

Neurobladet

Nr 2 2025 Årgång 41



NEURO
LINKÖPING

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Plötsligt känns det som vår i luften!
Igår tog jag en promenad, solen sken
och jag fick se många blommor till exempel
blåsippor, tussilago, vitsippor och vårlök.
Gruset på gården sopas bort så att barnbarnen
kan cykla.

Denna helg får vi sommartid och jag har planterat penséer och minipåskliljor.
Om några veckor är det påsk.

Den 16 mars hade vi årsmöte och jag blev omvald till
föreningens ordförande. Tack för förtroendet! Det är en stor
glädje för mig att få arbeta för NEURO Linköping.
Jag känner mig stolt över alla som arbetar tillsammans med
mig i styrelse, kommittéer mm för det beundransvärda arbete
som görs.

Då jag läser verksamhetsberättelsen för 2024 får jag en
bekräftelse över allt fint arbete vi tillsammans åstadkommit.



Från och med 1 juli 2025 höjs taket i högkostnadsskyddet för
läkemedel. Från dagens 2900 kronor till 3800 kronor vilket
innebär att den enskilde kommer att få betala 900 kronor mer än
idag innan frikort ges. Neuroförbundet har tillsammans med flera
andra organisationer protesterat genom bland annat
namninsamlingar, remissvar, demonstrationer mm men
regeringen har inte lyssnat på kritiken och konsekvenserna.

Jag blir både arg och ledsen över detta beslut då det får många konsekvenser för
enskilda personer.

Jag hoppas Ni har full koll på vårt kalendarium så ni inte
missar våra aktiviteter.

APRIL 2025						
SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Var rädda om Er!
Ann-Christin

KALENDER NEURO LINKÖPING

Endagsresa till Stendörrens Naturreservat och Trosa onsdag 7 maj
fulltecknad

MS-tour 8 maj *se längre fram i tidningen*

Jurist Patrik Magnusson lördag 10 maj kl. 13.00-16.30
se inbjudan längre fram i tidningen

Medlemsmöte lördag 24 maj kl. 14.00-16.00
se längre fram i tidningen

**Rekreatationsresa till Ullared och Kungsbacka
måndag 9 juni-onsdag 11 juni.**
se inbjudan längre fram i tidningen

**Endagsresa till Simontorps brandkårmuseum
och Rejmyre Glasbruk torsdag 28 augusti .**
se inbjudan längre fram i tidningen



Vandring i Ullared

Guidad tur i Trädgårdsföreningen måndag 18 augusti kl 14.00-15.30
se inbjudan längre fram i tidningen

Medlemsmöte lördag 6 september

EGENTRÄNING RÖRELSE OCH HÄLSA

Höstens träningsperiod är 2 september – 4 november 2025.
Anmälan till: Catharina Kia Heimdahl telefon 070-515 10 70
eller bcheidahl@gmail.com



NEURO ÖSTERGÖTLAND

Kurser på Valjeviken hösten 2025

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".

LINKÖPINGS PARASPORTFÖRENING

I nära samarbete med Neuro Linköping

Träning för alla. Sittande, stående, gående eller rullande!
Mer information på hemsidan www.linkopingsparasport.se
eller info@linkopingsparasport.se.

Förintelsens minnesdag

Förintelsens minnesdag 27 januari uppmärksammas varje år. Den är en minnesdag för förintelsens offer, på dagen med samma datum då fångarna i koncentrationslägret Auschwitz befriades. I Linköping anordnades ett möte på Raul Wallenbergs plats där olika personer höll korta anföranden. Funktionsrätt representerades av Hillevi Andersson som berättade att nazisterna ansåg att inte heller funktionsnedsatta skulle få leva. Minst 275 000 personer med funktionsnedsättning mördades mellan 1939 och 1945. Efter anförandena gick ett fackeltåg till Sankt Larskyrkan där flera tal och musik framfördes.



Foto: Frida Glenning Ströberg

Medlemsmöte 8 februari 2025

En grå och kulen lördag samlades ett tjugotal medlemmar i Fontänen för medlemsmöte. Temat för dagen var ”Vi roar oss själva”. Eva Pettersson Wessman hade gjort en mycket trevlig frågesport om Linköping. Anneli Tindå bjöd på hembakade kubb och kaka till kaffet. Bjarne Pihlström sålde lotter.



Denna staty föreställer ju Folke Filbyter, men vad heter skulptören?

1. Gert Wingårdh
- x. Carl Milles
2. Gustaf Eldh

Möte med nya medlemmar

Den 3 februari hade vi ett möte för nya medlemmar. Från Neuros styrelse deltog Anneli Tindå, Ann-Christin Petersén och Hillevi Andersson. Ann-Christin informerade om Neuroförbundet i Sverige, regionalt i Östergötland och lokalt i Linköping.

Hon delgav oss även minnen och anekdoter från sin långa tid som medlem i Neuro. Ing-Marie Kindberg informerade om en forskningsstudie hon ska delta i.

Slutligen blev det fika med erfarenhetsutbyte mellan oss som var närvarande.



Samverkan mellan Linköpings kommun och civilsamhället.

Den 26 februari genomfördes en dialog för att utveckla samverkan mellan Linköpings kommun och civilsamhället i kommunen. Det finns sedan 2012 en överenskommelse om samverkan. Man vill nu se över och komma med nya förslag om samverkan. På mötet deltog nästan 100 personer från kommun och civilsamhälle, så intresset var stort.

Med civilsamhälle menas där människor, grupper, nätverk och organisationer agerar tillsammans för medlemmars gemensamma intressen. Neuro är till exempel en sådan förening.

Samverkan innebär att olika parter delar och kombinerar sina resurser, kunskaper och erfarenheter för att uppnå gemensamma mål eller lösa gemensamma problem.

Detta för att stärka demokrati, mänskliga rättigheter och tillit i samhället.

Kommunens mål är att stärka civilsamhällets förmåga och förutsättningar att enskilt och gemensamt med kommunen möta samhällets utmaningar.

I programmet står att kommunen ska främja civilsamhällets villkor och förutsättningar att bedriva verksamhet utifrån sin idé. Samverkan ska bidra till samhällsnytta inom kommunens prioriterade områden.

Dessa områden är: självständighet och oberoende, dialog, kvalitet, långsiktighet, öppenhet, insyn och mångfald.

Under mötet fick vi information om kommunens förslag och insatser för att utveckla samverkan. Vi diskuterade också i smågrupper och lämnade synpunkter.

Vill du veta mer kan du kontakta mig för att få underlaget. / Hillevi

Resan till Åbergs Museum 27 februari

Det var en gråmulen morgon som 35 förväntansfulla resenärer startade resan till Bålsta och Lasse Åbergs museum. Bussfikat intogs vid Nyköpings Bro.

Väl framme vid den gamla ladugården som byggts om till en vacker konsthall åt vi en gemensam lunch.

En engagerad guide ledde oss sedan genom museet som hyser en av världens främsta samlingar av Disneyföremål från i huvudsak 1930-talet. Vi fick se några riktiga dyrgripar. Hon berättade även om Disneys första långfilmer som Snövit och Pinocchio.



Under hemresan fick vi som vanligt svara på Ann-Christins och Kias knepiga frågor om resmålet.

Tack för en trevlig dag!

Krisberedskap ur ett funktionshinderperspektiv

Den 6 mars hade Funktionsrätt Linköping bjudit in Linköpings kommun för att informera om beredskapen vid en krissituation. Funktionsnedsatta drabbas mer än andra i en sådan situation. Många hjälpmedel är beroende av el och man kanske är beroende av hiss för att ta sig ut. Du med funktionshinder kan söka dig till de trygghetspunkter som kommunen upprättar. Det finns 30 sådana platser. Där kan man värma sig, få information om situationen och hämta vatten.

Om Du har en funktionsnedsättning tänk igenom hur du kan påverkas vid strömavbrott eller andra oväntade händelser.

- Om du får hjälp i vardagen se till att personerna förstår hur en samhällskris kan påverka ditt liv.
- Låt andra veta var ditt nödpaket finns.
- Se till att din medicinska utrustning fungerar även vid strömavbrott.
- Bär alltid ditt medicinska ID som en bricka eller ID-kort.
- Tänk igenom hur du kan lämna ditt hem om det behövs.
- Om du har en ledarhund planera hur du tar hand om den.

Anpassa din krislåda efter dina behov.

Ta ansvar och hjälp varandra vid kris. Lär känna Dina grannar så att Du kan hjälpa till eller få hjälp vid behov.

Årsmöte söndagen den 16 mars 2025

Söndagen den 16 mars hölls årsmöte för Neuro Linköping i Vagnhallen. Sedvanliga årsmöteshandlingar avhandlades med 42 medlemmar närvarande. Till ordförande under mötet valdes Mathias Sköld. Medlemmarna uttryckte sin uppskattning av det arbete som styrelsen lagt ner. Vi i styrelsen tackade för det fortsatta förtroendet. Efter genomgång av en diger dagordning serverades lunch bestående av lasagne och därefter kaffe och kaka.



Klipp från tidningen Reflex nr 1 2025

Neuro Linköping visar vägen med medlemstillväxt

2024 har föreningen välkomnat hela 40 nya medlemmar. Utöver välkomstmöten, aktiviteter och närvaro på olika arrangemang, är styrelsen samt medlemmar som informerar om verksamheten deras bästa marknadsföringsverktyg. Arbetet har även stärkt relationerna med kommunens tjänstemän och politiker.

MS-tour

Varmt välkommen att delta på en intressant kväll med fokus på Multipel Skleros (MS). Den 8 maj, i anslutning till World MS Day, bjuder Neuroförbundet in till diagnoskonferenser på sju platser runt om i landet däribland Linköping. Torsdag 8 maj 17.30-19.30 på Konsert och Kongress, Linköping. Anmälan sker via Neuros hemsida där du också kan läsa mer.

Föreläsning om dina rättigheter anordnat av Neuro Östergötland

En föreläsning med jurist Patrik Magnusson, känd inom förbundet bland annat för sitt mångåriga jobb med rättsstöd till medlemmar.

Lördag 10 maj klockan 13.00-16.30
på Fontänen i Linköping.

Välkommen med din anmälan till
Catharina Heimdahl 070-515 10 70
eller Ann-Christin Petersén 070-687 08 36.
eller via mejl till ostergotland@neuro.se

Observera att anmälan är bindande och antalet platser är begränsat.
Kostnad för medlem 50: - övriga 75: - per person inklusive kaffe med dopp!



Medlemsmöte lördag 24 maj klockan 14.00-16.00

Vi får underhållning med lite hjärngympa dvs quiz. Kanske blir det också lite fin sång om vi har tur. Naturligtvis blir det kaffe/te med tilltugg. Lokal Vegesack, Fontänen.



Vill du prova Paragolf?

Strokeföreningen ordnar golf i samarbete med Landeryds Golfklubb. Startar 14 maj. Kontakta Leif Andersson 073-817 11 03 eller leif_ander@hotmail.com



Guidad tur i Trädgårdsföreningen 18 augusti.

Välkommen på en guidad tur i Trädgårdsföreningen då vi får veta mer om träden där. Guide är Bo Antberg.

Datum: måndag 18 augusti klockan 14:00 till 15:30

Plats: vi startar vid Naturcentrum. Max 25 personer.

Anmälan senast 1 augusti via mejl till hillevi.a.andersson@gmail.com eller på telefon 070-974 00 67.

Efter guidningen kan den som vill fika med egen medhavd matsäck.

Om läkemedelsbehandling ur patientens och vårdens synvinkel.

Vi var ett gäng som trots vårsol valde att lyssna till en intressant föreläsning av

Ingrid Stenström Ling på vårt månadmöte 3 april.

Här följer hennes sammanfattning av föreläsningen.

”Rätt läkemedel i rätt dos i rätt tid till rätt patient?”

Jodå, det blir resultatet om vården ser till att patienten har god följsamhet, d.v.s. följer läkemedelsordinationer optimalt. När kan det bli fel? Nedsatt syn och hörsel, trötthet, sväljsvårigheter och illamående är några exempel på vad som kan försämra följsamheten. Stort antal tabletter varje dag kan vara påfrestande. Rädsla för biverkningar kan utgöra hinder.

Vården har ansvar för att läkemedelsbehandling ges på ett korrekt och betryggande sätt. Hur kan vården underlätta följsamheten? Vilket stöd kan och ska vården ge?

Muntlig information och skriftlig läkemedelslista till patienten är en självklarhet.

Lättillgänglig kontakt ska alltid erbjudas. Uppföljning av behandlingen med åtgärder om frågor eller problem uppstår är nödvändig. Anhöriga eller hemtjänstpersonal kan ge viktigt stöd.



Region Östergötlands Läkemedelskommitté verkar för en tillförlitlig och ändamålsenlig läkemedelsanvändning. Kommittén ger varje år ut den s.k. REK-listan med rekommendationer om läkemedelsbehandling av patienterna med de vanligaste sjukdomarna. Funktionsrätt Östergötland har två patientrepresentanter i kommittén som ska bevaka patient- och medlemsperspektiv.



Kungsbacka Rekreatationsresa till Kungsbacka och Ullared.

Välkommen med på vår resa 9–11 juni.

Vi bor i lägenheter med hotellstandard. I varje lägenhet bor en eller två personer. Det är viktigt att du som deltagare kan klara ditt boende själv eller med hjälp av någon du är trygg med.

Måndag 9 juni

Avresa klockan 09.30 från Fontänen. Vi stannar vid Klevshult för lunch och toalettbesök. Vi åker sedan direkt till Gekås, Ullared för shopping. Därefter checkar vi in i lägenheterna och cirka 18.30 tar vi bussen till hotellet för att äta en kvällsbuffé.



Tisdag 10 juni

Cirka klockan 08.00 hämtar vi frukostpaketet och vi äter i respektive lägenhet. Klockan 10.00 åker vi till Kungsbacka. Efter en rundtur blir det egen tid för lunch, shopping mm. Tillbaka i lägenheterna är det egen tid då du själv ansvarar för din mat.

Onsdag 11 juni

Frukostpaketet hämtas klockan 08.00 och 10.00 är det utcheckning och för de som önskar lite shopping och lunch på Gekås. Klockan 13.00 åker vi hemåt och stannar på restaurang Brahehus för en fika. Hemkomst cirka 17.30.

Kostnad: 2000 kronor för medlemmar i Neuro Linköping, Övriga betalar 2700 kronor.
Önskar du bo ensam kostar det 500 kronor extra.

I kostnaden ingår buss, logi, 1 kvällsbuffé samt 2 frukostar.
Ni betalar själva för luncher och ev. fika.

Välkommen att anmäla dig senast 5 maj till
Catharina Heimdahl på telefon 070-515 10 70 eller
Ann-Christin Petersén på telefon 070-687 08 36

Meddela ev. specialkost vid din anmälan.

Resan betalas senast 9 maj till Neuro Linköpings postgiro 66 85 64 – 8,
skriv ditt namn och att det gäller Ullared.

Neuro Linköping förbehåller sig rätten att vid behov ändra i programmet.

Resekommittén

Resa till Brandkårmuseet i Simonstorp och Rejmyre

torsdag 28 augusti.

Avresa från Fontänen klockan 09.00.

Vi åker direkt till Brandkårmuseet i Simonstorp, där vi fikar och får en guidad tur.



Därefter kör vi till Rejmyre där vi äter lunch, tittar på vackert glas och har egen tid.

Beräknad hemkomst ca klockan 17.00

Kostnad 350 kronor för medlemmar i Neuro Linköping,
450 kronor för övriga.

I kostnaden ingår buss, fika, guidning samt lunch.

I första hand vill vi att du betalar avgiften till vårt plusgiro 66 85 64 – 8

Kom ihåg att skriva Simonstorp samt ditt namn.

I andra hand betalar du på bussen.

Anmälan senast 31 juli till
Catharina Heimdahl 070-515 10 70 eller
Ann-Christin Petersén 070-687 08 36

Meddela ev. behov av specialkost

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: bcheimdahl@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

Ersättare: Anette Blick

Telefon: 073-649 55 19 E-post: anette.blick@gmail.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

2025-04-28