

Medlemsblad Hösten 2024

för - Norrköping - Söderköping – Finspång

Styrelsens information

Vår styrelseledamot Jenny Eliasson, hade en tuff kamp med sin cancer och somnade in i början av juni. Det är ett stort tomrum efter Jenny som blir svårt att fylla. Jenny var alltid redo att stötta och hjälpa till. Hennes vilja och energi smittade av sig på oss andra. Det är tomt! Jenny, tack för allt arbete, stöd och alla muntra kaffestunder. Vi måste fortsätta och vi tänker på Jennys vilja att alltid jobba för allas bästa.

- # Vi har fått fram "reserv- bassänger" de flesta kan fortsätta att bada under hösten. Anmäl Dig snarast för tiderna går åt! Det är få platser för Er som behöver lift! Tyvärr har inte alla bassänger lift, men de som har ska vi nyttja!
- # Med Mariannes hjälp startar vi Zumba och sittgympa, för att få lite
- # träning under hösten. Vi snor koncept från andra föreningar!
- # Det kan även vara bra med en promenad, gå med stavar, rollator eller rulla – om man är flera blir det lättare att komma iväg! Marianne planerar – följ med henne!
- # Begränsningen av färdtjänstresorna utanför hemkommunen fortsätter att ställa till det. Vi har inte gett upp, vi har fått korta och snäva svar, men fortsätter vår dialog!
- # Rätten till rehabilitering när klimatvården läggs ner, dialogen är inte avslutad!
- # Hoppas något av våra förslag passar Dig om Du har andra önskemål eller tankar, hör av Dig eller kom och diskutera med oss.
- # Följ verksamheten på hemsidan: neuro.se/norrkoping, eller kontakta kansliet!

Väl mött/Styrelsen/kansli

Marie Bager, Catarina Moberg, Per Tornmalm, Marianne Iso Pietilä

Vi har väntat sen sommaren 2017, nu har vi en buss med hållplats utanför Thapperska.

Östgöta trafiken: Busslinje nr 10

startar i Ättetorp – Åby centrum – Loddbyvägen – Ingelsta - Sandbyhovsviadukten – Erikslundsplan - Norr Tull – Resecentrum – Spiran - Söder tull – Thapperska skolan - Vrinnevisjukhuset mfl stopp på vägen.

När Du ska till oss, gå av bussen – gå ner under Gamla Övägen till Thapperska. När Du kommit över på vår sida är det närmast till entrén på baksidan in i byggnaden.

När Du ska hem går bussen mot stan på vår sida!

Bussen går med tio – femton minuters mellan rum alla dagar!

Thomas har bokat gemensamma restaurang träffar hösten 2024:

Kontakta Thomas Lack, tel: 070 795 45 70 minst tre dagar före träffen!

24/9 kl 18.00

22/10 kl 19.00

20/11 kl 18.00

Rosegarden

HARRYS

Pappa Grappa

Drottninggatan 63

Holmbogränd 1

Gamla Rådstugatan 26

Alla välkomna hälsar Thomas!

Mässa i Finspång: ”Kraften Finns i Finspång”

Den 19 oktober deltar NEURO förbundet Finspång i Mässan på Arena Grosvad. Kl 09.00 – 16.00. Välkomna!

Onsdagseftermiddagar mm hösten 2024

Vi har planerat träffar på Thapperska, (vid enstaka tillfälle annan lokal) med repr från styrelsen på plats, Du är välkommen för en pratstund och en ”fika”. ”Fika” lär betyda en gemensam stund och det är vad vi vill medverka till.

Eftermiddagarna har ett tema, vi riktar oss i första hand mot dem som berörs. En del tillfällen har vi både eftermiddagsträff och kvällsträff.

Anmäl till kansliet eller med E-post senast dagen innan! Kostnad för förtäring 30:- och vi är tacksamma för kontant betalning.

Onsdag den 4 september Kl 15.00 – 17.00

OBS: på biblioteket i Vilbergen och se tiden!

Östgöta trafiken kommer och visar hur färdtjänst appen fungerar. Du som inte kommit igång med användandet får tips och råd, välkommen!

Onsdag den 11 september

På Thapperska: Kl 14.00 – ca 16.00 och 17.00 – 19.00

Du som har MS och Fatigue. Ska vi samla ihop oss och se om vi kan komma igång och hitta strategier och stötta varandra? Du som är ny, vad har Du för tankar?

Onsdag den 25 september

På Thapperska, Kl 14.00 – ca kl 16.00

Välkommen att delta på en informationsträff om en ny studie där ett forskningsteam från Linköpings universitet undersöker om ett ”bondgårdsspel” på mobilen kan vara ett bra sätt att minska stillasittande och förbättra fysisk aktivitet, fysisk kapacitet och livskvalitet hos personer med kronisk sjukdom, tex stroke, Parkinsons mfl neurologiska diagnoser. Syftet med bondgårdsspelet är att gå 10 minuter mer varje dag, vilket forskning visar har en stor betydelse för hälsan.

Onsdag den 2 oktober

på Thapperska kl 14.00 – ca 16.00 och Kl 17.30 – ca 19.30

Du som är ny medlem och eller är en medlem som inte träffat oss tidigare, känn Dig välkommen! Vi presenterar vår förening och vilka mål och syften vi har med vår verksamhet.

Onsdag 16 oktober,

På Thapperska, kl 14.00 – ca 16.00 eller 17.00 – ca 19.00

Idag vänder vi oss till Er med NMD/ALS. På de föreläsningar som har anordnats har det framförts önskemål om att få träffas och få tid att prata med varandra,. Nu ger vi tillfälle till en träff! Vi kommer även att ge en presentation av vår förening. Välkomna!

Onsdag den 30 oktober.

På Thapperska, Kl 14.00 – ca 16.00

Polyneuropati gruppen får tillfälle att ses och fika tillsammans. Välkomna!

Onsdag den 13 november

På Thapperska, kl 14.00 – ca 16.00

Nu bjuder vi in stroke medlemmarna till en träff. Välkomna!

Onsdag den 27 november,

På Thapperska, kl14.00 – 16.00

Parkinson gruppen får tillfälle att ses och fika tillsammans

Onsdag den 11 december,

På Thapperska, kl 14.00 – ca 16.00 Julen närmar sig. Vi provsmakar på den, alla medlemmar lika välkomna!

Zumba ,

Start den 29 augusti kl 09.45 – 10.30, alla ojämna veckor hela hösten

Varmt välkommen att hänga med oss på sitt-Zumba under hösten och fram till mitten av december. Ett live streamat 30 minuters pass lett av instruktör Ljubica. Efteråt bjuds det på frukt. Hoppas du kan och vill vara med.

Plats: Vattumannen på Thapperska

Det är en aktivitet som vi lånar av NEURO Malmö! Kom och prova! En del av oss har testat det på Valjeviken. Det går lika bra att stå eller sitta!

Anmäl till kansliet om Du vill vara med! Välkommen!

Sittgympa

Start den 5 september kl 10.00 – 10.30, alla jämna veckor

Sittgympa har de flesta provat på, man gör det man kan! Vi avslutar passet med en fruktstund!

Anmäl till kansliet om Du vill vara med! Välkommen!

Målning

Några medlemmar vill gärna få igång en målar cirkel. Det är inte nödvändigt att samlas varje vecka. Kanske varannan vecka? det önskemålet kan vara lite olika. Om Du känner att det är något för Dig, hör av Dig så kan vi ses och se om vi kan fixa det praktiskt. Är det viktigt med en ledare som kan ge råd och stöd? Eller räcker det att samlas för att "det man vill" göra ska bli av? Kontakta kansliet!

Promenader

Kansliet har ett förslag, att testa lite olika rundor och promenera, eller rulla. Tex i Folkparken, Himmelstadlund, Promenaden, Vrinnevi osv. Kontakta Marianne på kansliet det är hon som organiserar promenaden, sträckan får bli det som är lagom! Marianne startar i september – och vill gärna ha lite sällskap!

Bad tider, hösten 2024 och våren 2025:

**1. BADCENTER/LINDÖ: start vecka 35, Torsdag den 29/8 : kl 11.30 – 12.15
ett vattengympapass = 16 gånger. Pris 700:-**

Våren 2025 startar vecka 3 den 16/1 samma tid = 18 gånger

**2. BADCENTER/LINDÖ: start vecka 35, Torsdag: kl 13.15 – 14.00,
OBS ändrad starttid efter justering av badcenter**

egen träning = 16 gånger. Pris 700:-

Våren 2025 startar vecka 3 den 17/1 samma tid = 18 gånger

**3. BADCENTER/LINDÖ start vecka 35, Fredag: kl 14.30 – 15.30,
egen träning = 16 gånger. Pris 700:-**

Våren 2025 startar vecka 3, den 17/1 = 18 gånger

**4. FINSPÅNG: start vecka 35, Tisdag kl: 11.45 – 12.45, egen träning,
ca 16 gånger. Pris 650:- (uppehåll vecka 44)**

avtalet inte klart med Finspång för våren 2025

**5. FINSPÅNG: start vecka 35, Fredag kl: 11.00 – 12.00, egen träning
ca 16 gånger. Pris 650:- (Uppehåll vecka 44)**

OBS: endast Finspång kan erbjuda lift! vi räknar med minst två lift deltagare i varje grupp i Finspång

Anmäl Dig snarast och kom ihåg att anmälan är bindande,

Kom ihåg att Du betalar för Din plats inte för antalet gånger Du deltar.

OBS! tel: 011 – 16 99 97 är till vårt kansli, notera numret i Din telefon

Policy och riktlinjer

För deltagare inom NEURO förbundets friskvård

Föreningarna erbjuder friskvård - ej sjukgymnastik. Den som önskar delta i föreningarnas kurser/friskvård **skall vara medlem i föreningen**. Medlemmar är försäkrade till, under och från aktivitet. Om Du är osäker på hur Du ska träna och om våra träningsaktiviteter är lämpliga, bör Du rådfråga Din fysioterapeut. **Medlemsavgifter för innevarande år ska vara erlagd!**

Frånvaro: Anmäl Din frånvaro! Även vid längre uppehåll ska terminsavgiften erläggas, det är Din plats Du betalar för inte antalet gånger Du deltar.

Ledare: Föreningens ledare ställer delvis upp på ideell basis, nås inte alltid på telefon. Kontakta gärna kansliet.

Olycksfall: Det är medlemmen själv som anmäler till Folksam om olyckan är framme, uppge att det är NEURO förbundets gruppförsäkring som gäller.

Regler vid vattenträning:

- Duscha utan badkläder före bad, tvätta underlivet noggrant
- Har Du öppna sår, urinvägsinfektion eller menstruation ska Du inte bada
- Badskor och badrock rekommenderas
- Undvik starka dofter på deodoranter och duschtvål
- Vid risk för urin/avföringsläkage måste utprovade skyddsbyxor användas.

Lindövägen, Kiropraktorhuset:

Betalparkering i anslutning till huset, OBS: parkera ej på Lidels parkering. Eget hänglås till skåpen i omklädningsrummen behövs!

Thapperska:

Fri parkering, men man måste skriva upp datum och registreringsnummer, namn och förening i en pärm som finns vid kommunens expedition.

Finspång: ingen fri parkering.

Avgiften: Betalas via faktura, kommer på mail under terminen. Uppge fakturanumret vid betalning. Om Du ej betalat innan förfallodag lägger vi på en påminnelse avgift om 50:-

Anmälan/Mer info: **Kan Du ta Dig ur och i bassängen själv? Har Du hjälp av assistenter för att delta i bassängträning. Om, måste Du betala avgift även för assistent – diskutera avgift för assistent med Ditt assistansbolag.**

NEURO förbundet i Söderköping hösten 2024

Kommunen har lagt ner servicenämnden, det var den som hade ansvar för att bjuda in bla vår organisation tillsammans med övriga föreningar till träffar för att diskutera aktuella frågor kring funktionsnedsättning, tillgänglighet mm. Sen valet har endast en träff ägt rum. Vi anser att det behöver finnas en tydlig dialog mellan kommunen och våra organisationer, vi har för avsikt at ta upp frågan med kommunen.

Vi bjuder in ngn av politikerna, till en av våra träffar för att få en diskussion kring begränsningen av färdtjänstresor utanför kommunen. Det får stora negativa konsekvenser för en del av våra medlemmars möjlighet till adekvat träning.

Tisdag 3 september

Kl 10.00 – 17.00 och Kl 15.00 – ca 17.00

Från kl 10.00, finns NEURO förbundet i foajen på Stinsen, för att svara på dina frågor och ge information om vår organisation.

Färdtjänstappen!

Kl 15.00 kommer Johan Åkerlind från Östgöta trafiken till Stinsen och berättar om appen som vi kan använda för att boka våra färdtjänstresor. Johan kommer att introducera och demonstrera den nya färdtjänst appen som är på väg ut för att kunna användas av alla som har färdtjänst.

Den ska underlätta kontakterna med färdtjänsten, betalningar och bokningar.

Alla som funderar på att använda Appen eller är nyfikna på dess funktioner är välkomna!

Tisdag 3 september, Kl 17.30 – ca 19.30

Föreningsträff:

Vi ses över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor

Lokalen är Blå Porten, ingång från Skönbergagatan Pris 30 kr endast kontant

Anmäl senast den 2 september.

Tisdag 1 oktober, Kl 17.30 – ca 19.30

Föreningsträff:

Vi ses över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor

Lokalen är Blå Porten, ingång från Skönbergagatan Pris 30 kr endast kontant

Anmäl senast den 30 september.

Fredag en 4 oktober, Kl 10.00 – 14.00

Seniordag på Sporthallen Vikingen i Söderköping

Det blir intressanta föreläsningar, framträdanden och många utställare. Här finns NEURO förbundet för att ge information om vilka är vi och vad har vi för mål och syften.

Tisdag 5 november, Kl 17.30 – ca 19.30

Föreningsträff:

Vi ses över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor

Lokalen är Blå Porten, ingång från Skönbergagatan Pris 30 kr endast kontant

Anmäl senast den 5 november.

Tisdag 3 december, Kl 17.30 – ca 19.30

Föreningsträff:

Vi ses över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor

Lokalen är Blå Porten, ingång från Skönbergagatan Pris 30 kr endast kontant

Anmäl senast den 2 december.

HÖSTEN 2024

Se NEURO förbundet Östergötlands hemsida för information om aktiviteter, anmälningar och anmälningsblanketter. **Hemsida:** neuro.se/ostergotland,

All kontakt, anmälningar och frågor ställs till nedan om inget annat anges vid punkten. **E-post:** ostergotland@neuro.se, eller telefon: 011/16 99 97

Kursanmälningar/brev skickas till: NEURO Förbundet Östergötland, Gamla Övägen 23, 603 79 Norrköping,

Vecka 35, start, torsdagar kl 12.10 – 13.10 , i Badhuset i Mjölby för medlemmar i någon av NEURO föreningarna i Östergötland, kostnad 700:- start vecka 35 tom 51, 16 gånger (Ej vecka 44), tala gärna med Din fysioterapeut om träning i vatten, be om ett anpassat träningsprogram. Anmäl Dig snarast - Lediga platser finns!

ecka 38: 15/9 – 18/9, diagnoskurs, för Dig med polyneuropati, Parkinson eller stroke.

Kursplats: Valjeviken i Sölvesborg

Målgrupp: Du som vill få tips och råd om både träning och vardagen med en neurologisk diagnos, samhällets stöd mm. Vi åker i gemensam buss till Valjeviken. Mer inf på hemsidan, anmälan snarast!

Vecka 39, måndag, 23/9 kl 09.30 – 15.00, Hjälpmedelsdagen!

Sodexo Hjälpmedelsservice i samarbete med Funktionsrätt Östergötland uppmärksammar dagen. NEURO förbundet i Östergötland deltar!

Sodexo: Vimarka gatan, Linköping. Rundvandring i Sodexos lokaler och visning av Hjälpmedelsservice. Enklare service/reparation av rollator, rullstol erbjuds. Hjälpmedelsbutiken är öppen! Välkommen!

Vecka 40: 4/10, kl 14.00 Föreläsning om Parkinsons sjukdom på Fontänen i Linköping. Se hemsidan för mer information, anmäl till kansliet eller E-post!

Vecka 42: den 16 oktober är det Polyneuropatidagen i Sverige, då blir det en föreläsning om diagnosen Polyneuropati på Fontänen i Linköping. Mer inf på hemsidan anmäl till kansliet eller E-post!

Vecka 44: 28/10 – 1/11 – en prova på vecka på Valjeviken

Kursplats: Valjeviken i Sölvesborg

Målgrupp: Du som vill få tips och råd om både träning och vardagen med en neurologisk diagnos, samhällets stöd, även en utflykt i närområdet planeras. En vecka med trevlig samvaro och ett uppbrott i vardagen! Senare i vår mer inf på hemsidan.

Vecka 48: 25/11 – 27/11 en kurs för Dig med MS

Kursplats: Valjeviken, Sölvesborg

Målgrupp: Du som har MS, särskilt Du som fått diagnos de senaste tre åren, i mån av plats erbjuds fler att delta. Vi åker i gemensam buss till Valjeviken. Välkommen med Din anmälan! Mer inf på hemsidan eller kansliet!

1964 – 2024 Länsförbundet Östergötland,

NEURO Linköping och NEURO förbundet Norrköping

firar 60 år av verksamhet i länet och respektive kommun.

Det uppmärksammas med aktiviteter i olika delar av länet 2024.

Välkommen till NEURO förbundet Östergötland

Catarina Moberg/ordförande

Kansliet i Norrköping: Öppet måndag – torsdag

Kl: 09.30 – 12.00 när inte aktiviteter

förekommer dessa tider

Vill Du besöka oss ring och bestäm tid

Adresser: NEURO förbundet Norrköping
NEURO förbundet Finspång
NEURO förbundet Östergötland

Gamla Övägen 23

603 79 Norrköping

Hemsidorna:

neuro.se/norrkoping

neuro.se/finspang

neuro.se/ostergotland

Telefon: 011 16 99 97

E-post: norrkoping@neuro.se

E-post: ostergotland@neuro.se

NEURO förbundet Norrköping:

Bankgiro: BGC 413 – 1223

Org nr: 82 50 01 – 0918

NEURO förbundet Östergötland:

Bankgiro: BGC: 865 – 7504

Org nr: 82 20 02 – 0963

Medlemsavgiften fr om 2024

för huvudmedlem 420:-/år

för närstående/stöd medlem

216:-/år

Kongress beslut från 2022.

Norrköpings och Finspångs styrelse:

Catarina Moberg ordförande

Marie Bager ordförande

Per Tornmalm, ledamot

Malin Bager Hermansson adjungerad
kassör/sekreterare

Östergötlands styrelse

Catarina Moberg ordförande

Ann-Christin Petersén vice ordförande

Marie Bager sekreterare

Hans Bager adjungerad kassör

Eva Pettersson Wessman ledamot

Margareta Karlsson ledamot

Gunnar Karlsson Ersättare