

NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR 8

VINTERN 2024

AKTIVITETER

- MS-Träff

TIPS FRÅN KANSLIET

- Årsmötet 2025

INNEHÅLL

- Från kansliet 2
- Valberedningen 2
- Ord från ordföranden 3
- Inför årsmötet 3
- Aktiviteter: 4
 - MS-Träff
 - ALS-träffar
 - Borgen
- Intresseförfrågan Ataxiträff 4
- Kontakt sökes 4
- Kalender 2025 4
- Rehabaktiviteter våren 2025 5
- Strannegården reportage: 6-7
 - Höströj
 - Besök från Västra Götaland
- Dansläger bildreportage 8-9
- Annonser: Paragame Day 10
- Julrecept: Mjuk pepparkaka 11

Omslagsbild: Jul på Liseberg
Ann-Christin Östlund

REDAKTIONEN

Ansvarig utgivare:

Kent Andersson

Redaktion:

Kansliet

Administratör:

Ann-Christin Östlund

Material till Kontakten skickas till:

E-post: kontakten.gbg@neuro.se
eller

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

Gruvgatan 8, vån 4

421 30 Västra Frölunda

Annonser:

Helsida 2 200 kr

halvsida 1 400 kr

1/3-sida 1 100 kr

1/4-sida 900 kr

1/8-sida 700 kr

Priserna är samma för färg och svart-vitt

Vi får stöd av:



**Göteborgs
Stad**

FRÅN KANSLIET



Kansliet & Styrelsen för

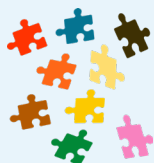


Neuroförbundet Göteborg

önskar

En riktigt skön jul och ett
fantastiskt Gott Nytt År!

Kansliet har julstängt från
tisdagen den 19 december kl. 12.00
och öppnar igen
tisdagen den 7 januari 2025 kl. 10.00.



Kansliet har stängt
5 december
för planering.



Åter igen den 9 december.

VALBEREDNINGEN

Uppmaning från Valberedningen

Inför årsmötet den 20 mars 2025 påminner valberedningen om att det går att nominera kandidater till vårt idéella styrelsearbete.

En stor fördel är om personen har ett stort engagemang för våra samhällsfrågor, har föreningsvana och juridisk- eller ekonomisk kompetens.

**Nomineringen skickas till
någon i valberedningen:**

Sara Ekström:

tel. 0703-08 83 26 eller

e-post: ekstroemsara@gmail.com

Madeleine Kyllfeldt:

tel. 031-711 38 04 eller

e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Volontärer:

Skulle du vara intresserad av att arbeta som volontär vid någon av våra aktiviteter, skicka e-post till Madeleine och visa ditt intresse genom att berätta vad du kan bidra med.

Margareta Svensson:

tel. 0730-94 43 04 eller e-post:

margareta.b.svensson@gmail.com



Hej allesammans!

Så här i slutet av året tänker man tillbaka på året som gått.

Vi har planerat och genomfört många stora, välbesökta evenemang med 100-tals deltagare men också erbjudit ett brett utbud av aktiviteter för mindre grupper. Roligt är att vårt medlemsantal ökar och att vi har många nöjda medlemmar som uppskattar det vi gör och ger positiva omdömen. Ett stort tack till kanslipersonalen och styrelsen för fina insatser och väl genomförd verksamhet under året!

Även vårt intressepolitiska arbete har gett bra utdelning under året som gått. Den skrivelse vi gjorde till ledningen för Sahlgrenska om obemannad incheckning fick stort gensvar. Ledningen har tack vare vår skrivelse konstaterat att de befintliga rutinerna för incheckning ska ses över samt förbättras och att ett nytt system behöver upphandlas som gör självincheckning mer lättanvänd för patienterna.

Brukarrådet har också hörsammat vårt krav på förbättrad vård för och bemötande av patienter med Polyneuropati. Frågan fick en stor genomlysning och diskuterades på vårt senaste brukarrådsmöte.

Vi har fått ett fantastiskt positivt besked per mejl nu i november. Kommunen har tagit beslut på att tillgänglighetsanpassa Haga Nygata för rullstolsburna! Beskedet är verkligen efterlängtat av våra medlemmar och många andra. Beslutet togs tack vare att vår medlem Anja Annevik skrev ett så kallat "Göteborgsförslag" som många av våra medlemmar skrev under. Förslaget samlade in de minst 200 namnunderskrifter som krävdes för att politikerna skulle tvingas att ta upp frågan till behandling. Idén fick Anja i samband med att hon deltog i vår uppvaktning av det nya politiska styret i Göteborg förra hösten.

Extra roligt är också att Anjas förslag blivit uppmärksammat av konstnärduon Simon Goldin och Jakob Senneby. De har med sitt konstprojekt vunnit en tävling om att skapa ny konst till Västlänkens Station Centralen. De ska bygga en ny sjätte stadsport, som påminner om att Göteborg fortfarande inte är tillgängligt för alla på lika villkor. Deras tanke är att knyta an till Göteborgs historia med fem stadsportar och använda den borttagna kullerstenen ifrån Haga Nygata till att bygga en ny sjätte stadsport med namnet Anti-Handikapp.

Helst vill de att anpassningen av Haga Nygata blir klar i tid så att de kan använda den gamla äkta gatstenen från den otillgängliga stadsmiljön. De vill att monumentet ska kännas äkta. Anja och vår förening kommer att göra allt vi kan för att Haga Nygata ska bli klar så snart som möjligt. I slutet av 2026 ska konstverket stå klart vid entrén vid Station Centralen.

Avslutningsvis vill jag informera om att vi har årsmöte den 20 mars. Vi vill gärna att du ska engagera dig och vara med i arbetet med att vidareutveckla vår förening. Anmäl ditt intresse för att vara med och bidra. Du kan göra det i form av styrelsearbete eller som volontär vid olika aktiviteter och gruppträffar. Kanske är du intresserad av vårt intressepolitiska arbete och vill vara med och påverka politiker. Anmäl snarast ditt intresse till mig eller kansliet.

Från styrelsen och kansliet önskar vi er alla en riktigt bra avslutning på året, en God Jul och ett Gott Nytt År!

Kent Andersson
Ordförande

Inför ÅRSMÖTET 2025

Alla sektionsansvariga ombedes att lämna in sin verksamhetsberättelse *snarast*.

Helst via e-post till: madeleine.gbg@neuro.se

Tala med Madeleine Kyllerfeldt tel. 031-711 38 04 om du har frågor.

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast 31 januari och skickas till kansliet, via vanlig post eller e-post.





Här träffas medlemmar med samma diagnos för att prata om både det ena och det andra.

Ett trevligt tillfälle att byta erfarenheter eller bara en massa härligt tjöt!

Dag & tid: Tisdag 10 december kl. 17.30 - 19.30.

Kommande träffar till våren:

21/1, 4/3 och 15/4

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Avgift: 30 kr för fika.

Betalas på plats med Swish.

Anmäl eventuell matallergi.

Anmälan: Till kansliet på telefon 031-711 38 04, e-post:

info.gbg@neuro.se eller via Facebook-gruppen MS-TrÄfF

Välkommen!

Martin, Maria, Mattias & Kristoffer

INTRESSEFÖRFRÅGAN

Ataxiträffar?



Föreningen undrar om det finns intresse av att vi arrangerar Ataxiträffar?

Hör av dig till kansliet på: telefon: 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se

ALS-träffar



Vänder sig till dig som har diagnosen ALS eller är anhörig.

ALS-forum är ett unikt forum där vi under många år träffats för att tala med någon i samma situation, få värdefulla tips eller information med sig.

Dag & tid: Torsdag 5 december kl. 13.30 - 15.30

Träffen är ett hybridmöte så vill du träffas digitalt meddelar du det vid anmälan. Länk till Teamsmötet får du senast 1 dag innan.

Plats: LaSse Brukarstödscenter, Krokslätts torg 5, Mölndal.

Anmälan: Senast 2 dagar innan respektive träff tel. 031-84 18 50, eller via e-post: brev@lassekoop.se

Hemsida: lassekoop.se

Träffarna sker i samverkan med 

KONTAKT SÖKES



Medlem med Tryckkänslig Neuropati (HNPP) söker kontakt med andra medlemmar som har samma sjukdom.

Hör av dig till kansliet på telefon: 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se så förmedlar vi dina kontaktuppgifter.

Borgen lokalgruppen i Kungälv



Denna sektion är till för medlemmar boende i och omkring Kungälv

Medlemmarna träffas flera gånger per år och man tar då upp aktuella ämnen och har social gemenskap.

Dag & tid: Onsdag 18 december kl. 13.30-15.30

Vårens träffar:

15/1, 12/2, 12/3, 16/4, 14/5

Juni och juli - Sommaruppehåll.

Plats: KF Länken/Utsikten, Utmarksvägen 5, Kungälv.

Alla är hjärtligt välkomna!

Lena Larsson tel. 0702-71 50 55
Lars-Gunnar Andersson tel. 0767-98 12 67

KALENDER 2025



Dagar att skriva in i kalendern redan nu:

26/1 Paragame day 2025

20/3 Årsmöte Neuroförbundet Göteborg

21-23/3 Vårfix på Strannegården



Terminsstart för föreningens idrottsaktiviteter

För dig som deltagit under höstterminen och vill fortsätta även nästa termin:

Betala avgiften före terminsstarten till pg 1 21 30-1

Ange idrottens namn. Betalningen bokar din plats.

Avgift: Dans och gym 300 kr/termin för medlemmar.

Assistenter och icke medlemmar på dansen betalar 650 kr.

Om du *inte* deltagit i någon av våra Rehabaktiviteter, men är intresserad av att börja, anmäl ditt intresse via QR-koden eller via telefon 031-711 38 04.



Rullstolsdans: Start måndag 27 januari kl. 17.00-19.00 i Pjäshallen, Övre Kaserngården 8, Kviberg

MS-Gympa: Start tisdag 28 januari kl. 13.30-14.30.

Fitness 24Seven i Olskroken, Hökegatan 30

Fys-pass med PT: Start tisdag 28 januari kl. 15.30-16.30.

Fitness 24Seven i Olskroken, Hökegatan 30

Promenader med fika: Tisdag 28 januari kl. 11.00 om vädret tillåter.

Margaretha Sahlin påminner med sms.

Ingen avgift!

Med stöd från
**Radio
hjälpen**



Fredagsbadet - Högsbo

Endast plats om någon i nuvarande grupper avbokar!

Egenträning för dig som har ett program utformat av sjukgymnast/fysioterapeut.

Du måste kunna genomföra programmet på egen hand eller med din assistent. Det finns ingen instruktör närvarande under träningen, endast badvakt.

Dag & tid: Start fredag 10 januari. Grupp 1 kl. 10.00 - 11.00 eller Grupp 2 kl. 11.00 - 12.00. 18 tillfällen per termin.

Plats: Högsbo Sjukhus

Återanmälan: Till Madeleine på kansliet via tel. 031-711 38 04 eller via e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Avgift: Terminskort 300 kr för medlemmar i Neuroförbundet Göteborg.

Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din plats bekräftad. Märk betalningen "Högsbo"



Höströj på Strannegården

Höströj på Strannegården innebär en skön blandning mellan vemod, att säsongen nu faktiskt utan återvändo är helt över och stor glädje att samlas.

Ann-Marie hade en plan för frys- och kylskåpstömning så att vi skulle få god mat i oss. Katarina hade en lång lista med uppgifter som skulle fixas inför vintern.



Allt ifrån städskåpsrensning (Teresah) till att skura poolen (Putte och Lasse) och fixa med brädspelen (Tina).



Evelyn höll sig i tvättstugan och båda maskinerna gick för fullt med kuddar och täcken. Ewa och Anette rensade rabatter. Madeleine tog sig an aktivitetsrummet i villan. Annika sågs med kratta och sopborste i högsta hugg. Mats-Anders såg bland annat till att grillen är klar för start till våren. Vi var alla överens om att vi fått mycket gjort och att vi haft väldigt roligt och trevligt tillsammans under tiden.



Gemenskap

Det är verkligen det som Strannegården ger oss – gemenskap och en plats där vi känner oss välkomna. Alla känner inte varandra på ankomstdagen men alla inkluderas direkt och nya vänskapsband knyts på medlemmarnas oas och "sommarställe".

Genom att fortsätta utveckla vår anläggning med fokus på att bygga samhörighet och socialt välbefinnande skapar vi en plats där alla känner sig hemma och där banden mellan människor blir starkare för varje dag som går. Det handlar om att erbjuda mer än bara en fysisk plats; det handlar om att bygga en gemenskap som stöttar och lyfter varandra.

Att delta i aktiviteter tillsammans med andra ger en motivationsboost. Det är roligare att aktivera sig när man gör det i gott sällskap. Den sociala interaktionen fungerar som en drivkraft som hjälper oss att fortsätta vara aktiva och utmana oss själva på ett positivt sätt.



Till våren ser vi fram emot att ses igen. Fixarhelgen blir i mars och då bjuder vi in till att vara med och starta upp trädgård, byggnader och pool igen. Alla medlemmar och vänner som känner sig manade att hjälpas åt och umgås är välkomna då. Mer om denna aktivitet i nästa nummer av Kontakten.

Katarina



Vintertid

Nu är det mesta på plats inför vintern. Vecka 44 stängdes vattnet av i paviljongen och vi har avslutar sop-hämtningen. Det finns också en lista med saker som ska fixas inför våren och den betas av under vintermånaderna. Många av dem kommer från förslag från medlemmar, andra är planerat underhåll. Helt klart är att mycket kommer att hända innan vi drar igång på riktigt till våren.

Besök på Strannegården av ett glatt gäng från Västra Götaland

Äntligen blev det av!

I kombination med ett informationsmöte med Neuro Västra Götaland fick vi chansen att visa upp Strannegården för våra "grannar". Representerade var Uddevalla, Alingsås och Mark samt Benny och Pamela från regionen.

Det blev en heldag med både viktiga och roliga samtal och en visningspromenad runt anläggningen. Fika och lunch hann vi också med. Säkert får vi träffa några av dem eller deras medlemmar på Strannegården nästa sommar.

Om du tillhör Neuroförbundets föreningar och inte känner till Strannegården, anordnar vi gärna en liknande dag för er.

Kontakta i så fall mig via e-post:
strannegarden.gbg@neuro.se.

Katarina



Träningsläger i dagarna tre!

Hela Pjäshallen i Kviberg var bokad.

Vädret var med och förgyllde stämningen.



Inbjudan gick ut brett för att locka dansare, tränare, ledare och domare!



Tack vare generösa bidrag har ytterligare ett träningsläger kunnat arrangeras av Neuroförbundet Göteborg.



Tankenötter,
repetitioner, glädje och
utveckling genomsyrade
helgen och alla
närvarande.

Bugg!
Freestyle!
Gammeldans!

Allt fanns med på
schemat.



**God mat och fika
så alla höll energin
och
orken uppe.**

Teresé Antonsson
vid kamera & tangenter

PARAGAME DAY 2025

"INTE FÖR ELIT MEN FÖR DIG SOM EVENTUELLT VILL DIT"

SÖNDAGEN DEN 26 JANUARI 2025

KL. 10.00-15.00 PJÄSHALLEN

ÖVRE KASERNGÅRDEN 8, GÖTEBORG

Dagen kommer att bjuda på
olika rullstolsidrotter,
prova på aktiviteter och matcher.

Det kommer att bli en superdag
som du bara inte får missa!

För frågor & intresseanmälan att
delta på dagen:
stina.wikstrom@parasport.se



PARASPORT
/VÄSTRA GÖTALAND

Mjuk pepparkaka

Mjuk pepparkaka är en kaka som alltid funnits med på vår jul. Därför skickar vi med recept som förhoppningsvis skall passa alla.

2 st Ägg
 3 dl Socker
 1,25 dl Fil eller grädde
 2 msk Smält smör
 3 dl Vetemjöl
 2 tsk Kanel (mald)
 1 msk Nejlikor (mald)
 1 tsk Bikarbonat

1. Sätt ugnen på 200°C
2. Smörj och bröa en form.
3. Blanda samman de torra ingredienserna.
4. I en annan skål vispas ägg och socker vitt och pösigt.
5. Blanda ner smör och fil i äggblandningen.
6. Därefter vänder du försiktigt ner de torra ingredienserna i äggsmeten.
7. Häll den färdiga smeten i den smorda och bröade formen.
8. Grädda på nedersta felsen i ca 30 minuter.
9. Vänta en liten stund innan du stjälpur upp kakan på serveringsfatet. Vill du dekorera kakan behöver du vänta tills den är helt kall.



Dekoration

Här har jag dekorerat kakan med vanlig kristyr, färska lingon och lite florsocker. (Går jättebra med frysta lingon.)

Kristyr

1 dl/ 60 g Florsocker
 1-2 tsk Vatten

Börja med 1 tsk vatten och blanda samman. Blir smeten för hård ta lite mer vatten.



Skulle du vara allergisk följer här två andra recept. Goda även om du inte är allergisk.

Gluten- och nötfri mjuk pepparkaka

150 g Smör eller 1,2 dl olja
 2 dl Farinsocker
 5 tsk Pepparkakaskryddor eller
 2 tsk kanel, 2 tsk nejlikor och 1 tsk ingefära
 1 tsk Bikarbonat
 1 krm Salt
 2 dl Laila Blå eller annan glutenfri mjölblandning
 + 2 msk för att bröa formen
 0,75 dl Rårörda lingon
 0,5 dl Yoghurt
 3 st Ägg vispas sönder lätt

1. Sätt ugnen på 175°C
2. Smörj och bröa en form.
3. Blanda först alla torra ingredienser.
4. Rör därefter i alla våta ingredienser försiktigt.
5. Häll smeten i formen.
6. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 45 min. Vänta en stund innan du stjälpur upp kakan.

Tant Violas äggfria pepparkaka

3 dl Mjöl
 3 dl Strösocker
 1 tsk Kanel (mald)
 1 tsk Nejlikor (mald)
 1 tsk Bikarbonat
 1,5 msk Lingonsylt
 2,25 dl Filmjök

1. Sätt ugnen på 200°C
2. Smörj och bröa en form.
3. Blanda alla torra ingredienser.
4. Rör i lingonsylten och filen.
5. Häll smeten i den välsmorda och bröade formen.
6. Grädda på nedersta felsen i ca 30 minuter.
7. Låt kakan svalna innan du stjälpur upp den på serveringsfatet. Vill du dekorera väntar du sedan tills kakan är helt kall.



Ann-Christin Östlund
 vid kamera & tangenter

POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg
Gruvgatan 8, vån 4
421 30 Västra Frölunda

Kansliet

Adress Gruvgatan 8, vån 4
421 30 Västra Frölunda
Telefon 031-711 38 04
E-post info.gbg@neuro.se
Hemsida neuro.se/goteborg
Plusgiro 1 21 30-1
Bankgiro 5416-5840
Swish 123 237 30 66
Öppettider Mån-tors, kl. 10-15
Telefontid Mån-tors, kl. 10-12, 13-15

Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt
Caroline Persson
Teresé Antonsson
Ann-Christin Östlund

Kompassen

Caroline Persson
E-post kompassen.gbg@neuro.se

Kontakten & Hemsidan

Ann-Christin Östlund
E-post kontakten.gbg@neuro.se

Annonser & material

Kontakta kansliet

Tryckeri At Event Sweden AB

D&J Strannegården

Adress Jojos väg 33
439 31 Onsala
Telefon 031-774 01 83
E-post strannegarden.gbg@neuro.se

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv

Lena Larsson 0702-71 50 55
Lars-Gunnar Andersson 0767-98 12 67

Neuroförbundet Västra Götalands län

Adress Kapellvägen 1 A
451 44 Uddevalla
Telefon 0793-37 10 08
E-post va-gotaland@neuro.se



Styrelsen 2024

Ordförande	Kent Andersson	0708-88 03 10
Vice ordförande	Sara Ekström	0703-08 83 26
Kassör	Agneta Rapp	0733-25 90 96
Ordinarie ledamöter	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
	Mattias Lärk	0735-26 56 06
	Margaretha Sahlin	0709-81 54 63
	Desirée Chalmers	0735-57 58 08

Suppleanter

Tor Farbrot	
Claes Olsson	0706-40 45 07
Carina Claesson	0730-59 93 04

Adjungerad sekreterare

Madeleine Kyllerfeldt

Valberedningen

Madeleine Kyllerfeldt, sammankallande
Sara Ekström
Margareta Svensson

Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

CP	Daniel Lindstrand	d.lindstrand@mhmail.se
Migrän	Gunnel Mikaelsson	0702-31 77 14
MS	Kristoffer Norlander	0761-84 72 88
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva Östholm	eva.ostholm@telia.com
Parkinson	Roar Vik	0734-33 16 66
Polyneuropati (CIDP)	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
SMA	Lars Blomqvist	0768-52 15 43

MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

Kontaktperson	Desirée Chalmers	0735-57 58 08
----------------------	------------------	---------------

Förbundskansliet

Besöksadress Neuroförbundet, Ågatan 12 C, 172 62 Sundbyberg
Postadress Box 4086, 171 04 Solna
Telefon 08-677 70 10
E-post info@neuro.se
Hemsida www.neuro.se

För övriga kontaktuppgifter, kontakta kansliet



För dig som inte redan är medlem i Neuroförbundet

Bli medlem i Neuroförbundet Göteborg och ta del av allt vi har att erbjuda!

Årsavgiften 2025 är 384 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos och för stödmedlemmar 216 kr.

För att bli medlem gå in på hemsidan neuro.se eller ring Neuros riksförbund på tel.: 08-677 70 10

Stötta gärna

Muskelfonden

Insamlingsstiftelsen Forskningsfonden för Neuromuskulära Sjukdomar, tel 0736-72 08 24
Plusgiro: 90 08 39-2 Swish: 9008392

Stiftelsen Göteborgs MS-förenings Forsknings & Byggnadsfonder

Vill du skänka en gåva till vår lokala MS-forskning
Plusgiro: 1 21 30-1