

Neurobladet

Nr 1 2025 Årgång 41



NEURO 
LINKÖPING



ORDFÖRANDE HAR ORDET.

God fortsättning på 2025.

Sitter med en kopp kaffe och tittar ut genom fönstret och ser att jag åter igen måste gå ut och skotta snö.

Tänker på er som går med rullator eller använder rullstol, vilka problem har ni att ta er fram?

Snart är det dags för föreningens årsmöte den 16 mars. Se inbjudan och glöm inte att anmäla dig!

Även denna vår inbjuder Neuro Östergötland till ”Prova på dagar” i Valjeviken den 7 – 11 april. Information om detta hittar du på Neuro Östergötlands hemsida.

Innan jul fick vi alla statens nya informationsbroschyr om krisberedskap.

Vad händer vid elavbrott?

Har Du koll på ditt närmaste skyddsrum?

Vilka skyddsrum i Linköping är tillgängliga för personer med funktionsnedsättning?

Har Du någon ”krislåda”?

Jag kommer att ta upp frågor kring krisberedskap på Funktionsrätt Linköpings nästa möte och föreslå att de anordnar någon form av informationsmöte kring detta tema.

Jag ser också med oro på hur samhällets resurser minskar och hur möjligheter för personer med funktionsnedsättning försämras.

Tillgången till vård, rehabilitering och läkemedel minskar och kommuner, regioner och staten tar inte sitt ansvar. Personer med funktionsnedsättning måste ges rättigheter och möjligheter att leva som andra.



Det är i motvind och inte i medvind som en drake stiger.

Kram Ann-Christin

KALENDER NEURO Linköping

Endagsresa till Lasse Åbergs museum torsdag 27 februari

fulltecknad

Årsmöte med lunch söndag 16 mars kl. 11.00-13.30

se inbjudan längre fram i tidningen

Medlemsmöte torsdag 3 april kl. 14.00-16.00

se inbjudan längre fram i tidningen

Prova på kurs i Valjeviken 7-11 april

se längre ner på sidan

Endagsresa till Stendörrens Naturreservat och Trosa

onsdag 7 maj

se inbjudan längre fram i tidningen

Medlemsmöte lördag 24 maj kl. 14.00-16.00

Rekreationsresa till Ullared och Kungsbacka

måndag 9 juni-onsdag 11 juni. Se längre fram i bladet.

Endagsresa till Simontorps brandkårsmuseum

och Rejmyre Glasbruk torsdag 28 augusti .



Egenträning Rörelse och hälsa Neurorehab på Garnisonsområdet

Egenträning pågår på Rörelse och Hälsa.

Om du är intresserad kontakta

Catarina Heimdahl bcheidahl@gmail.com

eller telefon 0705151070.



Neuro Östergötland

Kurser på Valjeviken vår och höst 2025

16-19/3 Nystarts kurs

7-11/4 Prova-på kurs med olika aktiviteter

21-24/9 Diagnos smärta

27-31/10 Prova-på kurs

16-19/11 Diagnos MS

Mer information, program och anmälningsblanketter kommer att finnas på Neuro Östergötlands hemsida. För aktuell information läs också på www.neuro.se/linkoping och på facebookkontot "Neuro Linköping".

Valjeviken 28 oktober – 1 november ”Prova på rehabinsatser”

Vi startade måndagen den 28 oktober. Efter att ha hämtat upp två deltagare från Mjölby gjorde vi vårt första stopp på den mycket välordnade rastplatsen Vandelorum. Chauffören (Roland) visste att det var stora vägarbeten på E4 och valde därför en annan väg. Detta innebar att vi fick njuta av både den småländska och blekingska naturen på nära håll.

När vi anlände till Valjeviken fick vi förutom kaffe och mat prova på ballongbadminton.

På tisdagen var det balansträning av olika slag. Kvällsaktiviteterna bestod av bad, promenader, spel och samtal.

På onsdagen var det utflyktsdag. Vi besökte marinmuseet i Karlskrona. Besöket i u-båten Neptun väckte många funderingar. Vi fick också beskåda många galjonsfigurer från 1700–1800 talet. Vi ville men fick inte se Rosenbom då han var under renovering. Färden fortsatte mot Karlshamn. Vi såg monumentet Karl-Oskar och Kristina. Vid Norge såg vi det stora området där Sweden Rock Festival håller till. Eftermiddagskaffet intogs på Listerlandet med utsikt mot Hanö.



Under torsdagen ägnades förmiddagen åt boulespel. Trots den kraftiga vinden lyckades fritidsledaren hitta en något lugnare glänta i skogen så vi kunde få ett skogsbad. Den spöklika halloweenpromenaden blev inställd på grund av stormvindar.

Under fredagen (avresedagen) fortsatte de kraftiga vindarna så i stället för stavgång fick vi prova på bågskytte och luftpistol.

Tack från oss deltagare till Neuro länet, som ordnade resan Catarina och Marie och reseledarna Ann-Christine och Kia. /Vid pennan Marianne Andersson

Medlemsmöte den 12 november tillsammans med DHR och Stroke

Driftchef Patrik Flisbäck berättade engagerat om föreningshuset Fontänen. Fontänens historia börjar redan 1915 när Linköpings brandstation byggdes i utkanten av staden.

Själva brandstationen utgjordes av huskroppen som ligger mot Västra vägen.

Där fanns vagnhallen (där det fanns både hästvagnar och bilar), telefonväxeln, snickeriet, smedjan och logement för soldaterna.

Byggnaden mot Storgatan bestod av lägenheter för brandchefen och fast boende på stationen. Den tredje byggnaden, som uppfördes först på 1940-talet, innehöll gymnastiksal och garage. Brandsoldaten som 1915 flyttade in på brandstationen hade en årslön på 1200 kronor samt fri bostad och värme.

Eftersom stationen blivit för liten flyttade den 1977 till Stångebro.

Kommunfullmäktigeledamoten Per-Erik Utter skrev 1976 en motion till kommunstyrelsen och påtalade behovet av ett särskilt föreningshus för handikapp- och pensionärsföreningarna.

Efter år av utredningar och beslut stod det 1983 klart att föreningarna fick disponera två av de tre byggnaderna.

Hösten 1983 flyttade de första föreningarna in och 1984 var verksamheten officiellt i gång. Föreningshuset Fontänen firar därför i år 40-årsjubileum.



Vårdlots i region Östergötland

Inom region Östergötland finns fristående vårdlots.

Om du har frågor om vårdgaranti eller vill ha hjälp. Den fungerar som ett ”väntetidskansli” och håller kontakt med alla mottagningar. Vårdlotsen har kunskap om vilka avtal som finns med andra regioner och var man kan ha möjlighet att få vård lite snabbare.

Du kan kontakta dem om du får besked om att du måste vänta mer än 90 dagar på besök i den specialiserade vården eller får vänta mer än 90 dagar på behandling.

Du når region Östergötlands fristående vårdlots på telefon: 0771-848586 på helgfria vardagar klockan 9.00–12.00 och 13.00–16.00.

JULFEST ÅRET 2024

Ett 50-tal medlemmar hade hörsammat inbjudan. När de steg in i vagnhallen spelade tomteorkestern. Med musiken i öronen och en mugg glögg i handen infann sig omedelbart julstämningen. Som vanligt fanns två ”juliga” vinstbord för dem som köpte lotter.



Efter att vi ätit gröt och skinksmörgås och druckit kaffe blev det lottdragning. Många lyckliga vinnare tog leende emot sina priser.



När sedan tomten plötsligt dök upp funderade vi på om vi varit så snälla att vi skulle få en julklapp. Vad vi kunde se hade alla varit det. En mycket trevlig julfest hos Neuro Linköping.

Arbetsdagar med Neuro Östergötland 9–10/12 2024

Under några dagar i december träffades styrelsen i Neuro Östergötland samt några medlemmar i länets styrelser för att planera nästa års aktiviteter. Vi träffade också några från Centerpartiet samt regionens oppositionsråd Kaisa Karro och diskuterade färdtjänstresor över kommungräns bla för att träna. Vi tog även upp att utföra ideellt arbetet tex styrelseuppdrag när man har sjukersättning.

Ett par mycket givande dagar! /Eva

Behöver du någon att prata med? Diagnosstöd och anhörigstöd!

Det kan ibland vara lättare att känna stöd av någon som har kunskap genom egen erfarenhet. Många gånger handlar det bara om att ha någon att tala med, någon som tar sig tid och förstår. Som medlem i Neuroförbundet har du tillgång till både diagnosstöd och anhörigstöd. Anhörigstödet är även tillgängligt för våra stödmedlemmar.



Telefon 08-677 70 11 eller diagnosstod@neuro.se

Ny socialtjänstlag införs 1 juli 2025

På Funktionsrätt Linköpings dialogmöte den 28/11 2024 berättade Ulla Salmela Trosell från Socialförvaltningen om förslaget till en ny socialtjänstlag.

Den nya socialtjänstlagen, som planeras träda i kraft i juli 2025, syftar till att göra socialtjänsten mer förebyggande, tillgänglig och kunskapsbaserad. Samhället har förändrats och med det också behoven. Flexiblere arbetssätt behövs för att möta de utmaningar som socialtjänsten står inför.

Vad blir nytt?

Enligt det nya lagförslaget ska socialtjänsten:

Arbeta mer förebyggande: Nå ut till människor innan problem uppstår eller växer. Erbjuda snabbare och enklare insatser utan behovsprövning.

Bedriva verksamheten i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet: Den hjälp som erbjuds ska baseras på bästa tillgängliga kunskap om vad som kan göra mesta möjliga nytta för individen.

Systematisk och löpande uppföljning behöver bli tydligare och gälla för samtliga av socialtjänstens verksamhetsområden. Den nya lagen är fortsatt en målinriktad ramlag, vilket innebär att den ger övergripande regler, ramar och principer, men kommunerna kan anpassa lösningar efter behov och lokala förutsättningar.

Ett urval ur Nyordslistan 2024

Språkrådet vid Institutet för språk och folkminnen

Avokadoskanner apparat som visar en avokados mognadsgrad

Barntorped barn som begår ett allvarligt brott på uppdrag av ett kriminellt gäng

Bratsommar sommar som präglas av en bekymmerslös livsstil med fokus på njutning och frihet

Coolcation semester som tillbringas på en plats med svalare klimat

Demure anständig, måttfull

Dubbelsänkning sänkning av styrräntan med 50 räntepunkter

Grisch framtoning som går ut på att se välbeställd ut

Quishing bedrägeri med hjälp av qr-koder

Tjejnyår nystart i samband med höstens inträde

Vänskapsbänk utplacerad bänk som ska uppmuntra till samtal mellan människor, som ett led i att motverka psykisk ohälsa



Min berättelse om polio

År 1951 var jag och min tvillingsyster nio år och bodde med våra föräldrar i ett brukssamhälle i Norrland. Det talades om att fem personer hade fått en sjukdom som kallades barnförlamning. Även jag blev sjuk som i en förkylning, med stelhet och värk i nacken. Man tog ryggmärgsprov, jag skrek väldigt och blev fasthållen.

Snabbt skickades jag till epidemisjukhuset ett par mil hemifrån. Vi fick inte ta emot besök av någon men en snäll syster brukade läsa ur Pelle Svanslös för mig. Jag blev förlamad i hela högra sidan men armen blev bättre efter ett tag.

Under våren 1952 fick jag vara på Vanförestalten i Härnösand 25 mil hemifrån. Där fick jag sjukgymnastik och skola och lekte med de andra barnen.

På kvällarna kröp vi som kunde ur sängen ibland och lekte. Jag har inga svåra minnen från den tiden.

Till hösten var jag hemma igen och fick gå om tredje klass. Då hade jag ortos på hela höger ben.

Jag lärde mig senare att cykla eller åka spark på vintern. När jag inte kunde delta i idrotten fick jag ibland sitta och rita. Det gick bra i skolan och jag vande mig vid att inte vara så rörlig. Ibland fick jag godis av snälla tanter, som tröst kanske. Några gånger fick jag åka på Sommarkollo för polioskadade barn, Stuverum utanför Västervik och Lyse vid Gullmarsfjorden. Dagarna där fylldes av sjukgymnastik, träning, bad och lekar.

Tonårstiden var lite jobbigare med mitt lilla handikapp. Men jag tyckte om att läsa böcker och min pappa gav mig en brevkurs i teckning som jag hade stor nytta och glädje av.

På 90 talet gjordes en inventering av polioskadade i länet och vi fick föreläsningar och hade träffar. En postpoliomottagning öppnades där vi fick råd och hjälp och tips på hjälpmedel. Mottagningen lades ner 2023.

De senaste 20 åren har jag gradvis blivit svagare i den del av kroppen som var förlamad. Det blev dags att bli vän med kryckor, sedan rullatorn och till sist rullstol. Med förslitningsskador och viss felställning får jag försöka avlasta men ändå behålla rörlighet. Team Olmed har hjälpt mig mycket.

Som pensionär sedan länge har jag det ändå bra. Min make är mitt stöd och vi lever med fina minnen från många resor, årliga turer till fjällen, goda vänner och gemenskapen i kyrkan.

När jag ser tillbaka har mitt liv varit omväxlande och innehållsrikt. Polioskadan har inte varit mig till nämnvärt hinder.

En personlig berättelse av **Laila Fortell**

Kallelse till Neuro Linköpings årsmöte 2025

Söndagen 16 mars klockan 11.00 – 13.30 i Vagnhallen, Fontänen.

Obligatorisk anmälan till Catharina Heimdahl bcheidahl@gmail.com

eller 070-515 10 70 alternativt till Ann-Christin Petersén

petersen.annchristin@gmail.com eller 070-687 08 36 senast 28/2.

Efter årsmötet äter vi lunch tillsammans.

Förslag till dagordning

1. Årsmötets öppnande
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två personer att jämte ordförande justera dagens protokoll
6. Val av två rösträknare
7. Upprättande och justering av röstlängd
8. Godkännande av dagordning
9. Beslut om huruvida mötet blivit utlyst i behörig ordning
10. Godkännande av verksamhetsberättelse för 2024
11. Godkännande av ekonomisk årsredovisning för 2024
12. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
13. Behandling av eventuella motioner, inkomna senast 1 mars
14. Behandling av förslag till verksamhetsplan för 2025
15. Beslut om budget för 2025
16. Beslut om kostnadsersättning till funktionärer
17. Beslut om antalet ledamöter i styrelsen för 2025
18. Val av:
 - a. ordförande för 1 år
 - b. tre ledamöter för 2 år
 - c. en ledamot för 1 år
 - d. en ersättare för 1 år
 - e. två revisorer för 1 år
 - f. två revisorssuppleanter för 1 år
 - g. val av ombud till Neuro Östergötlands ombudsmöte
 - h. nominering till Funktionsrätt Linköpings styrelse
 - i. val av ombud och ersättare till förbundskongressen
 - j. övriga kommittéer
 - k. valberedning
19. Information om verksamhet 2025
20. Övriga ärenden
21. Avtackning
22. Årsmötets avslutning

Medlemsmöte torsdag 3 april klockan 14.00-16.00

Läkemedelsbehandling – ur både patientens och vårdens synvinkel

Föreläsare Ingrid Stenström Ling.

Efter föredraget serveras kaffe med tilltugg.

Lokal Bergqvists rum, ingång stora entrén på Fontänen och ta till höger.



**PARKINSON
PODDEN**

Kom och lyssna på Anders Stålhammar!

Fredagen den 11 april klockan 14.00 är Ni välkomna till vagnhallen, Fontänen för att lyssna på Anders Stålhammar.

Han startade Parkinsonpodden 2019 samt alltomparkinson.se

Vi i Neuro Linköping är inbjudna av Parkinson Östergötland

Resa Ullared och Kungsbacka

Resa 9-11 juni till Ullared och Halmstad.

Program och kostnad presenteras i

Neurobladet nummer 2.

Resekommittén.



Anhörigcenter för dig i Linköpings kommun

Är du anhörig, över 18 år och ger stöd, hjälper eller vårdar en annan person?

Anhörig kan vara partner, förälder, barn, syskon eller en vän.

Du får stöd och kan träffa andra i samma situation- man erbjuder aktiviteter, samtalsgrupper och enskilda samtal.

Våren -25 har man till exempel:

- Samtalsgrupp för dig som är över 65 år och som stöttar eller vårdar din partner i ert gemensamma hem.
- Mansgrupp- du är över 60 år och stöttar, vårdar eller hjälper din partner.
- Medveten närvaro i naturen.
- Caféträffar på olika caféer.
- Aktiviteter på kvällstid.

För mer information och anmälan se nedan.

Telefon: 013-26 31 95 (vardagar klockan 08:30 till 09:30)

E-post: anhorigcenter@linkoping.se

Hemsida: <https://www.linkoping.se/omsorg-och-hjalp/anhoriga/anhorigcenter/>

Endagsresa till Stendörren och Trosa, onsdag 7 maj



Avresa från Fontänen klockan 09.00

Stendörren är ett mycket uppskattat och välkänt naturreservat med ett naturrum. Vi startar besöket med bussfika och därefter blir det guidning.



Vi åker sedan vidare till Trosa där vi äter lunch.
Ni får här också lite egen tid

Beräknad hemkomst 18.30

Kostnad 400 kronor för medlemmar i Neuro Linköping, övriga betalar 500 kronor.
I kostnaden ingår buss, fika, guide och lunch.

Vi önskar att du i första hand betalar avgiften till vårt plusgiro 66 85 64- 8
I andra hand betalar du på bussen

Meddela ev. behov av specialkost

Anmälan senast 15 mars till Catharina "Kia" Heimdahl 070-515 10 70 eller
Ann-Christin Petersén 070- 687 08 36

Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet.
Resekommittén

Avs
Neuro Linköping
Västra vägen 32
582 28 Linköping

Kontaktuppgifter till styrelsen

Ordförande: **Ann-Christin Petersén**

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

Vice ordförande: **Hillevi Andersson**

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

Kassör: **Catharina Heimdahl**

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

Sekreterare: **Bjarne Pihlström**

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

Ledamot: **Eva Pettersson Wessman**

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

Ledamot: **Margaretha Persson**

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

Ledamot **Anneli Tindå**

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

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

Hemsida: neuro.se/linkoping

Facebook: facebook.com/neurolinkoping

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro: 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén

2025-02-17