



VÅR ORDFÖRANDEN HAR ORDET Hur har det gått?

Stresstest

Neurodagen - Tema anhörig

KALENDARIUM

Aktiviteter i sensommar och höst

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Vårback. Fotograf: Jef 77, Adobe Stock.	
Händer i Stockholm och Stockholms region	Sidan 3
Ordförande har ordet	Sidan 4
Stresstest	Sidan 5 - 6
Påverkansarbete	Sidan 6
Rekrytering	Sidan 7
Rullstolsanpassade naturguidningar	Sidan 8 - 9
Aktiviteter	Sidan 10 - 10
Informationsträffar	Sidan 15
Temaföreläsningar	Sidan 15 - 16
Medlemsfika	Sidan 16
Kalendarium	Sidan 17 - 20
Medlemsresan till Karlstad	Sidan 21
Alltid öppet	Sidan 22
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 22
Sudoku	Sidan 23
Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter	Sidan 24
Lokalföreningar - Neuro Stockholms regionförbund	Sidan 24

Kansliet på Fatburgsgatan 19

Neuro Stockholms regionförbund

E-post
stockholm@neuro.se

Telefon
08-720 29 40 (Växel)

Ann-Cristin Broberg
Kanslist, föreningsadministratör,
medlemsregister och reception
ann-cristin.broberg@neuro.se

Magnus Andersson
Aktivitetsansvarig
magnus.andersson@neuro.se

Sven Arnehed
Intressepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska frågor
i Region Stockholm och
Stockholms Stad
sven.arnehed@neuro.se

Tomas Rodriguez Hedling
Kommunikatör Medlemstidning,
sociala medier
Intressepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska
frågor i Region Stockholm och
Stockholms Stad.
tomas.rodriquez-hedling@neuro.se

Kontakta oss

Om du vill nå oss är bästa sättet att göra det genom att skicka oss ett mejl.

Vi har inga angivna telefontider, på måndagar är växeln stängd övriga dagar går det bra att ringa efter klockan tio och så länge någon av personalen på kansliet är kvar svarar vi i telefon.

Personalen på kansliet kan ha svårt att svara i telefon precis när du ringer, eftersom vi ofta sitter i möten, håller i en aktivitet eller befinner oss på annan plats.

Vi gör självklart vårt bästa för att kunna ge svar och återkomma så fort som möjligt.

Digital tidning

Du kan också läsa tidningen i PDF-format. Titta på vår hemsida, du kan ladda ner den där!

<https://neuro.se/forening/foeringar-a-oe/stockholms-regionfoerbund/>

Medlemstidning för Neuro Stockholms regionförbund

Tidningen ges ut av Neuro Stockholms regionförbund 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 regionförbund
Medlemstidningen
Fatburgsgatan 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

Stockholms regionförbund

Händer i Stockholm och Stockholms region

Aktiviteter

Vi kommer göra en del förändringar i höst gällande våra aktiviteter, Biokväll och Wii-spel tar paus och i stället kommer vi hålla medlemsfika med information på ett antal onsdagskvällar. Vattengympan kommer inte längre vara subventionerad och alla som vill vara med får göra en ny ansökan. Vi planerar även att besöka en restaurangskola fast det går först att boka i slutet på augusti, därför vi ber att få återkomma med datum längre fram.

Stresstest av pendeltågstrafiken

I våras utförde RH-gruppen (där Neuro Stockholms regionförbund är en av medlemmarna) ett stresstest av pendeltågstrafiken tillsammans med trafikregionråd Anton Fendert. Hur det gick kan du läsa mer om i tidningen.

Neuropromenaden

Vi vill passa på att tacka alla som promenerat, rullat och sprungit. Tillsammans gör vi skillnad och i år samlades det in mer än 90 000 kr till neurologisk forskning! Vandringspokalen till bästa förening går

till *Neuro Stockholm*. Bästa lag blev team *Alla mot ALS*. Ett hedersomnämmande ges till *Neuro Umebygden* för ett väl genomfört och inspirerande event.

Resan till Vintersol

Det finns nu en uttagen grupp för vår rehabiliteringsresa till Vintersol. Eventuella reserver kommer kontaktas från mitten på augusti och under hösten.

Rekrytering

Vi söker efter en ny intressepolitisk handläggare. Om du är intresserad av tjänsten eller vet med dig att någon annan skulle kunna vara det så hittar du en annons längre fram i tidningen.

Informationskanaler

Vi informerar kontinuerligt via vårt nyhetsbrev, vår hemsida, på Facebook och Instagram.

En fortsatt skön sommar önskar vi er, alla våra medlemmar, hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter i höst!



REHABILITERING MED KUNSKAP OCH KÄNSLA

Olivia Rehabilitering har avtal med Region Stockholm att ta emot personer med neurologiska sjukdomar och skador såsom Förvärvat Hjärnskada, MS, Parkinson, Stroke, Muskeldystrofier, Dystonier med flera. Även personer från andra län är välkomna på dagrehabilitering. Här träffar du erfarna fysioterapeuter, logoped, kurator, psykolog, läkare och arbetsterapeuter som tillsammans med dig lägger upp din rehabiliteringsplan. Förutom ditt individuella program får du också delta i diagnos inriktade föreläsningar där du får lära dig om dina symtom och hur man

kan hantera dessa på bästa sätt. Du får också möjlighet att utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Kontakta din neurolog eller husläkare som skriver en remiss och skickar den direkt till oss för bedömning. Därefter kontaktar vi dig för att planera din rehabilitering. För dig som inte har behov av teambaserad rehabilitering har vi mottagningar inom fysioterapi och logopedi där du kan gå på behandling. Hos oss får du ett familjärt mottagande i våra fina lokaler i Danderyd. För mer information besök www.oliviarehabilitering.se.

Olivia
Rehabilitering

Vendevägen 85 B, 182 91 Danderyd • www.oliviarehabilitering.se • info@oliviarehabilitering.se

Hur har det gått med ekonomin?



Ordförande har ordet -

Ganska bra faktiskt. Med en titt på bokföringsmaterial till och med maj månad kan vi konstatera att ett underskott har uppstått med ca 300 000 kr. Underskottet består av nödvändiga utgifter som ökade lönekostnader som beror på dubbel bemanning under överlämningen gällande tjänsten som aktivitetsansvarig och kostnadsbesparande förnyelse av armaturen på kansliet. Underskottet har täckts av extra tillskott från Neuro Stockholms Regionförbund och försäljning av en liten del av Neuro Stockholms fondinnehav på Swedbank. Sammanfattningsvis är ovanstående inget alarmerande utan tvärtom både planerat och förväntat.

Självklart har vi en plan för att inte göra av med mer pengar framöver än vad vi kan disponera. Vi behöver ju, som tidigare aviserats, rätta in oss i en mindre kostym. I alla fall om årets tilldelning av regionbidrag skulle upprepa sig kommande år. I år har vi lämpligt nog ett gyllene tillfälle till att minska våra lönekostnader. Detta beroende på att en av våra ombudsmän,

Sven Arnehed, går i pension i slutet av det här året och att vi under hösten ska rekrytera en ny medarbetare som ersättare efter Sven. Den nya tjänsten kommer att omfatta 50 % av en heltid och därmed har vi också minskat lönekostnaden med en halv tjänst. I samband med detta gör vi också en omorganisation av kansliet som kommer att beröra alla anställda mer eller mindre och syftet är att anpassa verksamheten till två heltidstjänster och två deltidstjänster om vardera 50%.

Ytterligare en besparing som kommer att införas till hösten är att deltagaravgiften för vattengympan kommer att höjas till 1800 kr. Ja vi kallar det en besparing eftersom föreningen tidigare har fått lägga till pengar för att de verkliga kostnaderna skulle täckas men det har vi inte råd med längre. Fast vi tror ändå att vattengympan är populär och att deltagarna kan tänka sig att betala vad det egentligen kostar.

Från och med hösten kommer ytterligare en förändring att införas som handlar om att renodla verk-

samheten utefter veckodag. Måndagar kommer att bli en intern mötesdag på kansliet. Tisdagar och torsdagar kommer att bli så kallade aktivitetsdagar. Onsdagar och fredagar kommer att bli dagar som kan ägnas åt intressepolitiska externa möten, förberedelser inför aktiviteter och annat som behöver ägnas tid åt utan att störas av annat. Förändringen är ett önskemål från personalen på kansliet. Vi tror att detta kommer att göra arbetet effektivare på kansliet så att mer kommer att hinnas med. Det här kommer att innebära att en del av nuvarande återkommande aktiviteter kommer att få byta dag men vi hoppas på förståelse från er medlemmar.

I augusti kommer vi att söka nytt Regionbidrag för 2025 och då kommer vi att ta fasta på Regionens egna råd om att vara övertydliga men inte långrandiga. Vi får alla hålla tummarna för att vi lyckas med den föresatsen och att vi kan låta detta ”sparår” få arkiveras och inte komma tillbaka på länge.

På Ombudsmötet i april i år valdes en ny styrelse för Neuro Stockholms regionförbund. Som ny ordförande valdes Lars Haglund. Jag, Kerstin Kjellin, kommer fortsätta arbetet som ordförande i lokalföreningen Neuro Stockholm.

Vid tangentbordet

Kerstin Kjellin

Ordförande Neuro Stockholm

Stresstest av pendeltågstrafiken



Påverkan - Att åka spontant på pendeltågen är inte enkelt för personer med funktionsnedsättning.

När Neuroförbundet tillsammans med andra funktisföreningar bjöd in trafikborgarrådet Anton Fendert (MP) för att själv bevittna hur pendeltågens rampservice fungerar uppstod problem. Jaan Kaur och Patrick Englund, tvingades vänta i 40 minuter för att få hjälp med en ramp mellan perrong och tåg.

I slutet av april bjöd RH-gruppen, Rörelsehinderföreningarna i samverkan, som består av Personskadeförbundet RTP-S, DHR, Neuro,

Reumatikerdistriktet och RBU in trafikborgarrådet Anton Fendert (MP) för ett så kallat ”stresstest”. Tanken var att visa vilka problem som kan uppstå när personer med funktionsnedsättning ska åka spontant med rullstol eller elrullstol på pendeltågen.

Vid Spånga pendeltågsstation tillfrågades spärrvakten om hjälp för att lägga ut en ramp mellan perrong och tåg. Det tog 40 minuter innan personal från SL:s kundservice kom till platsen.

– Ja, det är så här det kan se ut, säger Jaan Kaur, tidigare ordföran

de för DHR:s Stockholmsdistrikt, som tar sig fram med en elrullstol.

– Har man bråttom så blir det problem, säger Patrick Englund, medlem i DHR och Neuro, som använder en elmoppe.

Anton Fendert (MP) påpekade att detta tog alldeles för lång tid.

– Det är helt oacceptabelt. Det ska inte ta så här lång tid. Det är nu noterat, säger han.

Vid vissa mindre pendelstationer ska spärrvakten omedelbart hjälpa till med att lägga ut en ramp mellan perrong och pendeltåg.

Men på de större stationerna måste spärrvakten ringa in hjälp. Det står inte i något regelverk men enligt en kundvärd som RTP-S pratat med ska det ta cirka 15 minuter för att få hjälp från SL:s rampservice.

Bakgrunden till ”stresstestet” är Region Stockholms beslut att ta bort tågvärdarna från pendeltågen. Beslutet har gjort det svårare för personer med funktionsnedsättning, som tidigare har kunnat resa tryggt med hjälp av tågvärdarna. Efter att tågvärdarna tagits bort måste den som behöver

en rullstolsramp i stället boka in rampservice, eller om det är en spontanresa be spärrvakten om hjälp. För att sedan vänta in en person som kommer till stationen och lägger ut en ramp.

– Jag åker alltid spontant. Det har hänt flera gånger att jag har fått vänta väldigt länge, säger Jaan Kaur.

Vid Älvsjö pendelstation gjordes samma förfrågan om rampservice. Denna gång tog det bara nio minuter innan SL:s personal kom till undsättning.

Enligt Anton Fendert (MP) har nöjdhetsgraden bland resenärerna ökat i och med att SJ tog över driften efter MTR i början av mars. En enkät visar dock att bara cirka 60 procent är nöjda med pendeltågstrafiken.

– Den är fortfarande för låg. Men det kommer att bli bättre, säger Anton Fendert (MP).

Text: Jonas Jönsson, RTP-S

RH-gruppens påverkansarbete gav resultat

Den 22 april genomförde Trafikregionråd i Region Stockholm Anton Fendert (MP) tillsammans med RH-gruppen ett oannonserat stresstest av SL:s rampservice.

Testet visade på flera brister i rutinerna, vilket orsakade långa väntetider. Vid en station dröjde det 40 minuter innan personalen kunde utföra rampservice. Det är inte i linje med SL:s ambition att erbjuda tillgänglig kollektivtrafik.

– Kollektivtrafiken är till för alla, rampservice ska fungera och det ska gå att resa spontant även med exempelvis rullstol. Det är otroligt olyckligt att rutinerna inte fungerat i hela systemet, säger Anton

Fendert (MP), Trafikregionråd i Region Stockholm.

Efter stresstestet har Anton Fendert i sin roll som ansvarig politiker tagit frågan vidare till SL som i sin tur kallat till möte med operatören som numera ansvarar för pendeltågstrafiken, SJ. En handlingsplan har tagits fram över hur rutiner förankras så att personalen vet vad som gäller om en resenär efterfrågar rampservice. Politiken får löpande information om arbetet.

– Jag känner ett stort ansvar att bygga upp förtroendet för pendeltågstrafiken igen, inte minst hos resenärer som behöver ramp-

service. Vi hade behövt göra mer när det gäller att säkerställa att operatören förankrat processen hos medarbetarna från början, men jag är glad över att SJ nu tagit frågan på allvar.

Text: Cecilia Engström, vikarierande förhandlingschef för Miljöpartiet i Region Stockholm



Tjänst som intressepolitisk handläggare

[**Rekrytering**] Neuroförbundet är en ideell organisation som arbetar för personer med neurologiska diagnoser och skador.

Neuroförbundets vision är ett samhälle där människor med neurologiska diagnoser har samma möjligheter och rättigheter som alla andra.

Vi står för livslust, full delaktighet och stark framtidstro. Vi företräder ett stort antal diagnoser och stödjer och följer forskning inom neurologi.

En förutsättning är att du som medarbetare hos oss delar de värderingar som kännetecknar demokratiskt uppbyggda folkrörelseorganisationer.

Nu söker vi dig som vill:

- Arbeta med intressepolitiskt påverkansarbete
- Samarbeta med andra rörelsehinderorganisationer inom Stockholms stad och Region Stockholm
- Arbeta med hälso- och sjukvårdsinriktad rådgivning

Medlemsservice ingår som en naturlig del i all verksamhet. Arbeta inom idéburen organisation och erfarenhet från arbete inom funktionsrättsrörelsen är meriterande.

Vår verksamhet grundar sig på tre hörnstenar

- Som Intresseorganisation påverka politiker, beslutsfattare och andra aktörer att utvecklingen leder till ett samhälle för alla.
- Som Råd- Stöd och Serviceorganisation ge råd och stöd, anordna föreläsningar, kurser, resor mm.
- Som Kamratororganisation är vår uppgift att se till att medlemmar kan träffas under trevliga former.

Tjänsten är en tillsvidareanställning om 50 % tjänstgöring med 6 månaders provanställning som påbörjas 7 januari 2025 eller enligt överenskommelse.



Vi har flexibel arbetstid med möjlighet till arbetstidsförskjutning för att kunna möta föreningarnas behov. Kollektivavtal finns. Kansliet har 4 anställda. Arbetstiden kan komma att utökas.

På Neuro Stockholms regionförbunds hemsida kan du tillsammans med annonsen läsa tjänstens befattningsbeskrivning, som du hittar under rubriken "Lediga jobb".

Om du är intresserad och vill söka tjänsten vill vi att du använder dig av vårt ansökningsformulär, som du hittar via en länk på hemsidan. Du ska också skicka in ditt cv till oss. Instruktioner hittar du i ansökningsformuläret.

Vid frågor om tjänsten kontakta vårt kansli på mejl - stockholm@neuro.se ange "Fråga ledig tjänst" i ämnesraden. Observera, att då vi är ett litet kansli och det är semestertider kan svar dröja något.

Ansökan ska vara oss tillhanda senast 18 augusti.

Rullstolsanpassade naturguidningar i Tyresö

Lättvandrade naturguidningar anpassade för rullstolar och rullatorer. Vi vandrar i lugnt tempo och hjälps åt om det behövs. Det är gratis att följa med, föränmäl dig till martina.kiibus@tyreso.se
Vår guide har högtalarväst – alla kan höra utan att stå trångt. Packa matsäcken och häng med!



Tyresö slottspark - sensommarblomster i lummig parkmiljö

Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är Sveriges äldsta engelska park. Vi vandrar i den lummiga miljön bland sensommarens blommor och grovstammiga lövträd som al, bok, ek och lind. De betande fåren bidrar till den rika floran och att hålla landskapet öppet och på Notholmen möts vi av havet vid Kalvfjärden.

Om guidningen

När - Onsdag 21 Augusti klockan 11.00–14.00.
Guidningen är gratis, föränmälan krävs.

Praktisk information

Vandringen är 3 km lång och tar cirka 3 timmar med paus. Tillgänglig toalett finns vid slottet. Ta med egen matsäck.

Samling och avslutning

- Buss: Hållplats Tyresö kyrka kl. 11.00 (buss 875). Buss: hållplats Tyresö kyrka (buss 875), knappt 10 min gång till slottet, guiden möter upp.
- Färdtjänst: Adress Tyresö slott Borggården. (Koordinater: N 59° 14' 9.48", E 18° 18' 14.98")

- Bil: Samling vid Tyresö slott, handikapparkering finns.

Tillgänglighet

Ibland när gångvägarna är nygrusade kan det vara lite tyngre. Sista backen tillbaka upp mot slottet är något ansträngande.

Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide Martina Kiibus. E-post: martina.kiibus@tyreso.se

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 berg-hällar och öppna gräsmarker. I dammarna myllrar det av små och stora vattendjur och på en ö i centrala dammen har bävern byggt en hydda. Här renas också dagvattnet på sin väg till Albysjön.

Om guidningen

När - Torsdag 5 September klockan 11.00-13.30.
Guidningen är gratis, föränmälan krävs.

Praktisk information

Vandringen är 2 km lång och tar cirka 2,5 timmar med paus. Det finns inga toaletter. Ta med egen matsäck.



Samling och avslutning

- Buss: Hållplats Öringe kl 11.00 (buss 819 eller 875).
- Färdtjänst: Adress Ridskolevägen 2 i Tyresö. Vid stora parkeringen.
- Bil: Samling på parkeringen vid Fårdala ridskola.

Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en något längre backe som har medellutning, här hjälps vi åt om det behövs.

Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide Martina Kiibus. E-post: martina.kiibus@tyreso.se

Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en krånglig passage, fast här hjälps vi åt om det behövs.

Praktisk information

Vandringen är 1 km och tar cirka 2 timmar med paus. Det finns inga toaletter. Ta med egen matsäck.

Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide Martina Kiibus. E-post: martina.kiibus@tyreso.se

Guidningarna genomförs av Tyresö kommun.

Barnsjön – skogssjö i sprickdalslandskap

Den lilla skogssjön Barnsjön ligger i en dalsänka, karaktäristisk för Sörmlands omväxlande sprickdalslandskap. 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 1 Oktober klockan 11.15 –13.15.
Guidningen är gratis, föränmälan krävs.

Samling och avslutning

- Buss Hållplats Marsvägen kl 11.15 (buss 819, 823 och 824)824), knappt 5 min gång till parkeringen, guiden möter upp.
- Färdtjänst: Adress Bansjöslingan 10 A i Tyresö.
- Bil: Parkeringen mittemot Bansjöslingan 10 A.



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 skickar du oss ditt namn och uppger den e-postadress dit du vill få nyhetsbrevet skickat. Mejla oss på stockholm@neuro.se



Paraffinbad och handgymnastik



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

Tid - 13:30 - cirka 15:00.

Kostnad - paraffinbadet kostar 25 kronor, du betalar på plats.

Vi avslutar paraffinbadet med kaffe och kaka som kostar 25 kr för den som bara vill ha en slät kopp så kostar det 10 kronor.

Anmälan - måste du göra inför varje tillfälle senast dagen innan till stockholm@neuro.se

[Friskvård] 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.

Efter paraffinbadet leds vi tillsammans i grupp genom en lättare handgymnastik med musik.

När - Varannan tisdag, 6 gånger med start tisdag 20/8 följt av 3/9, 17/9, 1/10, 15/10 och 29/10.

Yoga hösten 2024 med Jenny Ström



[Friskvård] Yoga är en uråldrig tradition som härstammar från Indien, och som tränar både sinne och kropp. Vi utför övningarna sittandes på stol, alternativt i din egen rullstol. Vi lär oss lättare meditation, andningsövningar och lugn yoga för att skapa närvaro och släppa på spänningar.

När - torsdagar varannan vecka. Vi startar 29/8. Därefter 12/9, 26/9, 10/10, 24/10 samt 7/11.

Tid - 14:00 - 15:30, inklusive fika.

Var - Kansliet på Fatbursgatan 19.

Ledare - Jenny Ström, som själv har diagnosen MS.

Anmälan - Senast 15 augusti genom att mejla stockholm@neuro.se. Begränsat antal platser.

Kostnad - 480 kr för 6 gånger. Vi sänder ut faktura som betalas innan första tillfället. Fika kostar 25 kronor för den som bara vill ha en slät kopp så kostar det 10 kronor.

Varmt välkommen till yoga som passar alla!

Vattengymnastik på Danderyds sjukhus i höst

[Friskvård] Välkommen med intresseanmälan till att vara med på vattengymnastik!

Datum & Tid - Tisdagar kl. 17.00 – 17.45. Första tillfället tisdag den 3 september. Sista tillfället tisdag den 10 december. Uppehåll den 8 oktober, 15 oktober samt 29 oktober

Kostnad - 1 800 kr för 12 tillfällen. Avgiften faktureras och betalas innan första tillfället. Antal platser: 8 – 10 stycken. Observera, att för dig som är i behov av personlig hjälp under passen, eller vid ombyte, så behöver du ha en egen assistent/ledsagare med dig.

Ledare - Under hösten kommer ledare vara Johanna Brar, fysioterapeut. Johanna har även varit ledare under våren.

Plats - Danderyds sjukhus, Entrévägen 2.



Intresseanmälan - mejla stockholm@neuro.se senast den 15 augusti.

Kommer det fler sökande än det finns plats för kommer vi lotta ut platserna bland de anmälda.

Sittande lättgymnastik med Jimmy i höst



[Friskvård] Du tränar enkla rörelser till trevlig musik och får igång blodcirkulationen.

När – torsdagar varannan vecka. Vi startar torsdag 5/9.

Därefter 19/9, 3/10, 17/10, 31/10 samt 14/11.

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

Var - Kansliet på Fatburgsgatan 19, vid sidan av Södra Station.

Ledare – Jimmy Schön Håkansson, som själv är diagnosstödjare för Ataxi.

Anmälan - måste du göra inför varje tillfälle senast dagen innan till stockholm@neuro.se

Begränsat antal platser

Kostnad - Det är gratis att medverka på lättgymnastiken. Vill du ha kaffe och kaka kostar det 25 kr för den som bara vill ha en slät kopp så kostar det 10 kronor.

Neurodagen - Tema anhörig och anhörigstöd



[Neurodagen] På årets Neurodag har vi valt att fokusera på dig som anhörig och det anhörigstöd som du kan ta del av.

När - Fredag 4 oktober, klockan 13:15 – 15:30

Var - Lokalen Svärdet, Tanto seniorlokal, Rosenlundsgatan 44 A. Sänds även digitalt.

Schema

13:15 - Välkomna, utdelning av Neuro Stockholms forskningsstipendium
Kerstin Kjellin, ordförande Neuro Stockholm

13:30 - Neuro och anhöriga
Representant Neuro

13:40 - Anhörigstöd hos kommunen
Anhörigkonsulent. Kommunens stöd till anhöriga. Vad kommer den nationella anhörigstrategin som regeringen beslutade om 2022 kunna innebära för stödet till anhöriga?

14:00 - Kort paus

14:10 - Att vara anhörig, om energibalans, återhämtning och att vara en egen individ i relationen.
Psykolog Bella Stensnäs, digitalt

14:50 - Anhörigas riksförbund
Samtal med Anett Karlsson om ”anhöriglinjen”, en nationell stödtelefon.
Ett stort antal anhöriga lyfter återkommande att deras psykiska och fysiska hälsa påverkas negativt. Information om hälsofrämjande stödmaterial och verktyg för att stärka både sin egen och sin närståendes hälsa

15:10 - Neuroförbundets anhörigstödjare
Samtal med Neuroförbundets diagnosstödjare Krista Smedeland – om anhörigskap, reflektioner om det som sagts vid tidigare punkter.

15:30 - Avslutning

Pubkväll på Lilla Wien

[Socialt] Första måndagen i månaden brukar ett gäng medlemmar besöka den lokala puben. Vi säger "lokala" då den ligger precis i anslutning till Neuro Stockholms lokal på Fatbursgatan 19.

Vill du träffa andra medlemmar och samtidigt äta och dricka något gott? Då ska du bege dig till puben Lilla Wien vi har bord reserverade. Det finns alltid minst en ledsagare på plats och handikappanpassad toalett.

Var - Lilla Wien, Swedenborgsgatan 20, tillgänglig entré via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan).

När - första måndagen i månaden (se kalendarier).

Tid - klockan 17:00 – 20:00

Kostnad - Du betalar själv för det du vill äta och dricka

Obligatorisk anmälan - senast fredagen innan, mejla stockholm@neuro.se

Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.

Välkomna på pubkväll!



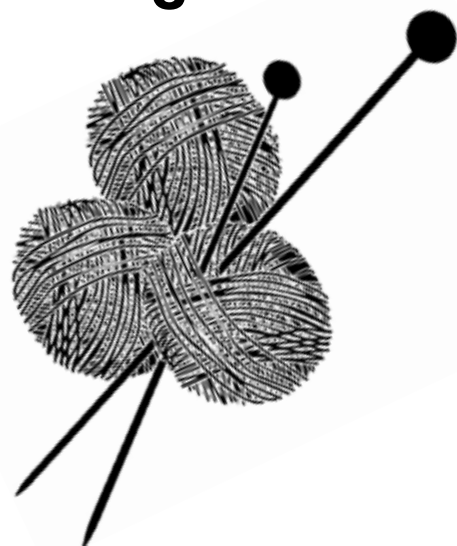
Kom med och hantverka på tisdagar

En tisdagskväll i månaden är det hantverk som gäller. Under två timmar ägnar du dig åt ditt eget hantverk tillsammans med andra Neuro medlemmar. Du behöver med andra ord själv ta med ditt eget handarbete, gruppen hjälper varandra med tips, råd och idéer.

Det kostar inget att medverka, fika kostar 25 kr.

När - första tisdagen i månaden (se kalendarier).

Tid - Klockan 18:00 – 20:00.



Medlemspub med quiz



[**Socialt**] Ingen höst utan en medlemspub med quiz, den som har flest rätt vinner ett fint pris.

Det serveras en pubtallrik med lite smått och gott, kaffe med något sött till. Öl, vin och alkoholfria alternativ finns till försäljning.

Anmälan - kan du göra tidigast fredag 4 oktober mejla 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 - Tallrik med valfri dryck, 130 kr.

Var - i vår lokal på Fatburgsgatan 19, vid Södra Station.

När - fredag 11/10 klockan 18:00 – 21:00

Varmt välkommen!

Välkommen på diagnoskonferens



[**Diagnos**] Varmt välkommen att delta på en inspirerande och intressant halvdagskonferens på polyneuropatidagen den 16 oktober i Stockholm.

Rayomand Press kommer tala om hur man ställer diagnos och vilka möjligheter till behandling det finns. Han kommer också ta upp läget inom forskningen kring polyneuropati.

Sandra Magnusson och Monika Silén från Neuro Campus kommer berätta om deras uppskattade polyneuropatiska och positiva effekter av rehabilitering. De kommer tala om lämplig träning, hjälpmedel och smärtlindring. Eftermiddagen avslutas med frågestund och mingel med fika.

Var - Scandic Anglais, Humlegårdsgatan 23.

När - Onsdag 16 oktober, klockan 14:00 - 17:00

Anmälan - hittar du på Neuro Stockholms hemsida (begränsat antal platser) diagnoskonferensen anordnas i samarbete med Neuro Riks.

Varmt välkommen!

Kalendarium för informationsträffar höst 2024

Neuro Stockholms informationsträffar sker i vår lokal på dagtid. Det finns möjlighet att köpa fika.

Torsdag
19 september
14:00 - ca.15:30

Informationsträff om robohandsken, Tendo OneGrip
Robohandsken ger styrka och rörlighet i händerna för personer med begränsad eller saknad handfunktion. Handsken är utformad för att hjälpa människor med nedsatt greppförmåga att kunna greppa, hålla och släppa föremål, att till exempel kunna äta, dricka och skriva på egen hand.

Presentatör: Peter Andersson från Tendo.

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 13 september.
Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) presentationen börjar 14:00.

Torsdag
17 oktober
14:00 - ca.15:00

Informationsträff om blåsa och tarm
Åsa Berggren Persson informerar om blåsa och tarm vid neurologiska sjukdomar. Att leva med blås - och tarmproblem efter en neurologisk påverkan är ofta väldigt tabubelagt och svårt att prata om. Åsa berättar om varför dessa problem med blåsa och tarm kan uppstå. Många lider i onödan, och därför är det viktigt att våga prata om det och få lösningar för att kunna fortsätta vara aktiv och social.

Presentatör: Åsa Berggren Persson från Wellspect.
Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 11 oktober.
Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.

Kalendarium för temaföreläsningar höst 2024

Neuro Stockholms temaföreläsningar sker digitalt på dagtid. Föreläsaren genomför föreläsningen digitalt (som spelas in och) 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. Det finns möjlighet att köpa fika. När vi redigerat inspelningen lägger vi ut föreläsningen på vår hemsida och YouTube-kanal så du kan titta i efterhand.

Tisdag
3 september
16:00 - ca.17:00

Temaföreläsning om tal, röst och kommunikation samt behandlingseffekter av intensiv gruppträning vid Parkinsons sjukdom
Föreläsare: Hanna Steurer, doktorand, leg logoped, Karolinska Institutet, Karolinska universitetssjukhuset.

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 30 augusti.
Kom i god tid (helst inte senare än 15:45) föreläsningen börjar 16:00.

- Onsdag**
25 september
14:00 - ca.15:15
- Temaföreläsning om fysioterapi vid Ataxi**
Internationella Ataxidagen
- Föreläsare:** Martin Paucar, biträdande överläkare hos neurologen vid Karolinska Universitetssjukhuset.
- Anmälan:** Mejla stockholm@neuro.se senast måndag 23 september.
Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.
- Tisdag**
22 oktober
14:00 - ca.15:00
- Temaföreläsning om fatigue vid MS**
Fatigue är ett vanligt symtom vid multipel skleros och beskrivs ofta som en förlamande trötthet som inte går att sova bort. Den kan yttra sig både fysiskt och psykiskt. Den kan påverka motoriken men kan också ge svårigheter att koncentrera sig eller kännas som allmän utmattning. Fredrik tar upp de olika typerna av fatigue, utredning och behandlingar.
- Föreläsare:** Fredrik Piehl, professor i neurologi, Överläkare, Karolinska Universitetssjukhuset i Stockholm. Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet.
- Anmälan:** Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 18 oktober.
Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.
-

Kalendarium för medlemsfika höst 2024

Nytt för i höst är vår medlemsfika med information. Det finns möjlighet att köpa fika eller om du vill ta med dig en egen macka så är det helt okej.

- Onsdag**
2 oktober
18:00 - 20:00
- Medlemsfika med information om regionens tandvårdsstöd**
Mikael Erdefeldt, vice ordförande (Neuro Stockholm styrelse) och diagnosstödjare, informerar om regionens tandvårdsstöd, F-kort samt N-kort.
- Anmälan:** obligatorisk anmälan mejla stockholm@neuro.se senast måndag 30 september.
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter.
- Onsdag**
13 november
18:00 - 20:00
- Medlemsfika om hjälpmedel vid förflyttning eller träning**
Mikael Erdefeldt, vice ordförande och diagnosstödjare, informerar om ansökan/kostnader för olika hjälpmedel vid förflyttning eller träning
- Anmälan:** obligatorisk anmälan mejla stockholm@neuro.se senast måndag 11 november.
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter.

Kalendarium

Det är obligatoriskt att anmäla sig till en aktivitet, 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

20
Tisdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 19/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Augusti

29
Torsdag

Start för - Sittande Yoga

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast torsdag 15/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 11. **Välkomna!**

September

2
Måndag

Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång med rullstol via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan). Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 30/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

September

3
Tisdag

Start för - Vattengymnastik på Danderyds sjukhus

17:00 – 18:00 Danderyds sjukhus, Entrévägen 2. Obligatorisk anmälan **senast torsdag 15/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 11. **Välkomna!**

September

3
Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 2/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

September

5
Torsdag

Start för - Sittande lättgymnastik med Jimmy Schön Håkansson

10:30 – 11:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast torsdag 15/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

September

10
Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Diagnosstödjare Gabriella Wrange medverkar. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/9** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

September

17
Tisdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 16/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Oktober

1

Tisdag

Diagnosträff MS

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 30/9** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

4

Fredag

Neurodagen - Tema anhörig och anhörigstöd

13.15 – 15.30, börjar med stipendieutdelning klockan 13.15 Lokal: Svärdet Tanto seniorlo-
kus, Rosenlundsgatan 44 A. Sänds även digitalt. Obligatorisk anmälan **senast fredag 27/9**
mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 12. **Välkomna!**

Oktober

7

Måndag

Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång med rullstol via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan).
Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 4/10**
mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Se annons sidan 13.
Välkomna!

Oktober

8

Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Diagnosstödjare Gabriella Wrange medverkar.
Obligatorisk anmälan **senast måndag 7/10** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill
medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik
starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

8

Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 7/10**
mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

Oktober

11

Fredag

Medlemspub med quiz

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan.
Anmälan kan göra **tidigast fredag 4/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du
inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 14.
Välkomna!

Oktober

12

Lördag

Diagnosträff för dig med CMT (Charcot-Marie-Tooth)

10:00–15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Välkommen att träffas för erfarenhetsutbyte
tillsammans med bland annat Carina Stjernborg som är diagnosstödjare för CMT. Lunch-
sallad och kaffe samt fikabröd finns till självkostnadspris. Obligatorisk anmälan **senast**
fredag 4/10 mejla stockholm@neuro.se.

Oktober

15

Tisdag

Paraffinbad för händerna - Obs kvällstid

18:00 – 19:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 14/10**
mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergi-
ker - undvik starka dofter. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

Oktober

16

Onsdag

Polyneuropatidagen föreläsningar i samarbete med riksförbundet

14.00-17.00 på Scandic Anglais i Stockholm, Humlegårdsgatan 23. Rayomand Press - om
hur man ställer diagnos och vilka möjligheter till behandling det finns. Sandra Magnusson
och Monika Silén från Neuro Campus kommer berätta om deras polyneuropatiska och
positiva effekter av rehabilitering. Se annons sidan 14. **Välkomna!**

Oktober

29
Tisdag

Diagnosträff stroke (Internationella strokedagen)

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 28/10** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

30
Onsdag

Diagnosträff NMD

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Diagnosstödjare Mikael Erdefeldt medverkar. Obligatorisk anmälan **senast måndag 28/10** mejla stockholm@neuro.se säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

4
Måndag

Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång med rullstol via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan). Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 1/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

November

5
Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 4/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

Södertälje Nykvarn bjuder in till vinprovning



[Socialt] Vi kommer att prova fina viner med lättare tilltugg. Vi kommer att ha ett lotteri med väldigt fina priser. Om du inte vill prova vin: Kom gärna ändå och umgås, va' med på lotteriet, och ät det som vi kommer att bjuda på.

När - Lördagen den 28e september klockan 15:00

Var - Keramiken i Allaktivitetshuset, Saltskog, Södertälje

Kostnad - Medlem - 50 kr, ej medlem: 200 kr

Anmälan - senast 18 september genom att:
Swisha anmälningsavgiften till 070 288 53 34 med meddelande: Neuro Vin och din mejladress

Hör av dig till sodertalje-nykvarn@neuro.se eller ring Anna på 070 288 53 34 om du har frågor.

Södertörn - Bjuder in till höstens aktiviteter !

Mer information om varje aktivitet finns eller kommer finnas på Neuro Södertörns hemsida

Åbokryssning

När - 3 till 4 september. I år hoppas vi på att fylla alla 16 anpassade hytter, plus några utan anpassning.



Neuropromenad i Tyresö

När - 11 september, klockan 11.00-14.00

Neurodagen

När - 28 september, tid meddelas senare.

Höstfest på Vegabaren

När - 11 oktober, klockan 17:00 - 20:00



Neuro Södertörn

Kommer finnas representerade på följande arrangemang

Tyresöfestivalen 7 september, klockan 11:00 - 16:00

Haningedagen 14 september, klockan 11:00 - 16:00

Anhörigdag i Tyresö Centrum, klockan 4 oktober 12:00 - 14:00

Anmälan - görs senast en vecka före aktiviteten, till Neuro Södertörn på mejl: sodertorn@neuro.se eller per sms/telefon till Gudrun på telefon: 070 690 57 12 eller per sms/telefon till Marie på telefon: 070 413 78 21.

Som vanligt hoppas vi på en stor uppslutning, så varje aktivitet blir så där trevlig som det blir när vi är många som möts. Alla medlemmar i region Stockholm är välkomna!

Med varma hälsningar från Neuro Södertörns styrelse

Medlemsresan till Karlstad 27 - 30 maj

Resumé från medlemsresa - Vi var ett gäng medlemmar som tillsammans med 3 medhjälpare från Neuro Stockholms kansli och busschauffören Roland åkte till Karlstad i slutet på maj. Det visade sig bli en resa som gick i matens och kulturens (läs museernas) tecken. Staden visade sig från sin allra bästa sida visst kom det någon skur men Sola lyser ju alltid i Karlstad. Värmlands museet visade sig bli resans höjdpunkt, ett fantastiskt museum, med bra utställningar och fantastiskt god lunch, crème brûlée till efterrätt var "den godaste hon ätit" utbrast en av deltagarna. Här följer ett par bilder från vår resa, vi hoppas på återseende och vart ska vi resa nästa år?



Upp och sen iväg. Vår busschaufför Roland manövrerar hissen in i bussen, Annalisa vinkar glatt adjö.



Interiör från Värmlands museum, uttrycksfulla akvarellmålningar i storformat, Konstnär Katja Pettersson, utställningen Glitch.



Lillemor hälsar på Gustaf Fröding, visst ser de båda ganska muntra ut. Vi besökte Alsters herrgård, där poeten föddes år 1860.

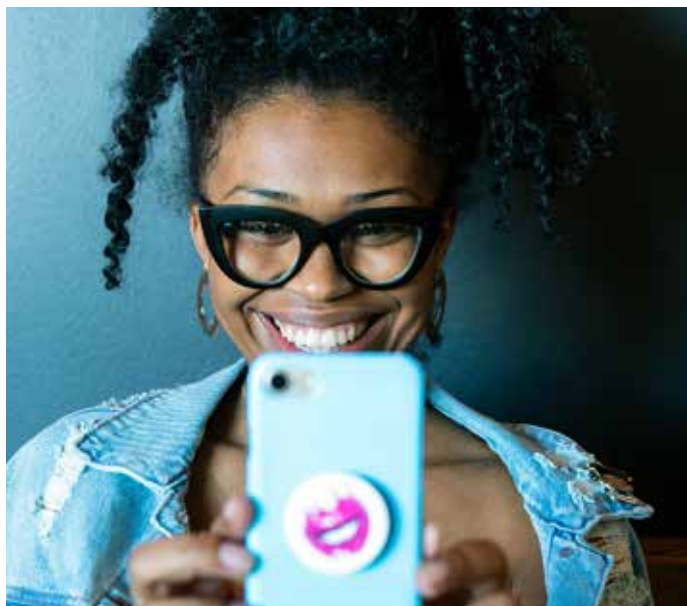


Sista natten (läs kvällen) med gänget, vi frekventerade restaurangen Ankdammen som låg mysigt vid vattnet i inre hamn.



Att en lunch på Rasta i Arboga kan resultera i såna här glada minner hade vi kanske inte trott.

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

och 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 vara 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 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 Neuro Stockholms regionförbund har varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet.

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

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!

Sudoku

Lätt

			8			6		
9	6			2				
	5	2				3		9
1	9			7	2	4	3	8
		3		8	1			
5	7	8		4	6	9	2	
			7	3		1	9	
		5		9				
7			2			8		6

Medium

5	3			4		6		
	4	9				8		1
	2				1	5		
	5	3	1					
			7				9	6
4	9	6			3	1		7
9	6	2				4		
		5			2			
								8

Svår

7		1			4			
	4		6	8				5
	6	5						
3	7			9		2		
							7	1
			7				4	
		6		7	9			
4		7		6	2			8
	1				8			4

Expert

6				3	1	9		
8								
		4	8		7			
				8				
4	5			6		3		
9	8					5	6	
								5
1			4	9	6		3	

Mästare

8	6			4				
		5	6		2			7
				8			2	
		7				1		
	5		3		9		4	
				6				
9								4
	3		2		5		9	
					8			

Sudoku.com

Ladda ner den ursprungliga Sudoku.com mobilapplikationen och spela tusentals Sudoku-pussel när som helst, var som helst!



 Google Play

 App Store

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



www.bosse-kunskapscenter.se

Lokalföreningar - Neuro Stockholms regionförbund

Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

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

Telefon: **076-369 22 98**

E-post: borje.jarna@gmail.com

Neuro S:t Botvid

Ordförande: Christina Brännström

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

Telefon: **070-749 32 07**

E-post: st-botvid@neuro.se

Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatburgsgatan 19

118 28 Stockholm

Telefon: **08-720 29 40**

E-post: stockholm@neuro.se

Neuro Södertälje-Nykvarn

Ordförande: Katrin Norman

E-post: sodertalje-nykvarn@neuro.se

Neuro Södertörn

Ordförande: Gudrun Engman

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

Telefon: **070-690 57 12**

E-post: sodertorn@neuro.se