



ORDFÖRANDE HAR ORDET
Hösten på intåg

Vår intressepolitik

Vad hände på Neurodagen

KALENDARIUM

Aktiviteter i höst och vinter

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Frosted hawthorn berries in the garden. Fotograf: agneskantaruk, Adobe Stock.

Händer i Stockholms region och i Stockholm Sidan 3

Ordförande har ordet Sidan 4

Intressepolitiskt arbete Sidan 5 - 6

Neurodagen Sidan 7 - 9

Aktiviteter Sidan 10 -13

Kalendarium Sidan 14 -17

Diagnosträff Sidan 18

Hitta rätt som ny medlem Sidan 18

Alltid öppet Sidan 19

Fakta om julen Sidan 20

Glutenfri morotskaka Sidan 21

Sudoku Sidan 22

Juldikt Sidan 23

Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter Sidan 24

Lokalföreningar - Neuro Stockholms regionförbund Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 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 webbplats, 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
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

Stockholms regionförbund

Händer i Stockholms region och i Stockholm

Rekrytering

Sammantaget var det ett sextiotal sökande till tjänsten som ny intressepolitisk handläggare, det var stor variation på de sökande både män och kvinnor i varierande ålder fyllde i ansökningsformuläret och skickade in sin cv. Vi kallade fem personer till intervju och i skrivande stund har vi precis erbjudit en av kandidaterna tjänsten. Personen i fråga kommer presentera sig närmare i nästa nummer av tidningen och kommer börja efter årskiftet.

Fortnox

Vi håller på att implementera Fortnox på kansliet. Vad är Fortnox, jo det är ett automatiserat ekonomisystem som Neuros Stockholms regionförbunds styrelse och Neuro Stockholms dito har bestämt att vi ska jobba med istället för att som nu köpa in ekonomitjänsten från en extern ekonomibyrå. Vi gör det för att kunna spara pengar då vår ekonomi som ni vet, kraftigt försämrats. Att arbeta med och i Fortnox kommer innebära att personalen på kansliet kommer få ta ett större personligt ansvar över ekonomin,

samtidigt som vi moderniserar och effektiviserar. Vi hoppas på en framgång och ser med spänning fram emot att få börja arbeta i systemet.

Informationskanaler

Vi informerar kontinuerligt via vårt nyhetsbrev, vår och Neuro Stockholms respektive webbplatser, på Facebook och Instagram.

Aktiviteter

Vi kommer besöka restaurangskolan Kajplats 304, det hålls en träff för nya medlemmar i Neuro Stockholm, anhörigträff för dig som stöttar en partner och vill träffa andra anhöriga, luciafika med glögg och luciatåg och mellandagscafé.

Helger och högtider

Vi önskar alla en god jul och ett gott nytt år framöver. Hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter i vår lokal på Fatbursgatan 19 under resten av året.



REHABILITERING MED KUNSKAP OCH KÄNSLA

Olivia Rehabilitering har avtal med Region Stockholm att ta emot personer med neurologiska sjukdomar och skador såsom Förvärvad 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 kontakter 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

Hösten på intåg



Ordförande har ordet -

Sitter i bilen på väg hem från Sälen och en MS-helg där ungefär 100 personer från Luleå i norr till Malmö i söder med en MS diagnos och deras anhöriga har träffats. Vi har umgåtts, skrattat och gråtit. Vandrat, rullat eller åkt upp på fjället. Alla efter sina förmågor och möjligheter.

Ett, på sitt sätt, unikt event där personer med MS och anhöriga som fru, man, flickvän, pojkvän, mamma, son, dotter etcetera har träffats och umgåtts.

Två neurologer och en kurator deltog under helgen och delade med sig av kunskap och erfarenhet och av de senaste forskningsrönen från ETCRIMS, årets europeiska konferens om behandling och forskning kring MS.

MS-helgen i Sälen har varit en fantastisk helg som tydligt visar på behovet för personer med en neurologisk diagnos att kunna dela

med sig av sina erfarenheter och också få en chans att under lugna former kunna ställa frågor till några av Sveriges mest meriterade och kompetenta neurologer och experter på MS.

Det som slår mig är det lite sorliga i att det måste till två privatpersoner, diagnostiserade med MS och med ett brinnande engagemang för att få till ett event som detta. Ingen förening, läkemedelsbolag eller sjukvård har hittills lyckats med det.

Bristande resurser, regler och lagar kan sätta käppar i hjulen för oss att arrangera en likande aktivitet.

Det ger mig energi, som ordförande för Neuro Stockholms regionförbund att tillsammans med kollegorna på kansliet och övriga i styrelsen att fundera på vad vi som organisation kan göra bättre, för att om möjligt åstadkomma något liknade. Om inte något annat åtminstone hjälpa till att sprida

informationen om att aktiviteten går av stapeln och berätta hur du kan anmäla dig och delta förutsatt att du har tid och möjlighet.

Med hösten kommer kylan och mörkret.

För de av oss som har svårt att reglera temperaturen i kroppen kan kylan vara besvärande. Jag ser inte fram emot kylan fast hösten med tända ljus och mysig belysning är något som jag ser fram emot.

När kylan kommer påminns jag om hur viktigt det är med rehabilitering i värme. I december går en resa i Neuro regi till Teneriffa och Vintersol. På Neuro Stockholms regionförbund jobbar vi med intressepolitisk påverkan för att politikerna och sjukvården ska förstå hur viktig denna typ av rehabiliteringvård är för människor med neurologiska och reumatiska sjukdomar.

Vad är viktigt för dig? Vad skall vi på Neuro Stockholms regionförbund fokusera på. Nu i slutet på året pågår arbetet med att planera 2025. Berätta vad du tycker är viktigt! Mejla dina förslag och åsikter till stockholm@neuro.se

Vid tangentbordet

Lars Haglund

Ordförande Neuro Stockholms regionförbund

Vårt intressepolitiska arbete

Intressepolitik - En ganska stor del av kansliets arbete består i att arbeta med intressepolitik. Vi har varit lite dåliga på att berätta vad vi gör, därför ska det bli ändring på det, i fortsättningen kommer vi återge vårt intressepolitiska arbete här i medlemstidningen.

Funktionsrätt Stockholm län - Nätverksträff kollektivtrafik för alla!

Kollektivtrafiken i Region Stockholm står inför stora förändringar. Höstens första nätverksträff Tunnelbanan, som byggs ut med Gula linjen och ska knytas ihop till en helhet. Hur kommer tillgängligheten, nyttan och möjligheterna att se ut?

Emma Newman som är social hållbarhetsstrateg på Förvaltningen för utbyggd tunnelbana. Berättade om tunnelbanan som byggs ut med Gula linjen och hur tillgängligheten, nyttan och möjligheterna att se ut. Bland annat berättade Emma om planerad anpassning av de snabbhissar som kommer installeras på de nya stationerna Årstaberget, Årstafältet och Östberga som byggs. Det kommer bara finnas hissar och ingen rulltrappa. Perrongerna kommer var kortare och tågen gå oftare. Eventuellt kommer det byggas dörrar mot spåren (likt pendeltågstationerna Centralstationen och Odenplan. I efterhand ställdes via mejl, frågan om hur perrongerna och insteget

i tågen tillgänglighetsanpassats i förhållande till personer som använder rullstol?

[Fråga] Många av våra medlemmar vill gärna använda kollektivtrafiken i större utsträckning än vad de gör idag fast ofta är hindren för stora. Har perrongerna (höjd) och insteget (ev. ramp) i tågen tillgänglighetsanpassats i förhållande till personer som använder rullstol?

[Svar] Det korta svaret är ja det ska vara god tillgänglighet och följa de krav som ställs. Den lite längre förklaringen är som svar på din fråga är att plattformarna (och spåren) är raka, det vill säga att tågagnarna inte hamnar i en sväng dvs avstånden mellan vagn och tåg ska uppfylla de krav som finns för att uppnå tillgängligt insteg vertikalt. Om Plattformen är i en sväng så blir avstånden vid vissa dörrar längre men så är alltså inte fallet. Höjdmässigt ska även plattformarna vara anpassade enligt krav utifrån höjd vid dörrar.

Ensam är inte stark därför samarbetar vi framför allt i två grupper, RH-gruppen och Neurogruppen, tillsammans med andra intresseföreningar försöker vi påverka regionens politiker att åtminstone upprätthålla våra mänskliga rättigheter.

RH-gruppen

I RH-gruppen ingår förutom

Neuro även Personskadeförbundet RTP Stockholms läns distrikt, Reumatikerdistriktet i Stockholms län, Rörelsehindrade Barn & Ungdomar Stockholms Län och DHR Region Stockholm.

RH-gruppen har haft ett arbetsmöte (11/9). där vi planerade för gruppens arbete under hösten och uppslag för kommande arbete 2025. Nästa möte 9 oktober.

Just nu har vi tagit fram en enkät som skickats ut till våra medlemmar, i enkäten ber vi de medlemmar som använder sig av pendeltågstrafiken att redogöra för sin upplevelse av den efter att Region Stockholm tog bort tågvärdarna. När vi sammanställt svaren kommer dessa att presenteras i Landstingshuset den 19 november för Anton Fendert Trafiknämndens ordförande och ordförande i AB Storstockholms lokaltrafik. Rh-gruppen kommer att genomföra ytterligare ett stresstest av pendeltågstrafiken i november/december (inte tidsatt ännu). Till våren fredag 15 mars, genomför vi ännu ett stresstest tillsammans, förhoppningsvis med Anton i manuell rullstol.

RH-gruppen planerar att under 2025 gå igenom hur det ligger till i frågorna kring hjälpmedel. Lever den styrande majoriteten och Vänsterpartiet upp till vad de sa inför valet 2022?

Vårt intressepolitiska arbete

När det kommer till färdtjänsten har vi precis genomfört en enkät samt kommer att genomföra en kampanj där vi uppmanar medlemmarna som använder färdtjänsten att klaga på ”allt” som inte motsvarar förväntad service, vi antar att den redovisade ”nöjdheten” ligger på en lägre nivå än hur det egentligen ser ut då många användare inte klagat.

RH-gruppen har sen tidigare god kontakt med Stefan Wanngård Johansson – Ordförande i Färdtjänstutskottet, ledamot i Regionfullmäktige och Trafiknämnden, vi avser att föra diskussion i ovan nämnda frågor direkt med honom under 2025.

Neurogruppen

Neuro Stockholms Regionförbund bedriver ett omfattande intressepolitiskt påverkansarbete. När det gäller frågor kring neurologi och neurologisk rehabilitering är vi verksamma i ett nätverk som vi var med och startade 2016 – Neurogruppen.

Vilka frågor jobbar vi med just nu

Vi har under det senaste året ägnat väldigt mycket tid till frågan om att Region Stockholm planerade att ta över den neurologivård som bedrivs inom vårdvalet i egen regi. Vi har i flera omgångar träffat politiker, tjänstemän, representanter för vården och för vårdfacken, samt de privata vårdgivarna inom

vårdvalet. Vår ingång, som ett politiskt neutralt nätverk, har varit att försäkra oss om att våra medlemmar inte ska gå miste om vård utan erbjudas lika bra, eller bättre, vård i regionens regi. Resultatet blev att frågan till vidare ligger på is, men vi tror att det kommer att aktualiseras när regionen har hunnit stärka upp sina strukturer för att kunna ta emot patienterna från de privata utförarna i egen regi längre fram.

Vi jobbar sedan några år med att påverka regionen att starta en utbildning på Karolinska Institutet för att öka antalet specialistsjuksköterskor inom neurologi. Vi ser det som en stor del av lösningen på bristen av neurologer och har en vision om en neurologivård mer centrerad kring specialistsjuksköterskor än neurologer, som då kunde ägna mer tid åt att vara läkare. Vi har fått ökat gehör för förslaget från politikerna i Region Stockholm och har sedan tidigare ett bra stöd från vården. Problemet vi står inför nu är att få någon part att ta ansvar för finansieringen av utbildningen och där har vi fått ett visst stöd från politiken. Det är ett pågående arbete och tidigast 2026 tror vi att vi kan se mer konkreta resultat. Intressepolitisk påverkan tar tid!

Ett tredje fokusområde för Neurogruppen är och har varit patientskolor. Vi vill att nydiagnostiserade, i första hand, ska få

en grundläggande introduktion i konsekvenserna av sin diagnos, i möjligheterna till rehabilitering och kontakt med andra i samma situation. Vi hade ett fungerande samarbete med Neurologimottagningarna i Regionen fram till att neurologivården flyttades ut till Akademiskt Specialistcenter och primärvården. Sedan dess finns sporadiska patientutbildningar, men vi vill gärna se en bättre och mer stabil spridning av dem och att vi som patientföreningar bjuds in att delta med vår synvinkel.

Hur jobbar vi

Vi jobbar med de frågor som är gemensamma för våra föreningar och på mandat av respektive styrelse. Vi jobbar med konsensus kring fokusfrågor som vi fastställer vid början av varje år. En del frågor återkommer under flera år, som behovet av fler neurologer och behovet av fler specialistsjuksköterskor inom neurologi. I nätverket ingår nu sju föreningar: Afasiföreningen, Epilepsiföreningen, Hjärnkraft, Huvudvärksföreningen, Parkinsonföreningen, Strokeföreningen och vi från Neuro Stockholms Regionförbund.



Neurodagen - tema anhörig och anhörigstöd



Neurodagen 2024 - Inleddes med att Neuro Stockholms forskningsstipendium på vardera 250 000 kronor delades ut av ordförande Kerstin Kjellin. Mottagare var Heela Sarlus och Ann-Christin von Vogelsang, båda forskare från Karolinska institutet. Stipendiaterna kommer att hålla varsin temaföreläsning (se sid 14.).

En av Stockholms stads anhörigkonsulenter berättade om stadens stöd till anhöriga. Psykolog Bella Stensnäs berättade om energibalans, återhämtning och att vara en egen individ i relationen. Anett Karlsson berättade om den nationella anhöriglinjen. Dagen avslutades i ett samtal med Neuroförbundets diagnosstödjare Krista Smedeland.



Om du missade Neurodagen så kan du gå in på vår webbplats och titta på föreläsningarna i efterhand. Inför Neurodagen erbjuder Riksförbundet ett bidrag som alla neuroföreningar kan söka. Det gjorde vi och tack vare att vi fick ett bidrag kunde vi anlita produktionsbolaget Levande video som hjälpte oss att spela in och direktsända föreläsningarna på vår YouTube kanal.



Neurodagen - Neuro Södertörn

Neurodagen 2024 - Dagen började med mingel med kaffe och kaka. Äppelkakan var bakad av vår egen konditor Gunbritt. Kalasgod som vanligt! Därefter följde en föreläsning om ALS av Mia Möllberg, med frågor från oss övriga och samtal. Under hela dagen och kvällen fick vi njuta av trubaduren Peter Widner, med pauser för föreläsning och tid för samtal. Kvällen avslutades med räkfrossa. 3 kg skalade räkor gick åt och dessa var fantastiskt goda. Man kunde inte tro att de varit förvarade i lag, de smakade som om man själv skalat dem. 19 mycket nöjda personer deltog denna dag.



Anhörigdag

Neuro Södertörn medverkade med information på Tyresös kommuns anhörigdag den 4:e oktober.

Södertälje Nykvarn bjöd in till vinprovning



Socialt - På Neurodagen hade Neuro Södertälje-Nykvarn vinprovning i Allaktivitetshuset i Saltskog. Magnus Lidström höll en fantastiskt lyckad vinprovning med gott tilltugg och lotteri med fina priser. Det var elva deltagare som provade fem olika druvor/viner. Favoriten blev Black Stallion (Nr. 6207 på Systembolaget). Viner från höger - *Bodegas Faustino - I Gran Reserva 2014*, *Jean-Michel Gerin - La Champagne Syrah 2022*, *Black Stallion - Premiere Napa Valley Cabernet Sauvignon 2020*, *Catherine Marshall - Pinot Noir on Sandstone Soils 2019*, *Fratelli Serio & Battista Borgogna Cannubi Barolo 2018*.



Träff för nya medlemmar- 6 november

Socialt - Du som nyligen blivit medlem får träffa andra och får reda på mer om oss och våra olika aktiviteter. Vi bjuder på kaffe och macka.

När - Onsdag 6 november, klockan 18.00 – 19.30.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt.

Anmälan - Obligatorisk anmälan senast måndag 4 november mejla stockholm@neuro.se

Lämna återbud om du inte kan komma.

Välkomna



Lunch på restaurangskola - 21 november

Socialt - Vi har bokat bord på restaurangskolan Kajplats 304 i Norra Hammarbyhamnen.

När - Torsdag 21 november, klockan 11:30 - 13:00. Ledsagare möter upp från 11:00.

Var - Dörjgränd 6 (vändplan), Norra Hammarbyhamnen.

Kostnad - En tvårätters lunchmeny kostar 160kr och en trerätters får du för endast 175 kr, önskas något annat än vatten så går det bra att köpa till.

Anmälan - obligatorisk anmälan gör du senast 15 november genom att mejla stockholm@neuro.se



Luciakaffe - 13 december



Socialt - Titta förbi på en Luciafika hos oss. Vi visar ett luciatåg på storbildsskärm. Värmande glögg, kaffe, te eller julmust och assiett med lussebulle och pepparkaka för endast 30 kr.

Anmälan - görs senast måndag 9 december på mejl till stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma.

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

När - fredag 13 december, klockan 14:00 – 15:30.

Välkommen

Mellandagscafé - 30 december



Socialt - Välkommen till mellandagscafé, Kerstin Kjellin, ordförande medverkar.

Var - Fatburgsgatan 19.

När - måndag 30 december.

Tid - klockan 14:00 – 16:00.

Kostnad: Kaffe/Te/Läsk med kaffebröd och godsaker för 30 kronor.

Obligatorisk anmälan: senast fredag 20 december mejla stockholm@neuro.se

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

Pubkväll på Lilla Wien

Socialt - 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 lokalen har handikappanpassad toalett.

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

När - Första måndagen i månaden (förutom 13 januari, som är den andra måndagen i månaden).

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.



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.

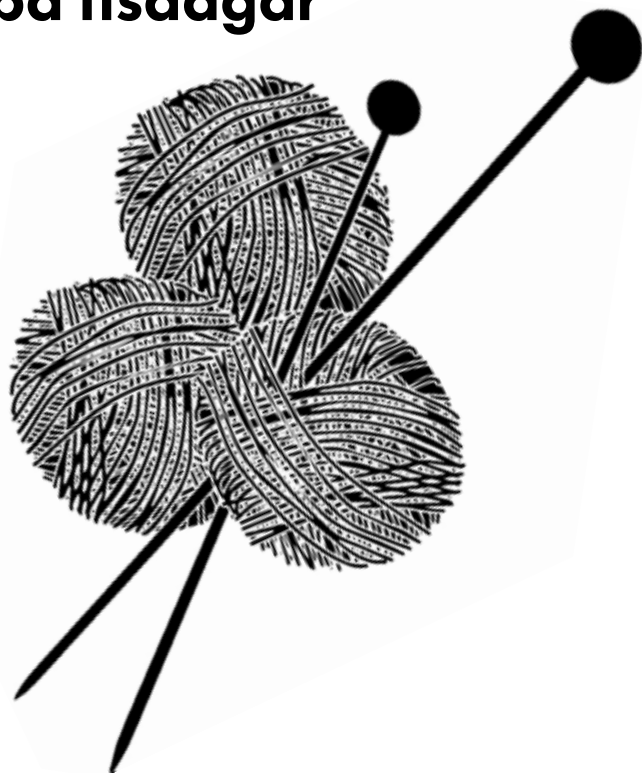
Det kostar inget att medverka, fika kostar 25 kr.

När - andra tisdagen i månaden (förutom 7 januari, som är den första tisdagen i månaden).

Tid - Klockan 18:00 – 20:00.

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

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



Händer i vår



Sittande lättgymnastik

[Friskvård] Jimmy Håkansson fortsätter att leda den sittande lättgymnastiken i vår. Du tränar enkla rörelser till trevlig musik och får igång blodcirkulationen.



Sittande Yoga

[Friskvård] 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.



Paraffinbad & handgymnastik

[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.



Vattengymnastik

[Friskvård] Vattengymnastiken utförs på Danderyds sjukhus och leds av en utbildad fysioterapeut.



Årsmöte

[Förening] I vanlig ordning håller vi årsmöte till vilket du som medlem är inbjuden att delta och engagera dig i. Datum får ni reda på i nästa nummer av medlemstidningen.



Rehabresa till Valjeviken

[Medlemsresa] Vi planerar för en rehabresa till Valjeviken i maj. På Valjeviken genomförs flera olika sorters neurologisk rehabilitering, det kan till exempel röra sig om MS, Parkinson, Polyneuropati med mera.

Kalendarium för temaföreläsningar 2024-25

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 webbplats och YouTube-kanal så du kan titta i efterhand.

Torsdag Temaföreläsning MS och stamceller

28 november

14:00 - ca.15:15

Föreläsare - Heela Sarlus är en av stipendiaterna till Neuro Stockholms forskningsbidrag. Hon föreläser om stamceller från moderkakan som en ny cellterapi för icke behandlingsbara former av multipel skleros.

Anmälan - mejla stockholm@neuro.se senast måndag 25 november.

Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00. ange om du kommer fysiskt eller deltar digitalt.

Tisdag

11 februari

14:00 - ca.15:15

Temaföreläsning om screening för akut förvirring (delirium) hos patienter inom neurologisk och neurokirurgisk slutenvård

Föreläsare - Ann-Christin von Vogelsang är en av stipendiaterna till Neuro Stockholms forskningsbidrag.

Anmälan - mejla stockholm@neuro.se senast fredag 7 februari.

Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00. ange om du kommer fysiskt eller deltar digitalt.

Delirium är den medicinska benämningen på ett tillstånd som inom vården benämns exempelvis akut förvirring, akut konfusion eller IVA-psykos. Delirium karakteriseras av samtidigt uppträdande störningar av medvetande, uppmärksamhet, uppfattningsförmåga, tänkande, minne, psykomotorisk funktion, emotioner och sömn/vakenhet.

Delirium som uppstår inom en vecka efter kirurgi kallas postoperativt delirium (POD).

Andelen patienter som drabbas av delirium varierar stort inom slutenvård i olika verksamheter och är högst inom intensivvården (upp mot 80%). Vid stroke varierar incidensen mellan 10-48%, patienter med mer omfattande stroke drabbas oftare. Incidensen av POD efter intrakraniell neurokirurgi varierar mellan ca 20-32%. Vissa diagnoser är i högre grad associerade med POD: intrakraniella tumörer, epilepsi, cerebral ischemi, hydrocefalus, subarachnoidal blödning, intracerebralt hematoma och traumatisk hjärnskada.

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 Medlemsfika om hjälpmedel vid förflyttning eller träning

13 november

18:00 - 20:00

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.

Onsdag Medlemsfika, kom och träffa andra medlemmar för en kvällsfika i vår lokal

4 december

18:00 - 20:00

Mikael Erdefeldt, vice ordförande och diagnosstödjare medverkar.

Anmälan - obligatorisk anmälan mejla stockholm@neuro.se senast måndag 2 december. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter.

Har du inte fått vårt nyhetsbrev?



På fredagar skickar Neuro Stockholm ut ett digitalt nyhetsbrev.

Om du också vill få det skickat till din inbox så går du in på deras webbplats -

<https://neuro.se/stockholm>

Tittar till höger på skärmen (dator) alternativt scollar nedåt (mobil) och klickar på knappen "prenumerera" och fyller i formuläret.

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!**

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. **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. **Välkomna!**

November

6

Onsdag

Träff för nya medlemmar

18:00 – 19:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. 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 10.* **Välkomna!**

November

7

Torsdag

Huntington, anhörigträff

Gunilla Cröde Widsell Specialarbetsterapeut och sjuksköterska Monika Johansson från Huntingtonteamet vid Karolinska sjukhuset i Huddinge medverkar. 18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 5/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

12

Tisdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 11/11** mejla stockholm@neuro.se Kostnad 25 kronor Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

14

Torsdag

Diagnosträff Ataxi

Diagnosstödjare Jimmy Schön Håkansson medverkar, 14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 12/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

19

Tisdag

Diagnosträff Parkinson

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 18/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Kalendarium

November

21
Torsdag

Lunch på restaurangskolan Kajplats 304

11:30 – 13:00 Adress: Dörjgränd 6 (vändplan), Norra Hammarbyhamnen. Pris 160:- för 2-rätters meny respektive 175:- för 3-rätters meny, betalas av var och en på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 15/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

November

21
Torsdag

Anhörigrträff

För dig som stöttar en partner och vill träffa andra anhöriga. 15:00 – 16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 19/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

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 29/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

December

3
Torsdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 2/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

13
Fredag

Luciakaffe

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 11.* **Välkomna!**

December

30
måndag

Mellandagscafé

14:00 – 16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 20/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 11.* **Välkomna!**

Januari

7
Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 30/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Januari

13
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 10/1** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

Diagnosträff för medlemmar



situation som liknar sin egen kan vara väldigt värdefullt.

Ofta är en diagnosstödjare eller annan person med kunskap om diagnosen inbjuden. Det är ändå viktigt att du som medlem engagera dig i mötet och för ett samtal med de andra i gruppen.

Om du vill delta digitalt meddelar du det när du anmäler dig så skickar vi en länk till videomöte. Träffarna sker i vår lokal på Fatbursgatan 19, och annonseras i vårt nyhetsbrev och i kalendariet på hemsidan.

Diagnosträff - Är en möjlighet för dig som har en särskild diagnos att träffa andra medlemmar med samma diagnos.

Innehållet på en träff bestämmer ni själva, kansliet erbjuder fika och en mötesplats. Att möta andra människor som befinner sig i en

Hitta rätt som ny medlem



flikarna *Engagera dig*, *Stöd oss*, *Diagnoser*, *Om oss* och *Förening* och deras underrubriker kommer du hitta matnyttig information. Neuro Stockholm och Stockholms regionförbund 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 funktisrörelsen i stort. Välkommen att utforska!

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 finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt på hemsidan. Under

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.

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**



Fakta om julen som du kanske inte känner till

Det är glögg, pepparkakor, julstädning, julkalendrar, julpynt, lussekatter, tomtar och julgranar, ja listan kan göras lång. Julen är en av de största högtiderna, men våra traditioner är en salig blandning av religiös symbolik och folktro. Varför firar vi egentligen som vi gör?

Mytomspunnen kärleksbringande mistel

Du har säkert sett den i romantiska julfilmer, misteln som hänger i dörrposten och inväntar julens första kyss. Misteln sägs sedan gammalt bringa lycka och välsignelse om man hänger upp den i taket eller ovanför en dörr i juletid. Att kyssas under en mistel var förr i tiden ett sätt för en kvinna att skydda sig mot att leva ett helt liv som ogift. Den man som kysst henne under misteln ska då plocka ett bär ur den och när det sista bäret är plockat är mistelns magi försvunnen.

Inom magin ansågs misteln skänka liv och fertilitet, skydda mot gifter och verka sexuellt upphetsande. Dess vintergröna utseende fick de forntida keltiska ”prästerna” att tillskriva den övernaturliga egenskaper och den betraktades som helig, särskilt om den växte på ekar. Misteln skördades sedan på ett speciellt sätt för att inte förlora sin magiska kraft.

Stjärngossar – från julspel till luciatåg

Stjärngossar har funnits sedan början av 1600-talet men var då inte en del av ett luciatåg. Stjärngossar var nämligen unga män som på

trettendedag jul uppförde julspel om heliga tre konungars besök hos den nyfödde Jesus. Julspelen utfördes ursprungligen av skolorna i organiserad form och fortsatte in på 1800-talet. När djäknarna inte längre fick lov att tigga på det här sättet övertogs spelen ofta av bygdens egna ungdomar. En av de agerande bar en transparent stjärna med ett ljus inuti. Tre av de andra var utklädda till kungar, ytterligare en till ”Judas med pungen”, som samlade in gåvorna.

Då blev granen julens träd

Julgranen kom till Sverige från Tyskland i mitten av 1700-talet och fanns hos rika familjer i städer, herrgårdar, i prästgårdar och i stora bondgårdar. Då var julgranarna små och användes främst som bordsdekoration. Vid mitten av 1800-talet började man ta in den moderna typen av höga granar och ungefär hundra år senare blev det vanligt med stora julgranar utomhus och i offentliga miljöer.

De första julgranarna dekorerades ofta med kakor och äpplen, och så småningom började man även sätta i ljus och andra prydnader. Granar har förekommit i flera sammanhang i samband med julen, dels som magiskt

ont avvärijande medel placerade till exempel på gödselhögen, dels som ett tecken på julens och julfridens inträde.

Fiskblötare – ett yrke för ensamstående kvinnor

Visste du att på Annadagen, 9 december, ska lutfisken läggas i blöt? Förr gjorde fiskblötaren det. Ett yrke passande för ensamstående kvinnor tyckte man för drygt 500 år sedan. Metoden är känd sedan senmedeltiden men fortlever endast i Norden, där den numera förknippas med julfrändet som ett minne av julfastan under medeltiden. Tidigare var dock lutfisk en allmän helg- och festrätt som även äts vid bland annat bröllop, Märten och midsommar.

Årets kortaste dag firades långt innan den kristna julen

Bakom julen ligger många gamla traditioner som inte är kristna. Till exempel firades vintersolståndet vid den här tiden på året långt innan man började fira Jesus födelse. Vintersolståndet är den tidpunkt på året då dagen är kortast och natten är längst och som 2024 infaller 21 december (*faktan är hämtad från Nationalencyklopedins webbplats www.ne.se*).

Glutenfri morotskaka i långpanna

Väntar du sötsugna gäster i jul? Baka i långpanna! Det går snabbt och lätt och räcker åt många. Bjud på saftiga morotsrutor med hasselnötter och kanel i smeten. Toppa med klassisk färskostglasyr och valnötter för extra crunch.

Ingredienser

Smet

- 250 g morötter
- 200 g smör
- 4 ägg
- 3½ dl strösocker
- 150 g hasselnötsmjöl eller malda nötter
- 2 dl ljus glutenfri mjölmix
- 2½ tsk bakpulver
- 2 tsk malen kanel
- 2 tsk fiberhusk

Glasyr

- 175 g smör, mjukt
- 300 g naturell färskost
- 3 dl florsocker
- 2 tsk vaniljsocker
- 1½ msk pressad citronsaft

Garnering

- 200 g valnötter, kan uteslutas

Gör så här

1. Skala och riv morötterna fint. Smält smöret.
2. Vispa ägg och socker poröst. Blanda de torra ingredienserna och rör ner dem i äggsmeten. Tillsätt smöret och morötterna. Blanda samman till en smet.

3. Häll smeten i en långpanna, ca 25×40 cm, med bakpapper. Grädda i nedre delen av ugnen i 175°, ca 35 min. Låt svalna.

4. Glasyr: Vispa ihop ingredienserna och bred glasyren på kakan. Låt stelna.

5. Skär kakan i rutor. Dekorera med valnötter.

Bagarens tips

Om du väljer att mala hasselnötterna själv så gör det i mandelkvarn, inte i matberedare.

I mandelkvarnen får du ett fint och luftigt hasselnötsmjöl.

Näringsvärde

Per ruta

Energi 1037 kJ (248 kcal)

Fett 17,9 g

Kolhydrater 19,3 g

Protein 3 g

Totalt

Energi 36301 kJ (8676 kcal)

Fett 626,4 g

Kolhydrater 674,6 g

Protein 106,3 g

Receptet innehåller

Laktos

Nötter

Ägg

Receptet är hämtat från [Recept.se](https://recept.se/recept/glutenfri-morotskaka-i-langpanna)
<https://recept.se/recept/glutenfri-morotskaka-i-langpanna>



Sudoku

Lätt

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

Medium

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

Svår

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

Expert

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

Omöjlig

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

Sudoku.com

Ladda ner Sudoku.com mobil-appen och spela tusentals Sudoku-pussel när som helst, var som helst.



 Google Play

 App Store

Tomten av Viktor Rydberg

Midvinternattens köld är hård,
stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård
djupt under midnattstimma.
Månen vandrar sin tysta ban,
snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken.
Endast tomten är vaken.

Står där så grå vid ladgårdsdörr,
grå mot den vita driva,
tittar, som många vintrar förr,
upp emot månens skiva,
tittar mot skogen, där gran och fur
drar kring gården sin dunkla mur,
grubblar, fast ej det lär båta,
över en underlig gåta.

För sin hand genom skägg och hår,
skakar huvud och hätta -
»nej, den gåtan är alltför svår,
nej, jag gissar ej detta» -
slår, som han plägar, inom kort
slika spörjande tankar bort,
går att ordna och pyssla,
går att sköta sin syssla.

Går till visthus och redskapshus,
känner på alla låsen -
korna drömma vid månens ljus
sommardrömmar i båsen;
glömsk av sele och pisk och töm
Pälle i stallet har ock en dröm:
krubban han lutar över
fylls av doftande klöver; -

Går till stängslet för lamm och får,
ser, hur de sova där inne;
går till hönsen, där tuppen står
stolt på sin högsta pinne;
Karo i hundbots halm mår gott,
vaknar och viftar svansen smått,
Karo sin tomte känner,
de äro gode vänner.

Tomten smyger sig sist att se
husbondfolket det kära,
länge och väl han märkt, att de
hålla hans flit i ära;

barnens kammar han sen på tå
nalkas att se de söta små,
ingen må det förtycka:
det är hans största lycka.

Så har han sett dem, far och son,
ren genom många leder
slumra som barn; men varifrån
kommo de väl hit neder?
Släkte följde på släkte snart,
blomstrade, åldrades, gick - men vart?
Gåtan, som icke låter
gissa sig, kom så åter!

Tomten vandrar till ladans loft:
där har han bo och fäste
högt på skullen i höets doft,
nära vid svalans näste;
nu är väl svalans boning tom,
men till våren med blad och blom
kommer hon nog tillbaka,
följd av sin näpna maka.

Då har hon alltid att kvittra om
månget ett färdeminne,
intet likväl om gåtan, som
rör sig i tomtens sinne.
Genom en springa i ladans vägg
lyser månen på gubbens skägg,
strimman på skägget blänker,
tomten grubblar och tänker.

Tyst är skogen och nejden all,
livet där ute är fruset,
blott från fjärran av forsens fall
höres helt sakta bruset.
Tomten lyssnar och, halvt i dröm,
tycker sig höra tidens ström,
undrar, varthän den skall fara,
undrar, var källan må vara.

Midvinternattens köld är hård,
stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård
gott intill morgontimma.
Månen sänker sin tysta ban,
snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken.
Endast tomten är vaken.

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