälan inne senast 11 september

Anmäl er gärna tidigt då det underlättar vid planering och för att vissa kurser är mycket populära.
Sena anmälningar kan också göra att vi blir tvungna att ställa in kurser i onödan
p.g.a. för lite anmälningar

För dom som är beviljade färdtjänst går det att åka tåg till Sölvesborg och använda
RIA biljett den sista biten från tågstationen till Valjeviken.
På tåget gäller Region Skånes servicekort till Bromölla.
Mellan Bromölla och Sölvesborg löses tågbiljett.
Kontakta Riksfärdtjänst för att få RIA biljett som skickas hem innan resan.

Sprid gärna ut informationen

Har ni några förslag på kurser ni skulle vilja vi arrangerar på Valjeviken så hör av er
till skane@neuro.se eller ring oss.

Rapport från MG-träff i Malmö den 4 mars, samt MG-diagnosträff i Visby den 11- 13 maj

Efter ett långt uppehåll p.g.a. pandemin återupptog vi våra MG-träffar. Denna gång en liten skara som träffades i Malmö. Vi utbytte erfarenheter av hur det är för oss att leva med MG och talade om bl.a. vad som är på gång inom MG-forskningen.

Det finns mycket information om MG på Neuro.se, men det skriftliga kan inte ersätta det de själva som har sjukdomen kan förmedla. Man kan säga, att vi är ett komplement till sjukvården.

Den 11-13 maj var det MG-diagnosträff i Visby. Det var deltagare från hela landet.

På torsdagen den 11 maj var det incheckning på eftermiddagen, samt information och presentation av programmet. Dagen avslutades med middag och enkel samvaro.

Fredagsprogrammet var fullspäckt från morgon till kväll. Det började med "Stol-yoga" med yogainstruktör Annie Gardell. Härfter var det indelning i samtalsgrupper, där man diskuterade olika frågor och problem man hade med diagnosen. Innan lunch var det "Må bra träning". Man fick möjlighet att prova på passande övningar. Efter lunch höll Anna Rostedt Punga, överläkare, professor, sektionschef Klinisk Neurofysiologi, Akademiska sjukhuset, föreläsning om ämnet: "Behandling vid MG, inkl. Fysisk träning och fatigue". Efter lunchen fortsatte Anna Rostedt Punga föreläsningen med nyheter inom MG-forskningen, inkl. Nordiska MG-konferensen i Danmark. Dagen avslutades med middag och därefter musikunderhållning. De som ville kunde även ta en spontan svängom på dansgolvet.

Sista dagen började med en utvärdering av temadagarna och fortsatte med en guidad tur i och runt Almedalen. Guide var Gunilla Lauström. Temadagarna avslutades med en gemensam lunch på "Yoda bar & kök".

Vid pennan

Rosita Wihlborg och Göran Öxell

JAG OCH MIN SJUKDOM

Sjukdomen började med ryggvärk som man trodde var ortopedisk, men efter ett antal röntgenundersökningar utan resultat, fick jag en remiss till ortopedien i Lund. Nya prover och röntgen togs men utan resultat. Blev skickad till neurologen där det konstaterades att jag har NMD (Neurologisk muskeldystrofi). Äntligen en diagnos. Skönt att veta när folk frågar om det är rygg eller höfter jag har problem med. Nu kan jag svara på varför jag går så dåligt. Impulserna från hjärnan går långsamt ut till mina muskler som inte jobba om dom inte får någon order. Muskelnerna försvagas långsamt, vilket har gjort att jag sitter i rullstol. För käpp, sen kryckor, rullator och nu rullstol. Har fått mycket hjälp genom sjukvården med träning och hjälpmedel som jag är mycket nöjd med. Muskelnerna är som utslitna resårband och kan inte hålla mig uppe. Jag blir beroende av hjälp till det jag inte kan göra själv. Det är drygt 25 år sedan jag fick diagnosen. Jag har ingen värk nu eftersom muskelnerna inte jobbar. Har fått lära mig att själv ge order till hjärnan eftersom automatiken inte fungerar längre. Blev medlem i en Neuro-förening 1998. Där träffas vi som har olika neurologiska sjukdomar. Även våra anhöriga träffas och kan utbyta erfarenheter. Jag har ett bra liv trots allt. Man får anpassa sig, annars går man under.

Evy N.

VAR MED PÅ ZUMBA ONLINE!

Nu startar vi upp Sitt-Zumba online för våren 2024. Torsdagen den 1 februari börjar vi. Sedan kör vi från februari till maj.

Vi kör i gång torsdagen den 1 februari kl. 10 till 10:30. Då blir det ett 'live'-pass. Sedan fortsätter vi med 'live'-passen varannan vecka (ojämna veckor).

På tisdagar (jämna veckor) kl 18:30 - 19:00 är passet en inspelning,

Träningen varar i en halvtimme. Du kan ansluta ca. en kvart innan passet.

Länk till passet: <https://us06web.zoom.us/j/98041666478>

En fantastisk medlemsförmån, för Neuromedlemmar, att vara med på Zumba Gold online! Välj den dag och tid som passar dig..

Sprid gärna informationen och uppmana de som inte är medlemmar att bli medlem i Neuro. [Gemenskap, forskning, råd och stöd | Neuro](#)

Vad är då Sitt-Zumba online? Jo, en rolig rörelse- och träningsform till musik. Det är gratis för medlemmar i Neuroförbundet och enkelt att vara med på. Passar alla, oavsett ålder eller funktionsvariation. Man gör vad man själv vill och kan.

Vår Zumba instruktör Ljubica leder ett träningspass till medryckande musik. Hon visar och förklarar tydligt de olika rörelserna. Du gör det du kan och orkar. Innan du vet ordet av så har du dansat både tango, cha-cha och vals. Här kommer en kortare instruktion och ett smakprov. Le, skratta och ha ett kul träningspass.

Du laddar ner Zoom-appen via antingen App Store eller Google Play. Eller bara klicka på länken <https://us06web.zoom.us/j/98041666478>.

Hur installerar jag Zoom-appen?

Kopiera och klistra in möteslänken ovan. Det kommer upp en fråga om du vill installera Zoom-appen på din enhet. Gör det genom att följa instruktionerna.

För mer information: [Sitt-Zumba online | Neuro](#)

Behöver du hjälp, så ring Neuro Malmö

VARMT VÄLKOMNA

Hur vill du träffa din bank?

Telefon, internet eller personligen...

Hur du än väljer -
är du välkommen till oss
i Bjärnum och Vittsjö.

Snapphanebygdens
Sparbank



Självständig - Lokal - Personlig
www.snapphanebygdenssparbank.se

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 intresserade av att ha med en annons i bladet, ring oss angående pris.

Neuro Skåne, Skånebladet, Götagatan 15, 281 50 Hässleholm

Bladet och Information om vad som händer i föreningen finns också att se på vår hemsida.

Telefon: 044 – 128710 eller 0763-261762. E-post: skane@neuro.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 eller Swish på nr: 123 348 21 06.

Små som stora bidrag är välkomna.

*Nu hoppas vi på en härlig vår inom kort
Styrelsen & kansliet*

***Detta bladet skickas med E-post och med Post Nord. Finns även på vår hemsida.
Nästa blad skickas ut bara med E-post någon gång i maj - juni 2024***