



Stockholms regionförbund

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS REGIONFÖRBUND

FEBRUARI - MARS NR 1 / 2025

**Pendeltågstrafiken har blivit
mera otrygg**

Ny på jobbet

Medlemsresa till Valjeviken

KALENDARIUM
Aktiviteter i vår

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Sunrise sunset light on the white tender snowdrops covered snow in the spring forest. Fotograf: Victoria Kondysenko - Adobe Stock

Neuro Stockholms regionförbund verksamhet	Sidan 3
Ny på jobbet	Sidan 4
Intrassepolitikens arbete	Sidan 5 - 6
Medlemsresa	Sidan 7
Aktiviteter	Sidan 8 - 11
Kalendarium	Sidan 12 - 14
Årsmöten	Sidan 15 - 16
Ombudsmöte	Sidan 16
Engagera dig	Sidan 17
Välförtjänt långlunch	Sidan 18
Konstväxling i tunnelbanan	Sidan 19
Dadelbollar	Sidan 20
Sudoku	Sidan 21
Diagnosträff	Sidan 22
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 22
Alltid öppet	Sidan 23
En vårvintervisa	Sidan 23
Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter	Sidan 24
Lokalföreningar	Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 19

Neuro Stockholms regionförbund

stockholm@neuro.se
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

Carin Hellström

Intrassepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm
carin.hellstrom@neuro.se

Tomas Rodriguez Hedling

Kommunikatör Medlemstidning,
sociala medier
Intrassepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska
frågor i Region Stockholm och
Stockholms Stad.
tomas.rodriguez-hedling@neuro.se

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

<https://neuro.se/forening/foereningar-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

Ny kollega och ett farväl

Nu har vår nya kollega Carin Hellström påbörjat sin anställning. Hon kommer till att börja med mest jobba med intressepolitik medan hon sätter sig in i arbetet och lär sig mer om hur organisationen fungerar. I tidningen kan du läsa mer om Carin och vad hon arbetat med tidigare. Läs också om Sven som nu går på en välförtjänt långlunch.

Årsmöten

Lokalföreningarna i länet kommer hålla årsmöten nu i vår. Du hittar kallelser från respektive förening längre bak i tidningen.

Engagera dig i din förening

Föreningarna i Stockholm län är i skriande behov av engagerade medlemmar som vill vara med och jobba framför allt i föreningarnas styrelser. Som ledamot lär du dig mycket och ditt engagemang möjliggör för oss att ordna föreläsningar, aktiviteter och kunna fortsätta vårt intressepolitiska arbete. Hör av dig till oss om

du är intresserad så hjälper vi till att förmedla dina kontaktuppgifter till respektive förening och eller valberedning som sen kontaktar dig.

Informationskanaler

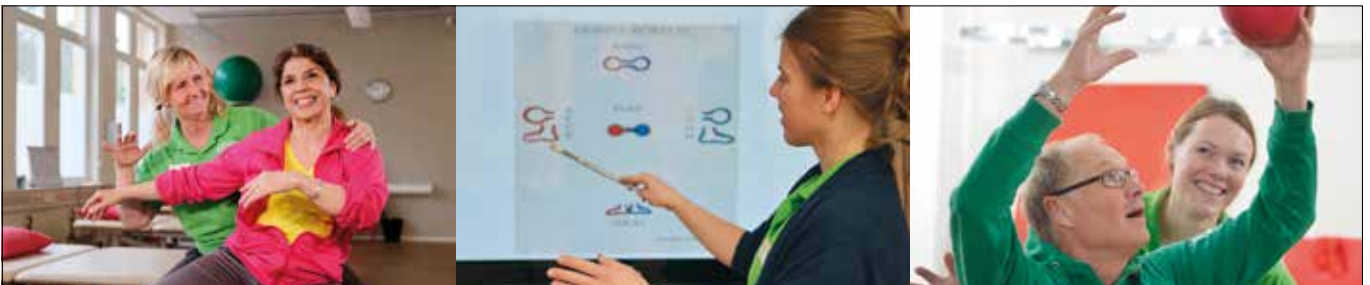
Vi informerar kontinuerligt via vårt veckovisa nyhetsbrev, vår och Neuro Stockholms respektive webbplats, på Facebook och Instagram.

Aktiviteter i vår

Neuro Stockholm ordnar en rad friskvårdsaktiviteter där du tillsammans med andra "tränar" anpassat och skonsamt, efteråt fikar de som vill tillsammans. Våra temaföreläsningar som tar upp aktuell forskning fortsätter, du deltar i vår lokal eller digitalt i ett videomöte. Du kan också ta del av föreläsningarna i efterhand på vår webbplats eller YouTube-kanal.

På återseende

Hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller ute "på stan" under våren.



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 kontaktar vi dig för att planera din rehabilitering. För dig som inte har behov av teambaserad rehabilitering har vi mottagningar inom fysioterapi och logopedi där du kan gå på behandling. Hos oss får du ett familjärt mottagande i våra fina lokaler i Danderyd. För mer information besök www.oliviarehabilitering.se.

Olivia
Rehabilitering

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

Ny på jobbet



Presentation - Hej alla medlemmar. Den 7 januari började jag min nya tjänst som intressepolitisk handläggare på 50% för Neuroförbundet Stockholm. Jag tackar för förtroendet och ser fram emot arbetet med ord som roligt, lärorikt och utmanande. Jag hoppas att jag med min bakgrund kommer med både kunskap och erfarenhet inom olika områden, som kommer gagna Neuroförbundet.

Vem är jag då? Jag är en folkhälsovetare, med en kandidatexamen från Karolinska Institutet, en masterexamen från ett program om ojämlikhet i hälsa vid Stockholms universitet och nu har jag avslutat

3 års doktorandstudier vid KTH. Under våren 2025 kommer jag försvara min avhandling som handlar om organisatorisk och social arbetsmiljö för personer med transerfarenhet samt olika former av tystnadskulturer, 2 projekt i en avhandling.

Tidigare har jag arbetat i 5 år som arbetsförmedlare på Arbetsförmedlingen, inom lönebidrag. Jag har även varit engagerad i andra medlemsorganisationer, på en ideell basis där jag har lärt mig om medlemsorganisationer inifrån genom bland annat styrelseuppdrag. För många år sedan arbetade jag även med dans och yoga, som fortfarande är mina intressen. Utöver detta är jag väldigt nöjd över att ha gångavstånd till jobbet, då jag är uppväxt på och fortfarande är södermalmsbo.

Neuroförbundet och dess frågor är viktiga på olika nivåer, inklusive ett personligt plan då min sambo har MS. Jag hoppas kunna sätta Neuroförbundet och dess medlemmar på agendan i olika forum inklusive politiska partier. Jag ser även fram emot olika medlemsträffar och medlemsresor, då jag brinner för hälsofrämjande och förebyggande insatser. Förhoppningsvis kan vi tillsammans minska ojämlikheten i hälsa och verka för allas möjligheter att kunna delta i samhället, inte minst med hjälp av olika hjälpmedel som numera finns. Vi ses!

Carin Hellström

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 scroller nedåt (mobil) och klickar på knappen "prenumerera" och fyller i formuläret.

Pendeltågstrafiken har blivit mera otrygg

Intressepolitik - 75 procent tycker att tryggheten har försämrats sedan tågvärdarna slopades på pendeltågen. Det visar en enkät som Neuro Stockholm till sammans med fyra andra föreningar låtit genomföra under hösten. – Det är inte alls bra. Det känns som det bara blir sämre, säger Esko Mallenius (bilden), som ibland åker med sin elmoppe på pendeltåget från Sundbyberg. Region Stockholms politiker beslöt under våren 2023 att ta bort tågvärdar på pendeltåget, för att spara pengar. Beslutet har fått mycket kritik och har försvårat för personer med funktionsnedsättning. Efter slopandet av tågvärdar måste den som behöver en rullstolsramp anmäla detta hos personalen i spärrkiosken. Rullstolsanvändaren berättar då också vilken station hen ska resa till. Tanken är att det ska gå att resa spontant även med exempelvis rullstol.

I våras samlade *RH-gruppen ett gäng pendlare med rullstol för att undersöka hur det fungerar att resa för personer med funktionsnedsättning. Syftet var att testa pendeltågens rampservice och med på resan var även trafikregionråd Anton Fendert (MP), som ansvarar för kollektivtrafiken. Under testet tvingades rullstolsanvändarna vänta på en station i 40 minuter för att få hjälp med en ramp mellan



perrong och tåg. Anton Fendert ansåg att detta var ”helt oacceptabelt”.

Under hösten 24 har RH-gruppen genomfört en enkät om hur medlemmarna upplever resandet

på pendeltåget i Stockholms län. 170 personer svarade på enkäten och ett enkätsvar visar tydligt att oron och ängslan att åka pendeltåg är hög. Hela 75 procent av deltagarna anser att tryggheten har försämrats utan tågvärdar. Några

Pendeltågstrafiken har blivit mera otrygg

av enkätdeltagarna kommenterade försämringen: ”Man känner sig mer utlämnad utan tågvärdar”, ”tryggheten att åka och röra sig i kollektivtrafiken har blivit mycket sämre”, jag är rädd att åka då jag är osäker om jag kommer få hjälp med att kliva på tåget”, ”tryggheten har försämrats 100% med pendeltåg utan tågvärdar”, ”resandet känns mycket otryggare nu och olycksriskerna ökar!”. – Allt man drar in på är dåligt. Det här innebär att det blir sämre för oss som sitter i en elmoppe eller i en rullstol. Vi ska som alla andra kunna känna oss trygga när vi åker kollektivt, säger Esko Mallenius, som också är medlem i Personskadeförbundet RTP-S.

Lotta Änggård, Personskadeförbundet RTP-S distriktsordförande, har full förståelse för att det har uppstått en frustration bland pendeltågsresenärerna: – Även om detta är en liten enkät säger den ändå en hel del. 75 procent av underlaget anser att tryggheten på olika sätt försämrats, dels när tågvärdarna togs bort, dels av att rampservicen försämrats. Det är en anmärkningsvärt hög siffra som skulle bli ännu högre om man tar med andra grupper i samhället, som till exempel äldre, i många fall synsvaga personer. Det kan konstateras att tryggheten för en grupp som denna har betydelse för

tryggheten i samhället i stort, säger hon. Mer än varannan person, 53 procent, upplever att rampservicen inte fungerar som den ska och 64 procent anser att de numera måste planera sina resor mer noggrant. Och 55 procent anser att resandet med pendeltågen tar större tid i anspråk. 46 procent har slutat resa spontant med pendeltåg. 29 procent upplever att de har blivit mer isolerade och 28 procent har börjat åka färdtjänst i stället för pendeltåg.

– Det är mer än beklagligt att frågor om säkerhet och trygghet för alla skuffas undan till förmån för majoritetssamhällets krav på effektivitet och tidspress, säger Lotta Änggård.

Foto & text: Jonas Jönsson, RTP-S Aktuellt Nr 4 2024

*RH-gruppen (Rörelsehinderföreningarna i samverkan) Rörelsehinderorganisationerna RTP-S, DHR, Neuro, Reumatikerdistriktet och RBU samverkar i denna grupp i länet. Det är framför allt medlemmar i dessa organisationer som har svarat på enkäten.

Enkätens frågor och svar:

Tryggheten har försämrats

Stämmer 75 procent

Stämmer inte 25 procent

Jag planerar min resa mer noggrant

Stämmer 64 procent

Stämmer inte 36 procent

Mitt resande med pendeltåg tar större tid i anspråk

Stämmer 55 procent

Stämmer inte 45 procent

Jag upplever att den rampservice som erbjuds fungerar

Stämmer inte 53 procent

Stämmer 47 procent

Mitt resande har inte förändrats

Stämmer 56 procent

Stämmer inte 44 procent

Jag har slutat resa spontant med pendeltåg

Stämmer 46 procent

Stämmer inte 54 procent

Jag åker färdtjänst i stället

Stämmer 28 procent

Stämmer inte 72 procent

Jag har blivit mer isolerad

Stämmer 29 procent

Stämmer inte 71 procent

Medlemsresa till Valjeviken 12 - 16 maj

Medlemsresa - Neuro Stockholms regionförbund anordnar en 5 dagars resa till vackra Valjeviken i Sölvesborg i Blekinge. Det är Neuros regionförbund som står som huvudman för verksamheten. Vi reser med egen anpassad buss.

Du kommer under dagarna på Valjeviken att få prova på yoga, gymnastik, vattengymnastik i anläggningens tillgängliga simhall som innehåller varmvattenbassäng, cyklar och andra redskap för utevistelse. Det blir även föreläsningar av fysioterapeut respektive arbetsterapeut kring hjälpmedel, hälsa och tips hur man kan bibehålla och om möjligt utveckla sina funktioner. Inte minst får du träffa andra med liknande erfarenheter.

Valjeviken ligger alldeles intill havet med egen liten hamn. Den härliga bokskogen ligger inpå knutarna och inbjuder till sköna promenader. Anhöriga är också välkomna att delta på samtliga aktiviteter/ föreläsningar. Neuro Stockholm har medhjälpare med, för dig som behöver ett litet hjälpande handtag.

Plats: Neuroförbundets rehabiliteringsanläggning Valjeviken, i Sölvesborg.

Bussresan: Avresa måndag 12 maj klockan 08:00 från Fatbursgatan 19. Det går även bra att kliva på bussen i Södertälje. Vi stannar för lunch på vägen. Ankomst till Valjeviken ca 15:00. Hemkomst till Fatbursgatan 19, fredag 16 maj klockan 21:00.

För vilka: Medlemmar samt anhöriga.

Kostnad: Priserna är än så länge preliminära, Dubbelrum 3 500 kr/person, enkelrum 4 000 kr/person. I priset ingår

- kost och logi på Valjeviken, måndag – fredag
- bussresan till och från Valjeviken
- lunch på nerresan, lunch samt middag på återresan

Anmälningsavgiften om 900:- betalas omgående efter besked om tilldelad plats, ca 10 april. Resterande belopp betalas senast 28 april.

Assistenter kostnad: 5 700 kr/assistent, mat, logi och enkel rum samt resa till och från Valjeviken ingår.



Vid sjukdom: med giltigt sjukintyg återfås avgift utom 900 kr.

Intresseanmälan/frågor: Mejla oss på stockholm@neuro.se så får du en anmälningsblankett. Den ska sen vara oss tillhanda senast den 7 april. Besked om du fått en plats eller inte meddelas cirka 10 april.

Om du vill veta mer om Valjeviken hänvisar vi till deras webbplats: valjeviken.se

Paraffinbad och 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. Efter paraffinbadet leds vi i grupp genom en lättare handgymnastik.

Anmälan - vi vill att du anmäler dig inför varje gång du vill medverka. Mejla senast dagen innan till stockholm@neuro.se

När - Första tillfället är tisdag 4 februari, övriga datum se kalendariet.

Var - Vår lokal på Fatbursgatan 19, vid sidan av Södra Station.

Tid - klockan 13:30 - till cirka 15:00.

Kostnad - paraffinbadet kostar 25 kronor, du betalar på plats. Vi avslutar paraffinbadet med kaffe och kaka som kostar 25 kr, för den som bara vill ha en slät kopp så kostar det 10 kronor.

Yoga med Jenny Ström



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

Kostnad - 500 kr för 6 gånger. Vi sänder ut faktura som betalas innan första tillfället. Vi avslutar yoga-passen med kaffe och kaka som kostar 25 kr, för den som bara vill ha en slät kopp så kostar det 10 kronor.

När - 14:00 - 15:30, torsdag varannan vecka. Start 13/2. Därefter 27/2, 13/3, 27/3, 10/4 samt 24/4.

Var - Vår lokal på Fatbursgatan 19.

Ledare - Jenny Ström, som själv har diagnosen MS.

Anmälan - Senast 10 februari genom att mejla stockholm@neuro.se. Begränsat antal platser.

Varmt välkommen till mjuk och lugn yoga som passar alla!

Sittande lättgymnastik med Jimmy

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

När – torsdag varannan vecka. Vi startar torsdag 6 februari. Därefter 20/2, 6/3, 20/3, 3/4 och 17/4.

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

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

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

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

Begränsat antal platser



Kostnad - lättgymnastiken kostar 25 kronor, du betalar på plats. Vi avslutar med kaffe och kaka som kostar 25 kr, för den som bara vill ha en slät kopp så kostar det 10 kronor.

Vattengymnastik på Danderyds sjukhus

[Friskvård] Sista datum för anmälan var 31/1. Kontakta kansliet för eventuella restplatser.

Datum & Tid - tisdagar kl. 17.00 – 17.45. Start tisdag 11 februari, sista tillfälle tisdag 20/5. Uppehåll vecka 9, den 25/2, vecka 11 den 11/3 och vecka 16, den 15/4.

Kostnad - 1 800 kr för 12 tillfällen. Avgiften faktureras och betalas senast 28 februari. Antal platser: 8 – 10 stycken. Observera, att för dig som är i behov av personlig hjälp under passen, eller vid ombyte, så behöver du ha en egen assistent/ledsagare med dig.

Plats - Danderyds sjukhus, Entrévägen 2.

Ledare - Johanna Brar Kalala, fysioterapeut.



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 - måndag 3/2, fredag 7/3 (18:00 -22:00, live-musik), måndag 7/4.

Tid - klockan 17:00 – 20:00 (Obs - se 7/3).

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

Obligatorisk anmälan - senast 2 dagar innan, mejla stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma.

Kom med och hantverka på tisdagar



[**Socialt**] 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 - tisdagar 11/2, 11/3, 15/4, 13/5, 10/6.

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.

Lunch på restaurangskola - 18 februari

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

När - tisdag 18 februari, 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.

Anmälan - obligatorisk anmälan gör du senast 17 februari genom att mejla stockholm@neuro.se
Begränsat antal platser.



Lunchträff för anhöriga - 18 mars

Anhöriga - För dig som är partner till någon med neurologisk diagnos och vill träffa andra anhöriga. Vad är hjälpsamt, avlastande och stärkande för dig som är anhörig? Vi tar upp strategier i vardagen och hur vi själva kan må bra.

När - tisdag 18 mars, klockan 12.00 – 13.00.

Var - Digital träff(videomöte).

Anmälan - Obligatorisk anmälan senast måndag 17 mars mejla stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma.



Kalendarium för temaföreläsningar vår 2025

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.

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, som är en av stipendiaterna för Neuro Stockholms forskningsstipendium 2024. Hon är universitetssjuksköterska och docent vid Neurocentrum på Karolinska Universitetssjukhuset

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.

Akuta förvirringstillstånd drabbar omkring 10–20% av alla vuxna patienter som vårdas i slutenvård. Tyvärr är vi i vården dåliga på att identifiera dessa tillstånd, som påverkar den drabbade patienten negativt. Den här föreläsningen kommer att beskriva vad akuta förvirringstillstånd är, och en pågående studie för att kunna identifiera akuta förvirringstillstånd hos patienter som vårdas i neurologisk och neurokirurgisk slutenvård.

Torsdag
20 februari
14:00 - ca.15:15

Temaföreläsning om MS, graviditet och bromsmediciner

Föreläsare - Katharina Fink, biträdande överläkare i neurologi, Karolinska Universitetssjukhuset

Anmälan - mejla stockholm@neuro.se senast tisdag 18 februari.

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

Multipel skleros (MS) drabbar huvudsakligen kvinnor, och den kliniska debutåldern för MS inträffar ofta under fertil ålder. Det rekommenderar att sjukdomsmodifierande behandlingar (DMT) avbryts före graviditet om inte risken för att sjukdomen förvärras överväger risken för fostret. I denna presentation kommer vi att titta på graviditetens påverkan på moderns MS och moderns DMT på nyföddas mående.

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 Anhörigräffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt via videolänk. **Välkomna!**

Februari

3
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 31/1** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Februari

4
Tisdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 3/2** mejla stockholm@neuro.se Kostnad 25 kronor + 25 kronor för fika om du vill ha det. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 8.* **Välkomna!**

Februari

11
Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 10/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Februari

18
Tisdag

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 14/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 11.* **Välkomna!**

Februari

18
Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

Diagnosstödjare Gabriella Wrange medverkar, 14:00 –15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 17/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

25
Tisdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 24/2** mejla stockholm@neuro.se Kostnad 25 kronor + 25 kronor för fika om du vill ha det. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 8.* **Välkomna!**

Mars

6
Torsdag

Diagnosträff MS

Diagnosstödjare Maria Sverker medverkar, 14:00 –15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 5/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Kalendarium

Mars

7

Fredag

Pubkväll på Lilla Wien med livemusik

18:00 – 22:00. No Exit Rock o Blues Band. Fritt inträde. Ingång med rullstol via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan). Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 5/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

Mars

11

Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 10/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Mars

18

Tisdag

Lunchträff för anhöriga

För dig som är partner till någon med neurologisk diagnos och vill träffa andra anhöriga. Digital träff 12:00 – 13:00. Obligatorisk anmälan **senast måndag 17/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 11.* **Välkomna!**

Mars

20

Torsdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 19/3** mejla stockholm@neuro.se Kostnad 25 kronor + 25 kronor för fika om du vill ha det. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Mars

25

Tisdag

Diagnosträff Parkinson

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 24/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

27

Torsdag

Årsmöte Neuro Stockholm

17:30 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 25/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 16.* **Välkomna!**

April

3

Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 1/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

7

måndag

Pubkväll på Lilla Wien

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

Kallelse till Neuro S:t Botvid årsmöte 2025

Årsmöte - Lördag den 15 mars 2025 klockan 13:00 – 15:00.

Plats - Rådstuguvägen 19, Fullersta, Huddinge

Program - Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Anmälan - senast tisdag 12 mars till ordforande.st-botvid@neuro.se

Meddela även eventuella kostpreferenser!

Vi bjuder på kaffe/te/kall dryck och smörgåstårta.

Motioner - ska vara styrelsen tillhanda senast söndag 2 mars. Årsmöteshandlingar kan beställas från 7 mars.

Nominering - Valberedningen vill ha förslag på kandidater till styrelsen. Är du själv intresserad eller vill nominera någon kontakta Christina Brännström på mejl: ordforande.st-botvid@neuro.se eller mobil: 070-7493207.

Varmt välkomna!

Styrelsen Neuro S:t Botvid

Inbjudan till årsmöte Neuro Södertörn

Årsmöte - Lördagen den 15 mars 2025 klockan 14:00 – 16:00.

Plats - Vi hälsar dig varmt välkommen till vårt årsmöte, Torkladan, Södertäljevägen 2, Tungelsta.

Vid infarten finns det parkeringsplatser, längre in kan färdtjänsten stanna precis vid Torkladan mittemot Coops lastkaj.

Program - Sedvanliga årsmöteshandlingar.

Anmälan - senast söndag 9 mars på mejl till: sodertorn@neuro.se eller till Gudrun på telefon: 070 690 57 12 eller Marie på telefon: 070 413 78 21

Vad vill Du att vi ska satsa på? Vill Du vara med och påverka? Kom med i styrelsen!

Föreningen bjuder på kaffe med Smörgåstårta. Du kan förstås komma utan anmälan men då får du kanske inget att äta...

Varmt Välkomna!

Hälsar Styrelsen

Kallelse till årsmöte Neuro Stockholm

Årsmöte - Torsdag 27 mars, klockan 18:00 – 20:00, fika från 17:30.

Plats - På kansliet Fatbursgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

Program - Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Anmälan - Görs senast tisdag 25 mars till e-postadress: stockholm@neuro.se

Motioner - Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fredag 28 februari (se e-postadress ovan).

Årsmöteshandlingar kan beställas från Neuro Stockholms kansli från torsdag 13 mars.

Valberedningen (Kristina Törnblom och Mikael Johansson) tar gärna emot nomineringar mejla dessa till e-postadress: kristina.tornblom@neuro.se

Välkomna!

Årsmöte Neuro Södertälje-Nykvarn

Årsmöte - Neuro Södertälje-Nykvarn bjuder in till digitalt årsmöte

När - Lördagen den 1 mars klockan 15:00.

Var - Teams (länk kommer via mejl).

Ring Anna Limell på 070-288 53 34 om du har frågor

Varmt Välkomna

Styrelsen

Neuro Södertälje-Nykvarn

Ombudsmöte Neuro Stockholms regionförbund

Ombudsmöte - Onsdag 23 april, klockan 18:00 – 19:30, fika från 17:30.

Plats - På kansliet Fatbursgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

Program - Sedvanliga ombudsmötesförhandlingar.

Motioner - Motioner från lokalföreningarna i Stockholms region skickas till styrelsen senast 11 mars.

Valberedning - Kristina Törnblom och Pia Laurell.

Ombud - Ombud för lokalföreningarna anmäls till kansliet senast 5 april, mejl: stockholm@neuro.se.

Meddela om ombuden deltar via länk eller fysiskt på kansliet.

Handlingar: Skickas ut senast tre veckor före ombudsmötet till anmälda ombud och till lokalföreningarna.

Välkomna!

Engagera dig i en Neuroförening



Engagemang - Om du känner att du är intresserad av att bidra till någon av Neuroförbundets lokala föreningar i Stockholms län och deras styrelse, hör gärna av dig till respektive förening, kontaktuppgifter hittar du längst bak i denna tidning.

Uppdragsbeskrivning, styrelse

Du förväntas:

- delta på styrelsemöten
- under årets tillsammans med resten av styrelsen hålla medlemmar informerade
- under årets tillsammans med resten av styrelsen ansvara för rapportering av föreningens verksamhet och ekonomi

Är det här du?

Det förutsätts att du delar Neuroförbundets människosyn och humanitära värderingar. Föreningen är ansluten till och delaktig i en riksomfattande intresseorganisation och har som ändamål att i samverkan med riksförbundet, och i förekommande fall regionförbund, verka för att personer med

neurologisk diagnos skall få sina behov och rättigheter tillgodosedda och ges förbättrade levnadsvillkor.

Neuroförbundets verksamhet bygger på de värderingar som kännetecknar en demokratisk rättsstat, såsom de kommit till uttryck i svensk grundlag, FN's förklaring om de mänskliga rättigheterna samt den Europeiska konventionen om skydd för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande friheterna.

Inom Neuroförbundet ser vi mångfald som en stor tillgång i arbetet. Människor med olika bakgrund, etnicitet, könsidentitet, ålder och funktionsvariation bredar vår kompetens och förmåga att utföra vårt uppdrag.

För att kunna utföra uppdraget behöver du:

- dela Neuroförbundets värderingar
- ha intresse av styrelse- eller föreningsarbete
- ha en vilja att samarbeta med andra

Är du en duktig föreningsmänniska eller vill du bli?

Behovet av engagerade styrelsemedlemmar över tid är stora för alla föreningar i länet.

Arbetet i styrelsen

En förutsättning för en styrelses

arbete framöver är att det måste kunna ske digitalt. I Neuroförbundet finns det bra förutsättningar för det. Hjälpt/utbildning samt teknisk it-support finns att få från Riks och även från Stockholms regionförbund.

En utvecklande erfarenhet och en chans till en fin gemenskap!

Neuro Stockholm

Ger dig service och erbjuder:

- Rådgivning och information kring diagnos
- Relevanta temaföreläsningar

Anordnar aktiviteter och erbjuder:

- Diagnosträffar
- Friskvård
- Informationsträffar
- Resor

Neuro Stockholms regionförbund

Jobbar med intressepolitik, till exempel för:

- Att det ska finnas fler neurologer
- Allas rätt till rehabilitering
- Allas rätt till hjälpmedel

Kom med oss

- Har du idéer på att göra något som du ser ett behov av
- Vill du hjälpa till med att planera och utföra medlemsaktiviteter?
- Vill du vara med och utveckla din lokala Neuro förening till att bli mer digital?

Du är varmt välkommen!

Nu tar jag en välförtjänst långlunch...

Dags att gå i pension - Min tid som ombudsman och intressepolitisk handläggare hos Neuro Stockholms Regionförbund och för lokalföreningen Neuro Stockholm har nu nått sitt slut. När du fått tidningen har jag semester några veckor till och sedan är jag pensionär från 1 mars.

Först nu, sista veckorna före jul, börjar det kännas lite konstigt att snart inte höra till den arbetande skaran i samhället längre, men jag har ingen ångest över att inte ha ett arbete att gå till. När jag var tolv år, så frågade jag min mormor Ebba vad pension var för något. Hon förklarade det med att man får lön utan att arbeta. Sedan dess har jag sett fram emot den dagen och nu är den alltså snart här!

Det har varit väldigt lärorika år och jag har mycket att tacka er medlemmar för, som delat med er av era erfarenheter och gjort mig till en mer trovärdig företrädare för föreningen. Det har varit frustrerande att stängas mot byråkrater och politiker för bättre, eller helt rimliga, levnadsvillkor för alla med funktionsnedsättning. Det har varit tungt att se på när politiska intressen slagit sönder en någorlunda fungerande neurosjukvård, i samband med bygget av Nya Karolinska Sjukhuset.

Jag har ett sifferminne som jag har haft stor nytta av i mitt arbete, men det kostar också på. När NKS och Akademiskt Specialistcenter, med Centrum för neurologi, inrättades så skulle 15 000 vårdkontakter flyttas från Huddinge Sjukhus till mottagningen på ASC. 12 000 vårdkontakter skulle föras över till vårdcentralerna. Av 15 000 till ASC har man ännu inte kommit upp i det antalet vårdkontakter. Ingen vet med någon säkerhet var de 12 000 vårdkontakterna som skulle ut till vårdcentralerna tog vägen.

När jag började arbeta här så fanns det mellan 15 och 17 olika utförare av neurologisk rehabilitering för Regions Stockholm. Nu finns det sex kvar, varav bara en har några platser för inläggande rehabilitering.

Så jag slår mig inte för bröstet och säger att jag har löst alla problem. De båda styrelserna och mina kollegor kommer att ha fullt upp och de kommer att behöva stödet från er medlemmar.

Det har hänt mycket bra också och det har varit väldigt, väldigt roligt många gånger. Jättevrigliga sommarfester på Linnéagården hos Kerstin Keller, skojiga musik-quiz med den charmiga Darren och mycket annat kul här på Fatbursgatan.

Jag har fått förmånen att vara med och hjälpa till med resor för medlemmar, både "semesterresor" med sol och bad, vi har haft en spännande yogaresa, vi har gjort några stadsresor, till Barcelona och Florens. Mycket minnesvärt! Sista åren har vi börjat med rehabiliteringsresor till Vintersol på Teneriffa. Det roligaste med resorna har ändå varit möten med medlemmar.

Min första planerade aktivitet som pensionär är att äta en semla (eller två) på min födelsedag, som i år infaller på Fettisdagen – den enda rätta dagen för semlor, ifall någon undrar.

Stort tack till alla jag har mött, medlemmar, kollegor i våra systerorganisationer och en och annan bra politiker.

Störst tack ändå till forna och nuvarande kollegor! Lycka till med allt och ta väl hand om mina kollegor på Fatbursgatan!

Hälsningar Sven Arnehed

Konstväxling i tunnelbanan

[Kultur] Konstväxlingar har visats sedan 1990-talet. Här är årets första utställningar!

På Skanstull visas videoverk av svenska och internationella konstnärer. På Odenplan visas verk av nyligen utexaminerade konstnärer från någon av de nordiska konst- och konsthantverksutbildningarna.

Bystanders på Skanstulls tunnelbanestation

Petra Lindholms videoverk Bystanders är 16 minuter och visas på de fyra skärmarna i entréplan vid hissen. Videoverket visas från nyår till 31 mars 2025.

Genom videokonsten får vi under årets första mörka vintermånader få kliva in i konstnären Petra Lindholms hypnotiska bildvärld. I ”Bystanders” försöker konstnären, genom bilder, ord och ljud, forma sin egen uppfattning om hur jorden mår just nu. ”God morgon! Det är en solig dag igen” ekar i början av videon medan flera, Eldiga solar stiger samtidigt. Om poetiskt och samtidigt kraftfulla bilder varnar oss för temperaturhöjningen på vår planet, påminner solen i ”Bystanders” oss också om värmen och ljuset.

Visuella ljusglimtar som flyter in och ut ur videon förstärks av atmosfäriska ljud, samplingar, röster och sång. Andra sekvenser i videon visar bisvärmar, gulnande skogar,

flimrande sirener, flygplatser, järnvägsplattformar.

Becoming på Odenplans tunnelbanestation

Ting Wangs skulptur i montern på Odenplans tunnelbanestation tar fasta på traditionella hantverksmetoder. Becoming visas 10 januari – 6 april 2025.

En stor textil skulptur i formen av en spiral skapar rörelse mitt på plattformen på Odenplans tunnelbanestation. Den blå skulpturen som fyller nästan hela konstmontern har konstnären Ting Wang tillverkat med vaxbatik, bambukonstruktion, bronsmönster och surrningsknutar.

För konstnären skapar de här teknikerna tillsammans en koppling bakåt i tiden. Genom att använda de här historiska hantverken i sin konst utforskar Wang varför de äldre metoderna är på väg att falla i glömska. Kommer hantverksarbetet få en ny chans och kanske ett nytt syfte i vår samtid? Det hoppas Wang som också ser den stora textila spiralen som ett slags segel. Seglet kan ta med oss på en resa och uppmana oss till hantverk – att göra något med våra händer.

Konstväxlingar visas även på Gärdet, Slussen, Mariatorget, Zinkensdamm, Fridhemsplan med årlånga utställningar som byts ut varje höst.



Konstväxlingar i tunnelbanan

Utställningarna i tunnelbanan bidrar till variationer i vår vardagliga miljö genom konst. Samtida konstnärer visar 10 utställningar per år i Stockholms tunnelbana som genomströmmas av miljontals människor varje dag. Utställningarna är tillgängliga för alla resenärer till priset av en SL-biljett.

Vi fortsätter att utveckla SL:s långa historia av att arbeta med unga och etablerade konstnärer. Genom åren har vi presenterat hyllade projekt av svenska och internationella konstnärer. Det gör att Konstväxlingar blivit en självklar del av offentliga rummet i Stockholms innerstad, och konsten i tunnelbanan till en av världens längsta konstutställningar.

Varje år presenteras nya utställningar på Skanstull, Mariatorget, Slussen, Gärdet, Fridhemsplan och Zinkensdamm tunnelbanestationer. På Odenplan växlar konsten var tredje månad. Totalt blir det 10 utställningar 2025.

Dadelbollar till fika eller snacks

Om du blir sötsugen på eftermiddagen och på kvällen. Då passar dessa nyttigare chokladbollarna bra då vi alla ju vet att det inte är bra att äta småkakor i tid och otid. Dessa är bakade på dadlar som sötning. Dadlar är ju också sött men innehåller i alla fall också kostfiber, vitaminer

och mineraler. Dadelbollarna innehåller inte heller smör utan kokosolja alternativt olivolja det blir ingen smak av oljan men det är ett nyttigt val av fett. Gott och fint att rulla i färgglatt strössel, kokosflingor eller hackade nötter.



Ingredienser

- 16 färska dadlar
- 3 dl havregryn
- 1 dl kokosflingor
- 2 msk kakao
- 1/2 dl kokosolja alternativt olivolja
- 2 msk starkt bryggkaffe
- 1 1/2 msk vatten

Förslag på garnering

- Koksflingor
- Strössel
- Hackade nötter

Gör så här

1. Plocka ut kärnorna ur dadlarna. Lägg dadlarna i en matberedare. Häll i havregryn, kokosflingor, kakao och kokosolja.
2. Tillsätt starkt bryggt kaffe och ev vatten om det verkar för torrt. Mixa ihop till en slät massa.
3. Forma till runda bollar med lätt fuktade händer. Rulla i valfritt strössel, kokosflingor eller hackade nötter.

Receptet är hämtat från Coop.se
<https://www.coop.se/recept/dadelbollar/>

Sudoku

Lätt

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

Medium

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

Svårt

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

Expert

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

Mästare

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

Sudoku.com

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



 Google Play

 App Store

Diagnosträff för medlemmar



Diagnosträff - Vår tanke från föreningen är att vi under diagnosträffarna ska få delge våra erfarenheter med en diagnos och hur dessa påverkar en. Vi pratar bland annat om hur vardagslivet fungerar, inklusive om vi upplever svårigheter att hantera olika delar.

Vi brukar börja träffarna med en inledande ”runda” där du, om du vill, får berätta om dina erfarenheter. Du får om du vill ta upp förslag på tema för träffen. Vi går sedan över till frågor som hur man med en diagnos kan hantera olika utmaningar som kommer upp.

Ofta, men inte alltid, medverkar en av våra diagnosstödjare vid träffarna. Det är personer med egen erfarenhet av diagnosen. De är med och leder träffarna, i sällskap med kanslipersonal.

Hitta rätt som ny medlem



Medlem - Neuro Stockholm och Stockholms regionförbund har en varsin webbplats där hittar du kalendarium, nyheter och 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. Det går också att mejla kansliet vid frågor eller komma förbi i egen person, bra att stämma av med kansliet innan, så att någon av kanslipersonalen är på plats.

Som ny medlem kan det vara svårt att hitta rätt information om sin diagnos och vad Neuroförbundet erbjuder i form av medlemsförmåner, till exempel diagnosstödjare. På Riksförbundets webbplats www.neuro.se finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt så kommer du hitta matnyttig information.

Träffa vården när och där det passar dig!

Region Stockholm - Alltid öppet är Region Stockholms tjänst för digitala vårdkontakter.

Med *Alltid öppet* kan du utföra dina vårdärenden där du befinner dig och när det passar dig.

Alltid öppet är Region Stockholms tjänst för digitala vårdkontakter och är kostnadsfri att ladda ner och använda. Som patient loggar du in tryggt och säkert med Mobilt BankID, Freja eID Plus eller annan e-legitimation.

Alltid öppet finns för Apple iOS / Android och kan användas på din mobiltelefon eller surfplatta.

Alltid öppet finns också som webbversion på alltidoppet.nu

Alltid öppet har cirka 1200 anslutna vårdenheter i Stockholm och på Gotland som erbjuder videomöten, chatt och mycket mer.



En vårvintervisa

”Smält min is,
låt min snö
gå i tö”,
suckade vintern till våren.

”Kanhända, kanhända
om solen vill,

vi vänta väl ännu en månad till,
så kanske det sker”, sjöng våren.

Av *Gustaf Fröding*



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