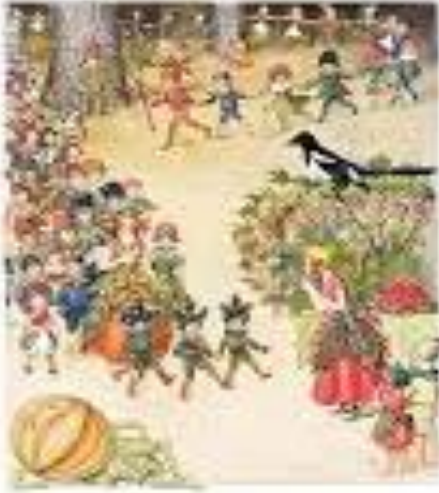


Neurobladet

Nr 3 2024 Årgång 40



NEURO 
LINKÖPING



ORDFÖRANDE HAR ORDET!

Sitter vid köksbordet precis hemkommen från Österlen där jag varit i fyra veckor.

En av veckorna hade jag besök av mina tre barn och deras familjer. Under senaste året har jag förärats med tre barnbarn och det är verkligen livets efterrätt.

Senaste veckan har jag fått mail, sms och telefonsamtal gällande föreningen och dess aktiviteter och då vet jag att snart är det höst

Jag hoppas Ni alla utifrån era förutsättningar haft en bra sommar och nu ser fram emot en innehållsrik höst? Läs kalendariet noga och skriv in i din egen almanacka så du inte missar något!

Den 27 augusti har vi vårt första styrelsemöte och dagen efter är det föreningens resa till Zara Leandermuseet och strutsfarmen på Vikbolandet.

Den 7 september har vi vårt 60 års jubileum tillsammans med Neuro Norrköping och Neuro Östergötland.

14 september är det dags för vår traditionella grillfest – glöm inte anmäla dig!

Även denna höst bjuder Neuro Östergötland in till Prova på dagar 28 oktober – 1 november på Valjeviken.

Mer information hittar ni på länets hemsida www.neuro.se/ostergotland

Snart är det tid att planera 2025 års resor och program för medlemsmöten. Ta gärna kontakt med någon i styrelsen om vad du har för önskemål/tips.

Var rädda om Er!

Ann-Christin



Dagens Ros

Ett stort fång rosor vill vi skicka till Neuroförbundet i Östergötland och då till Ann-Christin Petersén, Catarina Heimdahl och även till busschaufför Krister Eriksson Kolmårdsbuss, för en fantastisk resa till förbundets kursgård i Blekinge.

Eja & Jan Ågren

KALENDER Neuro Linköping

Egenträning Rörelse och hälsa

med start 3 september *se längre fram i tidningen*

Medlemsmöte

lördag 14 september 14.00-16.00 *se längre fram i tidningen*

Föreläsning Parkinson

fredag 4 oktober 14.00-16.00 *se längre fram i tidningen*

Neuropatidag

onsdag 16 oktober 14.00-16.00 *se längre fram i tidningen*

Höstmarknad

lördag 19 oktober 14.00-16.00 *se längre fram i tidningen*

Medlemsmöte

tisdag 12 november 14.00-16.00 *se längre fram i tidningen*

Julfest

lördag 7 december *se nästa medlemstidning*



Information från Neuro Östergötland Valjeviken

Diagnoskurs 15/9 – 18/9 (stroke, polyneuropati, Parkinson)

Prova på kurs med olika aktiviteter 28/10 - 1/11

Mer information, program och anmälningsblanketter finns på Neuro Östergötlands hemsida. neuro.se/ostergotland.

Neuropromenaden 10–30 maj

I år deltog 28 lag som tillsammans samlade in ca 80 000 kr till Neuroförbundets verksamhet och forskning om neurologiska sjukdomar.

Neuro Linköping valde i år att enbart delta med ett lag där man kunde ge bidrag i samband med egna promenader. Neuro Linköping samlade i år in nästan 3000 kr. Stort tack till alla som var med och bidrog till detta fina resultat!



Medlemsmöte 13 april

Vad göra när föredragshållaren blir akut sjuk?
Jo Ann-Christin ordnade med en av sina berömda frågesporter. Den här gången handlade det om midsommar. Vad äter vi på midsommar och vad dansar vi runt stängen var några av frågorna. Kunskapen visade sig vara mycket god bland medlemmarna, många med alla rätt! Följdriktigt fick vinnarna solhattar som pris. Kaffet blev en höjdpunkt tack vare Margaretha Brandts hembakade bullar samtidigt som dragning av lotteriet pågick.



Lördag 4 maj gick utflykten till Rosenkällasjön Dämme!

Ett tjugotal medlemmar samlades i den varma vårsolen vid Rosenkällasjön. Vi fick prova på att göra knopar, kasta livlina och andra scoutaktiviteter.



Det serverades krabbelurer och grillad korb med bröd.
Tack till Hanekinds scoutkår för en trevlig eftermiddag.

Tugg och sväljsvårigheter – dysfagi

På Logopeddagen den 6 mars uppmärksammades olika tugg- och sväljsvårigheter orsakade av sjukdom tex stroke och Parkinson eller på grund av ålder. Logopedförbundet hade en digital fikastund där bl.a logoped, dietister och några från Neuroförbundet deltog. Efter en kortare genomgång, diskuterades hur kunskap om tugg- och sväljsvårigheter kan spridas.
På Senior alerts Youtubekanal finns fyra filmer om sväljsvårigheter som man kan se.
Eva

Prova på kurs i Valjeviken

Måndagen den 29 april åkte 25 medlemmar från Neuro Östergötland till Valjeviken som ligger i Sölvesborg. Framme i Valjeviken spelade vi ballongbadminton och boccia. Håkan som är logoped pratade om hur man kan träna sitt tal.

Varje morgon startade flera av deltagarna med en morgonpromenad genom den underbara bokskogen som hade en matta av vitsippor.

På tisdagen hade vi vattengymnastik och fick då bl.a. träna mage, rygg och ben. Innan middagen fick vi prova på yoga.

Onsdagen var vår utflyktsdag då vi åkte till Österlen där vi besökte Brösarps backar och njöt av förmiddagskaffe samt gullvivorna som blommade.



Vi åkte sedan till Kiviks musteri, Gunnarshög, Borstakongen och Filmgården som Hasse och Tage drev under många år.

På torsdagen gjorde vi en tur med flotte på havet, spelade spel och hade naturterapi/skogsbad. Kvällen avslutades med en underbar medelhavsbuffé.

På fredagen träffade vi en arbetsterapeut som berättade om vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen. Vi fick också tips på övningar med en boll för att bl.a. stärka våra händer.



Efter lunch var det dags att åka hem och vi kan konstatera att fem dagar går väldigt fort då man har trevligt och umgås med ett härligt gäng som är medlemmar i Neuro.

Bussen rattades tryggt och säkert av Krister som också ställde upp och var engagerad och hjälpsam under hela resan.

Vi har under dessa dagar serverats mycket god mat och fått fint bemötande av personalen på Valjeviken.

Ann-Christin och Kia

Konstvandring i trädgårdsföreningen 7 maj.

Det ursprungliga namnet var Linköpings trädgårdsförenings park. Parken bildades 1859. Parken hade ett pedagogiskt syfte: man ville sprida intresset för odling.

I parken finns ett antal konstverk. 20 talet medlemmar guidades och fick information om dessa av Helena Cederström från Linköpings Guideklubb.



Örebroresan 16 maj

Solen strålade från himlen när trettio resenärer påbörjade resan mot Örebro.

Första anhalten var korvfabriken i Sköllerstad, grundad av Oscar Lithell 1907. Där inhandlade många av oss allt från Sibyllakorv, med den Kungliga smaken, till hamburgare.

Därifrån fortsatte vi till Svampen som sträcker sig 58 meter över marken med en storslagen utsikt över staden. Där intog vi en god lunchbuffé.



Hjalmar Bergmanstaty

Under eftermiddagen besökte vi Wadköping som fått sitt namn efter författaren Hjalmar Bergmans fiktiva romanstad Marcurells i Wadköping. Där fanns byggnader från 1500-talet och fram till 1800-talet. Med sina trähus och gårdar skildras Örebros äldsta bebyggelse, stadsmiljö och invånare. Här finns muséer och utställningar.

Under hemresan blev det frågesport av Ann-Christin för att kontrollera hur mycket vi hade lyssnat. Ett stort tack för en, som vanligt, välorganiserad resa.

Medlemsmöte 25 maj

Lördagen den 25 maj samlades 17 medlemmar för att lyssna på logoped Eva Muhrman. Vi fick en genomgång av de olika avdelningarna som förskriver olika hjälpmedel för kommunikation.

Tal, röst, språk och sväljförmåga är några av de funktionshinder som hon berättade om. Hon förevisade anpassade tangentbord till både mobil och dator. Även en mus, joystick mus och rullbollsmus, som kan vara lättare att hantera.



Det finns talmaskin och en app som kommunikationshjälp. Hjälpmedel via telefon så som taltjänst, teletal och texttelefoni för den som har svårt att kommunicera. Eva berättade även om ögonstyrda datorer. Ett varmt tack till Anneli Tindå som hade bakat bullar och kakor.

Dialogmöte Funktionsrätt 29 maj

Östgötatrafiken informerade om sitt nya bokningssystem för färdtjänst. Nu finns möjlighet att beställa resor via en app som laddas ner till telefon.

Det berättades hur man laddar ner appen och hur man registrerar sig och bokar en resa.

Det fanns även tillfälle till frågor och de som ville fick hjälp att registrera sig i appen.

Efter genomgången bjöd Funktionsrätt på smörgåstårter och dryck medan Ingela och Robin underhöll med önskemusik.



Linköping Parasports sommarfest 13 juni

En torsdagseftermiddag i juni hade Parasport Linköping sin sommarfest för alla medlemmar. Det bjöds bla på musikquiz, tipspromenad, kycklingwraps, kaffe och kaka. Som samarbetspartner presenterade vi i Neuro Linköping vår verksamhet.

Rekreationsresa till Halmstad och Ullared

Måndagen den 10 juni samlades 18 medlemmar i ösregnet vid föreningshuset Fontänen för att åka på en 3 dagars resa till Halland. Bussen kom som vanligt från Kolmårdens buss med Christer bakom ratten. Första stopp blev Klevshult där många passade på att äta lunch. Nästa anhalt var vid det STORA gula huset (Gekås). Efter shopping inkvarterade vi oss i våra lägenheter. På kvällen åt vi en mycket god buffé på hotellet.

Efter frukost gick resan mot Falkenberg och vidare på småvägar genom en underbar natur och bebyggelse. Vi stannade vid Sördals Kvarn, en av nordens största kvarnar, som byggdes 1890 och var i drift fram till 1967. Färden gick vidare till Tylösand och vi beskådade Kattegatt och Hotell Tylösand som ägs av Per Gessle och Björn Nordstrand. Utmed Tylösand har en stig uppkallats efter Prins Bertil som var Hertig av Halland. Inne i Halmstad fick vi se olika sevärdheter bl.a. Picassos Kvinnohuvud som har stått i Halmstad sedan 1971. Christer körde oss lugnt och säkert på en smal trång väg ner till Örjans vall som invigdes 1922. Där hade Gyllene Tider publikrekord sommaren 2004.

Då vi på onsdagen återvände till Fontänen steg glada och nöjda resenärer av och blev hämtade av anhöriga och färdtjänstbussar. Det blev fullastade bilar/bussar och en ny resa nästa år önskades av alla.

/ Vid pennan Anette Blick och Anneli Tindå



Egenträning Rörelse och hälsa Neurorehab på Garnisonsområdet

Egenträning startar 3 september
på Rörelse och Hälsa.

Gruppen är fulltecknad.



Medlemsmöte lördag 14 september

VÄLKOMMEN till höstens första
medlemsmöte lördag 14 september
kl 14.00 – 16.00 på Fontänens innergård.
(Om det regnar är vi i vagnhallen)
Temat för mötet är grillning.
Hamburgare och korv med tillbehör och
kaffe och kaka ingår. Det blir också lotteri
med fina vinster.
Kostnad 75 kronor (swish eller kontant)



Anmäl dig till Ann-Christin 070 687 08 36 senast 6 september.

Välkommen till Neuro Linköpings Neurodag 4 oktober 2024

som i år har temat Parkinsons sjukdom.

Fredagen den 4 oktober klockan 14.00 -16.00 är Ni välkomna till
Fontänen, Vagnhallen.

Ursula Schmiauke, neurolog på universitetssjukhuset i Linköping föreläser om
Parkinsons sjukdom, symtom och behandling.

Styrelsen

Inbjudan till konferens på Polyneuropatidagen 16 oktober

Ca 200 000 personer har denna diagnos i Sverige. Behov av kunskap och vägledning är stort! Neuroförbundet anordnar halvdagskonferenser på fyra platser i Sverige, däribland i Linköping.

Var: **Vagnhallen på Fontänen i Linköping**

När: **onsdag 16 oktober klockan 14.00-16.00**

Neurolog **Sofie Sunebo** kommer tala om hur man ställer diagnos, vilka möjligheter till behandling och hjälpmedel det finns.

Anmälan via vår hemsida neuro.se/polydagen2024 (begränsat antal platser).

Om du inte kan delta i Linköping så livesänds konferensen från Stockholm. Läs mer på vår hemsida neuro.se/polydagen2024

Medlemsmöte om Fontänens historia tisdag 12 november

Fontänens driftchef Patrik Flisbäck berättar om Brandstationens historia och visar bilder från tiden innan det blev föreningshuset Fontänen.

Det är ett samarrangemang med DHR och Stroke. Sedan blir det fika och lotterier förstås!

Tid: klockan 14:00 till 16:00

Plats: Vagnhallen



Kontrollera giltighetstiden på dina apoteksfullmakter.

Många apoteksfullmakter är på väg att bli ogiltiga, men det är enkelt att skapa nya. Bakgrunden är en regel som infördes 2020 om att fullmakter gäller i längst fyra år.

E-hälsomyndigheten rekommenderar alla som har lämnat en fullmakt för apoteksärenden och alla som fått en sådan fullmakt att kontrollera giltigheten.

I Läkemedelskollen kan du se dina befintliga fullmakter och utfärda nya. För att nå Läkemedelskollen loggar du in på 1177.se. Under rubriken Läkemedelstjänster väljer du ”Se information om recept” Klicka sedan på ”Meny”, välj ”Fullmakter för apoteksärenden” och ”Dina fullmakter”.



LINKÖPING

Välkommen till NEURO Linköpings höstmarknad

**lördagen den 19 oktober klockan 14.00 – 16.00 på Fontänen,
Västra vägen 32, Vagnhallen.**

LOPPMARKNAD

LOTTERIER

FÖRSÄLJNING AV BRÖD MM

SERVERING (kaffe/the, saft med bröd)

VÄLKOMNA!



Vi tar tacksamt emot hela
och rena saker till vår loppmarknad,
även hembakat uppskattas!

NEURO



LINKÖPING

Kontaktuppgifter till styrelsen

Ordförande: Ann-Christin Petersén

Telefon: 070-687 08 36 E-post: petersen.annchristin@gmail.com

Vice ordförande: Hillevi Andersson

Telefon: 070-974 00 67 E-post: hillevi.a.andersson@gmail.com

Kassör: Catharina Heimdahl

Telefon: 070-515 10 70 E-post: bcheidahl@gmail.com

Sekreterare: Bjarne Pihlström

Telefon: 070-534 50 47 E-post: bjarnepihlstrom46@gmail.com

Ledamot: Eva Pettersson Wessman

Telefon: 072-310 91 69 E-post: eva.wessman@gmail.com

Ledamot: Margaretha Persson

Telefon: 070-530 56 88 E-post: margaretha.persson@gmail.com

Ledamot: Anneli Tindå

Telefon: 073-961 15 93 E-post: himmel.hav@hotmail.com

Kontakt: Via E-post till linkoping@neuro.se eller direkt via telefon eller E-post till någon i styrelsen

Hemsida: neuro.se/linkoping

Facebook: facebook.com/neurolinkoping

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro: 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén

2024-08-26