

NEURO

FÖRBUNDET
Stockholms län

April – Juli • nr 2/2018

Medlemstidning för Neuroförbundet i Stockholms Län



I detta nummer

Valet 2018
sidan 4

I Mina Skor
sidan 5

Patientlagen
sidan 6

Nynäshamnare!
Sidan 7

Sommarpub på Linnéagården
Sidan 8

Neuropromenaden
Sidan 9

Hur tillgänglig är Citybanan?
Sidan 10-11

Medlemsaktiviteter
Sidan 13-16

Resan till Calpe
Sidan 17

Vårsalongen på Liljevalchs
Sidan 18

Medlemscaféer
Sidan 20

Vårfest på Vegabaren
Sidan 21

Kalendariet
Sidan 22-24

Recept
Sidan 25-26

Sudoku
Sidan 27

Omslagsbild

I Mina Skor - basen för ett nytt
påverkansarbete!

Foto redaktionen

Kansliet på Fatbursgatan 19

Telefontid

Måndag – torsdag 10.00–16.00

Telefon 08-720 29 40

Jennifer Peduru-Aratchi

Växel, medlemsregister

jennifer.peduru-aratchi@neuroforbundet.se

Pia Laurell

Sociala frågor, funktionshinderpolitiska frågor i Stockholms kommun,
ombudsman

pia.laurell@neuroforbundet.se

Sussie Grandby-Klövfors

Studier, föreläsningar, aktivitetsansvarig

sussie.grandby-klovfors@neuroforbundet.se

Sven Arnehed

Funktionshinderpolitiska frågor i landstinget, länets kansli,
medlemstidningen, ombudsman

sven.arnhed@neuroforbundet.se

Susanne Wredberg

Ekonomi

susanne.wredberg@neuroforbundet.se

Neuroförbundet Stockholm

stockholm@neuroforbundet.se

Medlemstidningen • Neuroförbundet • Stockholms län

Medlemstidningen ges ut av Neuroförbundet Stockholms län
och utkommer med fyra nummer om året.

Insändare måste åtföljas av namn och adress, även när insända-
ren önskar vara anonym. Redaktionen förbehåller sig rätten att
redigera och korta ner insända bidrag.

Ansvarig utgivare

Kenneth Bäck

Redaktör

Sven Arnehed

SIB-TRYCK HOLDING AB

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

Neuroförbundet

Stockholms Län

Medlemstidningen

Fatbursgatan 19

118 28 Stockholm

PlusGiro 96 60 78 - 8

**Vill du ha tidningen
som taltidning?**

**Kontakta redaktionen
på tel 08-720 29 50**

Val, möjligheter, rättigheter och en del kul!

Här kommer ett nytt, sprängfyllt nummer av medlemstidningen för Stockholms Län.

Det är valår, som vi pratade om i förra numret. I detta nummer ber vi dig som medlem om hjälp. Kolla på nästa sida!

Vi presenterar våra nya spännande skor, i kampanjen I Mina Skor och vi ser fram

emot att höra vad ni medlemmar tycker om dem. Vi kommer att presentera dem på flera olika möten här på kansliet under året.

Vi har två texter som känns särskilt angelägna. Den en är om dina rättigheter utifrån Patientlagen, som kom 2015 och den andra är om Tandvårdsstödet. Många av er medlemmar har rätt till tandvårdsstöd,

men vet förmodligen inte om det. Kolla hur det är för dig! Bra tänder kan man inte få för många av som bekant.

Om du känner igen de här texterna, så beror det på att vi har publicerat dem här tidigare, för ett och två år sedan.

Glöm inte att kolla in alla aktiviteter, medlemspubar, caféer och annat kul!

Sven Arnehed

Hur vi jobbar med de nya riktlinjerna

De Nya nationella riktlinjerna för vård av MS och Parkinsons sjukdom kommer från Socialstyrelsen. Andra riktlinjer inom neurologi är på gång, till exempel för vård av epilepsi.

Neuroförbundet på riksnivå har varit med i en referensgrupp för de nya riktlinjer, företrädna av Marit Jensen, vår dåvarande generalsekreterare. På länsnivå var vi med vid några workshops under 2016.

Vi började redan tidigt 2016 att förbereda ett treårigt projekt kring införandet av de nya riktlinjerna. Särskilt som det kommer att behövas betydande budgetsatsningar för att leva upp till dem.

Detta projekt visar sig främst i de dialogseminarium vi har runt 28 september 2016-2018. I år knyter vi ihop säcken och tar reda på hur det går med planeringen hos SLL. Vi blickar också framåt.

NEURO
FÖRBUNDET
Stockholms län

**En lathund för dig med
Multipel Skleros – MS
eller Parkinsons sjukdom
i kontakt med vården**

– utifrån Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för vård
vid Multipel skleros och Parkinsons sjukdom

"De nationella riktlinjerna ska garantera:
• god vård och omsorg på lika villkor
• använda resurser effektivt
• utveckling och uppföljning av kvalitet"

Hälsa- och sjukvårdslagen ska försäkra en god hälsa och en vård på lika villkor för hela befolkningen. Vården skall ges med respekt för alla människors lika värde och för den enskilda människans värdighet.
Den som har största behovet av vård skall ges företräde.

**Vi har tagit fram en
lathund för er med MS
och Parkinsons. Kontakta
oss, så skickar vi den!**

Glöm inte att bidra till en bättre färdtjänst!

Ring och anmäl allt!

Anmäl allt som du upplever som problem med färdtjänsten.

Kundnöjdheten i deras undersökningar ligger kring 87 % och det beror på att du som färdtjänstanvändare inte klagar, fast du inte får det du har rätt till.

Kundservice har öppet på vardagar mellan kl 07:00 och 17:00.

Deras telefonnummer är:

08 - 720 80 80

Eller gå in på deras hemsida och använd deras formulär för synpunkter och klagomål:

<http://www.fardtjansten.sll.se/sv/Om-Fardtjansten1/Kontakta-oss/Lamna-synpunkter/>

Valår 2018 – Våra valfrågor, dina valfrågor?

Inom samarbetet med Rh-gruppen har vi ett gemensamt avstamp inför valrörelsen i sommar. Vi har enats om tre områden, inom politiken på landstingsnivå, som vi ska lyfta med de politiska partierna.

Dessa tre områden är Rehabilitering, Arbetslivet och Kultur.

Rehabilitering

Vi vill se en livsinriktad och långsiktig rehabilitering. Behovet av rehabiliterande insatser för åra medlemmar är livslångt. Att få vara delaktig i beslut, som rör en själv, för insatser av vård, rehabilitering eller andra insatser som påverkar den enskildes liv är en rättighet enligt FN:s konvention men också reglerat i Patientlagen.

Forskning och rapporter från bland andra Socialstyrelsen, vittnar om att i gruppen medborgare med funktionsnedsättningar är det mer än 50 % som upplever att den egna hälsan och välbefinnandet är dåligt. Forskning visar att om man tidigt får rehabiliteringsinsatser och annat stöd i sin livssituation, så ger det trygghet, känsla av tillfredställelse och större delaktighet.

Så vi undrar, är landstingspolitikerna beredda att satsa mer pengar på en långsiktig rehabilitering för människor med funktionsnedsättning?

Arbetslivet

Allt fler blir av med sina arbeten när man får en kroniskt livslång sjukdom. Det finns en liten vilja att anpassa arbetet för den som drabbats. Enligt FN:s konvention om rättigheter för människor med funktionsnedsättning, så ska myndigheter, kommun och landsting vara goda exempel som arbetsgivare för denna grupp och de ska beredas anställningar i deras organisationer. Vi ser att det inte sker. Här har politikerna ett stort ansvar att det infrias. Sverige har ratificerat FN:s konvention och det innebär att den ska genomsyra svensk lagstiftning.

En rapport från Myndigheten för Delaktighet från 2015 visar att 78 % av statliga myndigheterna inte anställt någon med funktionsnedsättning. Flertalet av myndigheterna har inte några åtgärder för att öka möjligheterna för våra grupper att arbeta där. Det får större betydelse för tillgängligheten i samhället om det arbetar personer med funktionsnedsättning på landstingsförvaltningen, så att arbetskamraterna på daglig basis lever med den problematik som finns, istället för att de är en teori de förhåller sig till i sina beslut.

Vi undrar, hur ska politikererna i landstinget försäkra sig om att människor med funktionsnedsättning bereds arbetet inom landstingets olika delar?

Kultur

Inom kulturpolitiken finns det givna områden och begrepp. Ett av dem är "Tillgänglig kultur". Då menar man vanligen för kulturkonsumenten - tillträde till utställningar, konserter och teater- eller biosalonger. Vi tycker inte att de räcker. För en verklig integrering av människor med funktionsnedsättning behövs även en tillgänglighet till kulturutövning.

I ljuset av det undar vi om landstinget verkligen ska ge bidrag till grupper som spelar i otillgängliga lokaler?

Vi vill att landstinget sporrar våra grupper att bli utövande konstnärer genom att lyfta fram förebilder bland konstnärer och artister.

Finns det tillgängliga ateljéer?

Vi kommer att ta fram frågeställningar som vi tar med i vår traditionella Valstugeutfrågning, där vi går runt bland alla valstugor på Medborgarplatsen och kompletterar med några från Sergels torg. Resultatet redovisas i nästa nummer av den här tidningen. Men...

Vi vill ha din hjälp!

Har du några bra frågeställningar som inte ger ett ja- eller nej-svar, så ber vi dig skicka dem till oss. **Skicka e-post till stockholm@neuroforbundet.se**

I Mina Skor – IMS

I samarbete med Biogen och Gullers tog Neuroförbundet en gång fram skorna du ser ill höger. De är utskrivna på en 3D-skrivare, vilket i sig känns helt otroligt, men det gör också skorna dyra och känsliga.

Skorna har använts i i kampanjen I Mina Skor - IMS - där människor har kunnat pröva på hur det kan kännas att ha MS, eller snarare en aspekt av att ha det. Den ena skon gjordes tyngre och gav känslan av att en foten inte lyder, att den släpar efter.

Kampanjen var framgångsrik och i höstas tog Gullers fram ett erbjudande om att få köpa in skorna, uppsydda i en skofabrik i Portugal. Hur de ser ut ser du nedan, rätt snygga, lite hipa och inne, åtminstone just nu.

Neuroförbundet Stockholms Läns styrelse beslutade, efter diskussioner med lokalföreningarna i länet, att köpa in ett antal uppsättningar av skorna. Stockholmsförening har tagit



på sig halva kostnaden, för att kunna använda dem till att sprida kunskap, till allmänheten och politiker, om neurologiska diagnoser som ger problem med instabilitet och signaler som inte når fram från hjärnan till benen och fötterna.

Skorna kommer i tre storlekar; 38, 40 och 44, så att i princip alla ska kunna testa skorna. Gullers har också tagit fram ett erbjudande med Roll-ups, strumpor och t-shirts med IMS-tryck på, som vårt länsförbund har hakat på.

Från länsförbundet ser vi många möjligheter med de här skorna. Nu kan vi till exempel delta i insiktsutbildningar med någor mer än bara broschyrer, vi kan, med skorna som förevändning, bjuda in oss till skolor, vårdgivare, Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen. Vi ser också möjligheten att uppsöka vårdutbildningar för olika yrkesgrupper inom vården. Naturligtvis är detta också ett utmärkt verktyg för att nå politiker och tjänstemän inom landstinget och kommuner, för en ökad förståelse för hur livet kan påverkas med en neurologisk diagnos.

Vi har fått tipset att ha olika uppgifter för de som provar skorna, som att bära matkassar, hänga tvätt eller gå i trappor. Mest för att ta fokus från skorna och därmed få en mer äkta upplevelse. Lokalföreningar i Stockholms län kan låna skor från länsförbundet.

Vi hoppas att många tar tillfället i akt!



Dina rättigheter i Patientlagen

I Patientlagen beskrivs bland annat vilken information du ska få om din vård. Du ska få information om möjligheten att välja den vård du behöver. Information om vårdval, behandlingar och andra viktiga delar i din vård ska underlätta för dig att vara med och bestämma.

Du ska förstå informationen

Oavsett vem du är och vilken bakgrund du har ska vårdpersonal ge den information du behöver. Det betyder till exempel att du kan behöva en tolk eller skriftlig information, för att förstå hur en undersökning kommer att gå till.

Informationen ska vara anpassad till din situation och dina förutsättningar. Det är viktigt för att du ska kunna förstå och vara delaktig i din vård. Du väljer själv hur aktiv du vill vara, men du har alltid en möjlighet att tala om vad du vill.

När du känner att du förstår vilka alternativ och möjligheter du har kan du ge ditt samtycke, eller på något annat sätt uttrycka ett ja. Det gäller även dig som inte är myndig. Du kan också välja att säga nej till den vård du erbjuds. Även om du har gett din tillåtelse till en viss vård kan du ändra dig.

Barn ska också ha möjligheten att uttrycka sin åsikt. Är barnet litet kan det ske tillsam-



mans med barnets vårdnadshavare, men ju äldre barnet är desto viktigare är det att hen får vara delaktig i sin vård. För att kunna vara aktiv i vården och ta beslut är det viktigt att även barnet förstår informationen.

Du ska få information om:

- ditt hälsotillstånd
- vilka metoder som finns för undersökning, vård och behandling
- vilka hjälpmedel som finns
- när du kan förvänta dig att få vård
- vad behandlingen och vården förväntas resultera i
- vilka risker för komplikationer och biverkningar som finns
- hur eftervården, som du kan behöva, går till
- vilka metoder det finns för att förebygga sjukdom eller skada
- möjligheterna att hos Försäkringskassan få veta mer om att söka vård i ett EES-land eller i Schweiz.

Ibland kan det vara dina närstående som behöver få information om din vård. På

grund av tystnadsplikten kan närstående bara bli informerade om du själv är med vid besöket eller har gett ditt tillstånd.

Vid akuta situationer, om du till exempel är medvetslös och inte kan ge ditt samtycke, får du ändå den vård som du behöver.

Välja öppenvård i hela landet

Öppenvård kallas all vård när du inte blir inlagd. Du ska få information om vilken vård ditt landsting kan erbjuda och om du kan få vården i ett annat landsting. Men du kan också välja öppenvård var som helst i Sverige. Det betyder att du kan välja vårdcentral eller öppen specialistvårdsmottagning för undersökning eller behandling. Exempel på öppen specialistvård är gråstarrsoperationer. Det har ingen betydelse om vårdgivaren är offentlig eller privat så länge vården är finansierad av landstinget.

Att välja att tillhöra en vårdcentral kallas också för listning. Men du har alltid möjlig-

het att gå till vilken vårdcentral du vill i hela Sverige. På en vårdcentral kan du även välja en fast läkarkontakt. Du kan också välja högspecialiserad öppenvård vid ett regionsjukhus i ett annat landsting, till exempel en uppföljning av en cancerbehandling.

Dina medicinska behov avgör

När du söker vård i ett annat landsting är det dina medicinska behov som avgör när du får vård. Dina medicinska behov bedöms av läkaren. Du ska få öppenvård på samma villkor som alla de som är folkbokförda i det landstinget. Det betyder till exempel att du betalar lika mycket i patientavgift som alla andra som söker öppenvård.

Du får själv betala resor och uppehälle när du väljer vård i ett annat landsting. Du, som kommer från ett annat landsting, omfattas inte av vårdga-

rantin i det landsting du väljer.

Ny medicinsk bedömning

Om du har en livshotande eller särskilt allvarlig sjukdom eller skada kan du begära att få en ny medicinsk bedömning. Den får du av en annan läkare än den du redan har, antingen i ditt hemlandsting eller i ett annat landsting.

Ditt landsting ska bekosta en ny medicinsk bedömning. Om du får den i ett annat landsting bekostar ditt landsting även resorna.

Det kan vara olika om du behöver remiss

Om det finns krav på remiss för den öppna specialistvården i ditt hemlandsting eller i det landsting du söker vård i måste du ha remiss från din vårdcentral.

Om du inte är nöjd

I varje landsting finns en

patientnämnd som ska hjälpa dig om du inte känner dig delaktig i din vård eller på annat sätt inte är nöjd med vården. Patientnämnden kan till exempel hjälpa dig med att komma i kontakt med ansvarig vårdpersonal och få information om hur du kan rapportera det du varit med om.

Några tips:

- Be alltid läkaren om skriftlig information!
- Vänd dig till Patientnämnd om du inte är nöjd med vårdens bemötande!
- Anmäl till Inspektionen för vård och omsorg om fel begåtts i vården!
- Sök mer information via 1177 Vårdguiden!



Nynäshamn – Fixaren har ordnat med Lotsen!

Hej alla i Nynäshamn!

Nu har vi möjlighet att nyttja Lotsen när du har en fråga om något som rör ditt funktionshinder. Lotsen hjälper till med rätt kontakt eller vem/vilka som kan hjälpa dig.

Detta är en funktion som Neuro och DHR Nynäshamn har fått till. Nu har vi lyckats med ännu ett framsteg. Du får utnyttja fixaren om du har en funktionsnedsättning obero-

ende ålder.

**Du ringer 08-520 739 11
må – tors 06:30 – 16:00 och
fre 06:30 – 13:00.**

Om du vill kontakta oss som sitter i funktionshinder-rådet för Neuro är det Anders Berglund, 08-771 18 80 eller 070 617 81 90 eller e-mail anders.berglund@lanzo.se, och Marie Jörhorn, 070 413 78 21 eller e-mail marie.jorhorn@gmail.com. Vi har en bra dia-

log med kommunen, vi saknar frågor från dig som medlem.

Rådet för funktionsfrågor är, som namnet säger, ett råd för oss funktionsnedsatta inom kommuner i kontakten med politiker. Rådet är enbart ett råd till politiker för att veta vad vi tycker om olika frågor, men också ett forum för oss att lyfta nya frågor mot politiken.

Hälsningar Anders och Marie

Sommar, sommar, sommarpub på Linnéagården

När Fredagen den 1 juni

Var Linnéagården i Bromma kolonilottsområde

Tid Klockan 16:00 – 17:00 serveras en liten sommardrink. På puben kommer det att serveras en grilltallrik med tillbehör för en kostnad av 130 kr, inklusive en valfri dryck.

Underhållningen står våra goa gubbar för, Lasse, Kenneth och Kjell

Vi ses kl.16:00 och avslutar kvällen kl. 20:00

Adress Linnéagården Linnéavägen, infart vid Spångavägen 84

Anmälan 08-720 29 40

eller mejla stockholm@neuroforbundet.se

Hjärtligt Välkomna!



Välkommen till Neuropromenaden 2018

Alla kan göra något och vi kan göra det tillsammans. Hjälp till att samla in pengar till forskning och rehabilitering inom neurologi genom att ansluta dig till neuropromenaden.

När Lördagen den 12 maj

Tid Starttid cirka kl. 13:00

Var I Tantolunden på Södermalm i Stockholm.

Promenaden följer en bana på cirka 2 km, i den takt du själv väljer och innehåller en tipspromenad. Du kan givetvis stanna kvar vid starten, mingla och svara på frågorna där.



Efter målgången kommer det att finnas förfriskningar och priser kommer lottas ut.

Över en halv miljon människor lever med neurologiska diagnoser i Sverige, som till exempel MS, stroke, Parkinsons sjukdom, epilepsi och neuromuskulära sjukdomar. Stora framsteg har på senare tid gjorts inom flera områden men mycket mer forskning behövs innan gåtorna är knäckta. Behovet av rehabiliterande stödinsatser är också stort.

Gå med oss på neuropromenaden så gör du en värdefull insats för forskning och rehabilitering inom neurologi.

Anmälan Lättast är att anmäla sig innan på www.neuropromenaden.se men du kommer även att kunna anmäla dig på plats. anmäl dig senast den 5 maj kl. 23.59 på nätet för att vara med i vår utlottning av fina priser.

Avgift Minst 50 kr per deltagare eller ett högre valfritt belopp.

Alla intäkter går oavkortat till forskning och stödjande insatser inom neurologiska diagnoser.

Stöd Om du inte kan delta men ändå vill stödja neuropromenaden eller sponsra någon annan som vill gå, så går det bara att swisha till 90 10 07-5 och märk insättningen "neuropromenaden stockholm 2018" eller gå in på www.neuropromenaden.se



För mer information om Neuropromenaden, maila oss på info@neuropromenaden.se, eller gå gärna med på facebook.com/neuropromenaden för att få löpande uppdateringar.

Hur tillgänglig och användbar är nya Citybanan?

Som de flesta vet har vi numer ett par nya pendeltågsstationer.

Tre personer från Reumatiker-distriktet färdtjänstkommittén beslöt att kolla tillgängligheten och vi har fått tillstånd att publicera deras utvärdering. De tre var Karin Lemberg, Carole Glemhorn och Ingvor Thorén. Ingvor är också författare till denna artikel och fotograf.

Det första vi möttes av när vi gick in genom entrédörrarna var rulltrappor! Endast rulltrappor! Inte en tillstymmelse till hiss! Inte helt lätt för folk med rullstol eller rollator.



Men det visade sig att om vi gick in genom andra ingången istället så fanns där en liten hiss, och helt vanliga trappor. Den lilla hissen fick de med hjälpmedel rum i en åt gången.

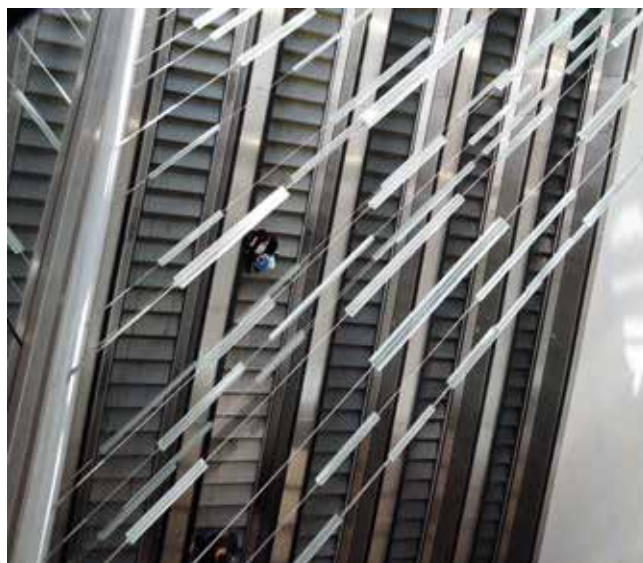


När vi så småningom kommit ned, gick vi till Citybanans biljett-hall. Där gick allt smidigt. Där-efter var det dags för nästa hiss, även här fanns bara EN hiss, en hiss som endast en i taget kunde åka ned i.



Väl nere planerade vi att följa pilen mot pendeltågen men blev smått förvirrade av att den pekade förbi pendeltågsnedgången. En dam såg vår förvirring och förklarade att det enda som händer om vi följer anvisningarna är att vi hamnar längre fram på perrongen nere vid tågen.

Vi sökte oss till hissarna istället. Här möts vi glädjande nog av två hissar, hissar med dörrar på varsin kortända så långt från varandra det bara går, det finns ingen chans för långsamma människor att hinna mellan hissdörrarna för att ta den hiss som kommer först. Dessutom verkar det finnas en prioriteringsordning för hur hissen stannar mellan våningarna. Som det ser ut är det högst upp och längst ner som gäller.



rulltrappor, rulltrappor, rulltrappor...

Vi som stod på mellanplan hade inte stor chans att komma ombord. Carole lyckades så småningom rulla ombord men hamnade på övervåningen istället för nederplan. Till slut fick Karin tag på en stationsvärd som såg

till att alla hamnade på nedersta plattformen. Tror han hade nåt speciellt kort eller liknande som gjorde att hissen prioriterade honom.

Väl nere fick vi veta att om vi går ca 100 meter bort så kommer vi till mitten av tåget. Där i mitten på tåget sitter en tågvärd som man kan be om hjälp med att lägga ut en ramp så det går att rulla ombord på tåget utan att fastna med några hjul mellan vagn och perrong. Jättebra när man väl tagit sig hit, men hoppas det korta tåg nu?!



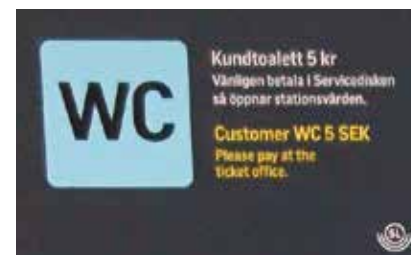
Inte mycket marginal på den rampen inte...



En ombord...men hur ska den andra tanten få plats nu då?

Resan till Centralen går fort. När vi så fått hjälp av tågvärden att boka oss av tåget finner vi oss ståendes vid en uppgång med rulltrappor. Endast rulltrappor! Det blir till att åter gå en bit för att nå hissarna, inte fullt lika lång gångsträcka som vid Odenplan dock. Lyckligtvis var där två hissar, dessutom med dörrarna bredvid varandra så man lätt kunde ta den hiss som behagade infinna sig först. Här var det inga problem med att få en hiss. Tyvärr fick vi åter igen bara plats

en åt gången. Efter att vi färdats med tre olika hissar i uppåtgående riktning når vi så småningom fram till toaletter. Jättebra det behöver vi nu.



Men först är vi tvungna att ta oss ut genom spärrarna till biljettluckan för att betala toabesöket! Sedan tillbaka in igen genom spärrarna för att utträta det vi betalade för utanför spärrarna.

Därefter tar vi sista lilla hissen upp till Cityterminalen. Där bestämmer vi oss för lunch och fika. Döm om vår förvåning när vi äntligen finner en hiss att rymmas i! Hissen upp till övre plan tog oss alla tre samtidigt. Så ska en hiss utformas! Och den är inte ens nybyggd!

Text och foto: Ingvor Thorén



Hjälp till och skänk tegelstenar till Nepal!

Vi fortsätter att samla in pengar till TEGELSTENAR för att hjälpa NDWA att bygga Nepals första rehabcenter för kvinnor med funktionsnedsättning.

Vad kostar det?

- 1 tegelsten kostar 40 öre!
- 5 tegelstenar kostar 2 kr
- 50 tegelstenar kostar 20 kr
- 500 tegelstenar kostar 200 kr
- 2 500 tegelstenar kostar 1 000 kr
- 5 000 tegelstenar kostar 2 000 kr

Vill du vara med och fortsätta hjälpa våra vänner och därmed kvinnor med funktionsnedsättning i Nepal, sätt in en slant på PlusGiro: 96 60 78 - 8

Skriv vem du är och märk med Nepal eller Tegel!

Tandvårdsstöd

Här kommer tips om tandvårdsstöd. Mer information finns på LänsHSO:s hemsida.

Tandvårdsstöd till personer med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning

För invånare i Stockholms län finns det idag åtta olika typer av tandvårdsstöd. Tre av dessa är statligt finansierade:

- **högkostnadsskydd**
- **allmänt tandvårdsstöd (ATB)**
- **särskilt tandvårdsstöd (STB)**

ATB riktar sig till alla vuxna och uppgår till 300 kronor per år.

STB är för vissa grupper som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning har ett ökat behov av tandvård. Ersättningen kan uppgå till 600 kronor per halvår.

Övriga fem tandvårdsstöd är landstingsfinansierade. Bland dessa finns barn- och ungdomstandvård, uppsökande verksamhet och behandling till vissa äldre och funktionshindrade samt tandvård som led i kortvarig sjukdomsbehandling.

Det finns något som kallas **F-tandvård**, som rör personer med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning.

F-tandvård riktar sig till personer som på grund av sjukdom och/eller funktionsnedsättning har svårt:

- att ta hand om sina tänder/munhygien
- att genomgå en tand-

vårdsbehandling

I F-tandvård ingår all form av tandvårdsbehandling, även proteser. Fast protetik, till exempel implantat, broar/bryggor eller kronor, ingår emellertid inte i F-tandvården.

Vilka omfattas?

För att bedöma vilka som har rätt till F-tandvård utgår landstinget från Socialstyrelsens definitioner. Personer med följande diagnos/sjukdomstillstånd/funktionsnedsättning kan ha rätt till stödet:

- **Parkinsons sjukdom**
- **Multipel skleros (MS)**
- **Cerebral pares (CP)**
- **de reumatiska diagnoserna reumatoid artrit, systemisk lupus erythematosus och sklerodermi**
- **amyotrofisk lateralskleros (ALS)**
- **orofacial funktionsnedsättning**
- **symptom som kvarstår sex månader efter hjärninfarkt eller hjärnblödning**
- **stroke**
- **sällsynt diagnos**
- **svår psykisk funktionsnedsättning**

Hur går du till väga?

- 1 - Boka en tid hos din läkare
- 2 - I samband med besöket gör läkaren en bedömning av din sjukdom och/eller funktionsnedsättning
- 3 - Detta dokumenteras i ett intyg som skickas in till hälso-

och sjukvårdsförvaltningens tandvårdsenhet (adress finns på intygets sista sida)
4 - Därefter fattar en så kallad bedömningstandläkare om du har rätt till F-tandvård

Om du har rätt till F-tandvård, så får du det så kallade F-kortet hemskickat till dig per post inom två veckor.

Kortet ska visas upp vid varje besök hos tandläkare eller tandhygienist. När du har ett F-kort, omfattas du av öppenvårdens patientavgift och högkostnadsskydd. Det vill säga att efter att du har betalat 1 100 kronor gäller ditt frikort även för tandvård.

Du har möjlighet att gå till vilken tandläkare eller tandhygienist du vill, inom Stockholms län .

Vill du veta mer om tandvårdsstöd gå in på 1177 Vårdgivarguiden, 1177.se, eller per telefon via hälso- och sjukvårdsförvaltningen växel 08-123 132 00.



Diagnosträffar – Huntington och Skolios

Hej alla ni som har diagnosen **Huntington** och ni som har diagnosen **Skolios**. Skulle du vara intresserad av att träffa andra med samma diagnos som dig? Ta en fika och dela era erfarenheter?

Då skulle ni kunna ses på kansliets lokaler Fatbursgatan 19 på söder. Hör av er till 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuroforbundet.se



Sopplunch

Vad sägs om en sopplunch?

En härlig svampsoppa med smörgås och Jennifers underbara bakverk och kaffe för endast 60 kr.

Torsdagen den 25 april
kl. 12:30 – 15:00
Fatbursgatan 19

Anmälan senast måndag 23 april.
Mejla stockholm@neuroforbundet.se eller ring 08- 720 29 40. Först till kvarn...

Man ska bo i en svamp annars får man kramp.



ZAKETT®

assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

Tel. 08-400 255 33

Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm



www.zakett.se

Vernissage!

Välkomna till vårens Vernissage!

Kom och titta på vackra konstverk som deltagarna i målarcirkel har gjort.

Vi bjuder på cider med tilltugg, kaffe och kaka.

När Tisdagen den 17 april

Tid Kl. 17:00-19:00

Var Tellus Lignagatan 6, klubbrum 4

Anmäl er gärna 720 29 40

eller mejla stockholm@neuroforbundet.se

Varmt Välkomna!



ABF-föreläsningar och Biokvällar i vår

Neuroförbundets Temaföreläsningar Våren 2018

ABF-huset, Sveavägen 41

Sandlersalen 18:00 – 20:00

Entréavgift 60 kr. Medlemmar i Neuroförbundet fri entré

Torsdag 19 april **Tens – och akupunkturbehandling vid neuropatiska smärtor**
Jan-Richard Norrefalk, Överläkare

Tisdag 15 maj **Polyneuropati**
Kristin Samuelsson

Bio-kvällar på Neuroförbundet Stockholm under våren

Plats Fatbursgatan 19.

Tid Onsdagar kl. 18:00 - 21:00. Filmen börjar 18:00. Det bjuds på popcorn, läsk finns att köpa.

4 april	Jason Bourne	Action	2 tim
18 april	Snowden	Drama/Thriller	2 tim, 10 min
2 maj	Beck ditt eget blod	Deckare	1 tim, 50 min
16 maj	In the heart of the sea	Thriller/Action	2 tim

Glöm inte att anmäla eller avanmäla dig!

Ålandskryssning

Följ med på en dagskryssning till Åland torsdag den 15 augusti.

Vi åker dit med Viking Lines Grace till Mariehamn och med Amorella hem till Stockholm igen! Frukost och smörgåsbord, inklusive dryck. Pris cirka 420 kr.

Anmäl dig till Kansliet 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuroforbundet.se

Sista anmälningdagen 31 maj!



Sjung i kör eller gissa på musik!

Pubkväll med Quiz!

Darren och Niklas är redo för nya knepiga musikfrågor.
Köp en lott å kanske ha turen att vinna.

När Fredagen den 20 april

Var Fatbursgatan 19

Tid kl. 18:00 – 21:00

Pris 130 kr - för det får du en pubtallrik inklusive en valfri dryck å en kopp kaffe.

Anmälan Ring 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuroforbundet.se Senast måndag 16 april.

Våra trevliga ledsagare Janne och Mikke finns på plats.
Skynda, det blir snabbt fullbokat. Välkomna!



Skulle du vara intresserad av att sjunga i kör?

Vi har en jättebra körledare i så fall.

Alla medlemmar kan vara med, ingen prov-sjungning, ingen uttagning, du behöver inte kunna läsa noter.

Hör av dig till Kansliet 08-720 29 40 eller mejla Stockholm@neuroforbundet.se



Bada i Medelhavet i oktober?



Hotellet heter

AR Diamante Beach

Du hittar mer information
på deras web:
www.ar-hoteles-calpe.com

Vi flyger reguljärt med
Norwegian

Sol och bad
Halvpension
Del i dubbelrum
Transfer till och från
flygplatsen
Två utflykter med
tillgänglig buss
Neuroförbundets pålitliga
medhjälpare
Allt ingår i priset:
cirka 14 500 kronor



Enkelrumstillägg, i mån
av plats, är 3 400 kr för 11
nätter.

Hör av dig före 30 april
om du vill veta mer,
så skickar vi en
intresseanmälan!

Ring 08 - 720 29 40 eller
e-post [stockholm@](mailto:stockholm@neuroforbundet.se)
neuroforbundet.se

Det finns möjlighet att hyra
el-moppe, permobil eller
en rullstol på plats, i
anslutning till hotellet, men
även andra hjälpmedel.



Resan till Madrid

INSTÄLLD - FÖR FÅ INTRESSERADE

Vårsalongen på Liljevalchs 2018



Liljevalchs har varit stängt i några år för renovering men nu har portarna slagits upp igen. Det kommer också att byggas ut och bli större så småningom.



Gräsklipparen är gjord av glasspinnar





Fikasugen?

Välkommen på medlemscafé

31 maj 15:00 – 17:00

Björn Öhman, Genny mobility, kommer och visar upp självbalanserade elrullstolar. Du får provköra om du vill.



Luv2Move AB är leverantör för de nya moderna och säkra självbalanserande elrullstolarna som kategoriseras som APW (Active Power Wheelchair) Dessa moderna elrullar styrs av och kontrolleras av din egen kropps rörelser.



Birkenstocksandaler på medlemscafé

Medlemscafé torsdagen den 26 april Fatbursgatan 19.

Tid 15:00 – 17:00. Visning av Birkenstocksandaler. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Birkenstocksandalerna har en unik uppbyggnad för att fylla ut fotens håligheter.

Den formar och anpassar sig efter foten då den är uppbyggd i kork.

Den hjälper till att stötta och ge trötta fötter komfort.

De har 2 olika bäddar och 2 olika läster. Den hårda klassiska är den som Birkenstock började med



och de senaste 20 åren har den mjuka bädden tillkommit. De har en smal läst som i våra ögon är en normal sandal och sedan har de en normal läst som är av den bredare varianten.

Fika och promenera i sommar...

Välkomna till Sommarcafé på Fatbursgatan 19 på torsdagar i juli månad.

Vi träffas 5/7, 12/7, 19/7, 26/7.

Vi ses mellan 15:00 – 17:00.

Kaffe och kaka endast 10 kr.

Våra trevliga Zaketter finns på plats.



Följ med på en sommarpromenad längst Bergsundsstrand ut till Långholmen. Där kan den som vill ta en kopp kaffe på fiket som finns vid Långholmens vandrarhem.

Tisdag den 3 juli vi träffas på Tellus fritidscenter Lignagatan 6 kl 13:00 och promenerar till Långholmen. Vi återvänder till Lignagatan för hemfärd cirka kl 15:00.

Vid dåligt väder så ställer vi in promenaden. Har du lust att följa med så hör av dig till Kansliet 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuroforbundet.se



Vårfest på Vegabaren i Handen

Vi planerar en vårfest på **Vegabaren i Handen** i slutet av april. Ring Gudrun 08-776 33 92 eller Margaretha 08-777 65 59 för information.



?/5 Båttutflykt till Utö

Ring Gudrun 08-776 33 92 för information!

15/6 Våravslutning med korvgrillning

Vi ses vid **Nedre Rudans grillplats** fredagen 15 juni cirka kl. 13:00.

Samling vid handikapparkeringen vid röda scoutstugan, Rudanvägen.



Föreningen bjuder på korv, bröd och dricka. Promenad kanske runt sjön på handikappanpassade Maxingeslingan.

Anmälan senast 10 juni så att vi vet hur mycket vi ska handla. Ring Gudrun 776 33 92 eller Gunilla 712 48 43.

VÄLKOMMEN! Styrelsen

Kalendarium

Viktigt!

Minst fem personer måste anmäla sig till en aktivitet, annars måste vi tyvärr ställa in.

Därför är det viktigt att **du alltid** anmäler sig.

Tänk också på att **ringa återbud** om du inte kan komma. När aktiviteter blir fullsatta gör vi upp en reservlista. Vid återbud får personerna på reservlistan en chans att delta.

Anmälan/återbud, helst två dagar i förväg, på telefon 08-720 29 40 om inget annat anges.

Om inget annat anges är det Stockholmsföreningen som arrangerar.

Onsdag 4 april 18:00–21:00	Biokväll – Jason Bourne. Action, 2 timmar Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Ledsagare finns på plats. Det bjuds på popcorn, läsk eller ramlösa 10 kr. Välkomna!
Torsdag 5 april 15:00–16:30	Träff för medlemmar med diagnosen Polyneuropati Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!
Torsdag 5 april 18:00–20:00	Anhörig träff, Huntingtons sjukdom Fatbursgatan 19. Kaffe, smörgås och kaka 30 kr. Välkomna!
Måndag 9 april 14:00–16:00	Träff för medlemmar med diagnosen ALS Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!
Måndag 9 april 17:00 – 20:00	Pubkväll på Södra Hörnan Swedenborgsgatan 24. Vi har bord reserverat. Våra trevliga ledsagare finns på plats. Ingen anmälan. Välkomna!
Onsdag 11 april 18:00 – 21:00	Wii-spel Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Välkomna!
Torsdag 12 april 18:00–20:00	Träff för medlemmar med diagnosen MG – Myastenia Gravis Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe, smörgås och kaka 30 kr. Välkomna!
Måndag 16 april 15:00 – 16:30	Träff för medlemmar med diagnosen Stroke Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!
Tisdag 17 april 17:00 – 19:00	Vernissage Lignagatan 6 klubbrum 4 Det bjuds på tilltugg, kaffe och kaka. Ledsagare finns på plats. Välkomna!
Onsdag 18 april 15:00 – 16:30	Träff för medlemmar med diagnosen Ataxier Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Onsdag 18 april 18:00–21:00	Biokväll – Snowden Drama. 2 tim, 10 min Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Ledsagare finns på plats. Det bjuds på popcorn, läsk eller ramlösa 10 kr. Välkomna!
Torsdag 19 april 18:00 – 20:00	ABF-temakväll – Tens och akupunkturbehandling vid neuropatiska smärtor. Överläkare Jan-Rikard Norrefalk ABF-huset Sveavägen 41, Sändersalen Ledsagare finns på plats. Entréavgift 60 kr. Medlemmar i Neuroförbundet fri entré. Välkomna!
Fredag 20 april 18:00 – 21:00	Pub-kväll – Musik- Quiz med Darren och Niklas Fatbursgatan 19 Pub-tallrik inkl, dryck 130 kr. Våra trevliga ledsagare finns på plats. Lotteri med fina vinster. Välkomna!
Måndag 23 april 15:00 – 16:30	Träff för medlemmar med diagnosen CP- Cerebral Pares Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!
Måndag 23 april 18:00 – 20:00	Träff för medlemmar med diagnosen Welanders distala myopati Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe, smörgås och kaka 30 kr. Välkomna!
Onsdag 25 april 12:30 – 14:30	Sopplunch med smörgås, kaffe och kaka 60 kr Fatbursgatan 19 Ledsagare finns på plats. Välkomna!
Torsdag 26 april 15:00–17:00	Medlemscafé – Fia från Birkenstockbutiken kommer och visar upp deras skor. Fatbursgatan 19. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!
Onsdag 2 maj 18:00–21:00	Biokväll – Beck ditt eget blod Deckare 1 tim. 50 min Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Ledsagare finns på plats. Det bjuds på popcorn, läsk eller ramlösa 10 kr. Välkomna!
Måndag 7 maj 17:00 – 20:00	Pubkväll på Södra Hörnan Swedenborgsgatan 24. Vi har bord reserverat. Våra trevliga ledsagare finns på plats. Ingen anmälan. Välkomna!
Tisdag 15 maj 18:00 – 20:00	ABF-temakväll – Polyneuropati Kristin Samuelsson ABF-huset Sveavägen 41, Sändersalen Ledsagare finns på plats. Entréavgift 60 kr. Medlemmar i Neuroförbundet fri entré. Välkomna!
Onsdag 16 maj 18:00–21:00	Biokväll – In the heart of the sea. Thriller/Action 2 tim Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Ledsagare finns på plats. Det bjuds på popcorn, läsk eller ramlösa 10 kr.

Måndag 21 maj 14:00–16:00	Träff för medlemmar med diagnosen ALS Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!
Onsdag 23 maj 18:00 – 21:00	Wii-spel Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Välkomna!
Torsdag 31 maj 15:00–17:00	Medlemscafé Björn Öhman visar självbalanserade elrullstolar - Genny Fatbursgatan 19. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!
Fredag 1 juni 16:00 – 20:00	Sommarpub! - se annons sidan 8! Trion Lasse, Kenneth och Kjell står för underhållningen Linnéagården i Bromma, (kolonilotts område)
Fredag 15 juni 13:00 och framåt	Våravslutning med korvgrillning - Se annons sidan 21! Haninge Tyresö arrangerar. Anmälan senast 10 juni!
Tisdag 3 juli 13:00 – ca: 15:00	Promenad till Långholmen - se annons sidan 20! Start: Lignagatan 6
Torsdag 5 juli 15:00 – 17:00	Sommarcafé Fatbursgatan 19 Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna
Torsdag 12 juli 15:00 – 17:00	Sommarcafé Fatbursgatan 19 Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna
Torsdag 19 juli 15:00 – 17:00	Sommarcafé Fatbursgatan 19 Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna
Torsdag 26 juli 15:00 – 17:00	Sommarcafé Fatbursgatan 19 Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna

Nästa manusstopp är 1 juni.
Nummer 3/2018 utkommer 1 augusti.

Möjlighetsdagen 2018

Inspirationsdag
kring möjligheter
lösningar
och rättigheter för dig med
funktionsnedsättning.
Kontakta kansliet för mer
information!

Tema Föräldraskap och
funktionsnedsättning
Var Rehab Station Stockholm
När 14 september 2018
Tid 10.00 - 15.00
Kostnadsfritt!



Nya spännande recept

Vegetarisk lasagne

4 portioner

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 msk rapsolja
1 paket färska lasagneplattor (à 200 g)
3 msk tomatpuré
500 g krossade tomater
1 tsk flytande honung
1 grönsaksbuljongtärning
1 tsk torkad timjan
4 dl vatten
200 g fryst bladspenat
2 halloumiost (à 200 g)
1 1/2 dl pumpakärnor (gärna rostade)
1 1/2 dl riven prästost
salt och svartpeppar
ev färsk timjan till garnering

Sätt ugnen på 225°C.
Skala, dela och finhacka lök och vitlök. Fräs lök och vitlök mjuk i olja utan att de tar färg, ca 3 minuter. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater, honung, buljongtärning, timjan och vatten. Koka på medelvärme utan lock ca 5 minuter. Tillsätt spenaten och låt koka ytterligare ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Skär halloumin i tunna skivor. Varva tomatås, lasagneplattor, pumpakärnor och halloumi i en ugnssäker form, ca 20x30 cm. Börja och avsluta med tomatås. Strö över riven ost. Ställ in i mitten av ugnen ca 20 minuter. Garnera ev med timjan.



Ungsbakade rödbetor med fetaost och pumpafrön

1 paket förkokta rödbetor (eller koka och skala 4 stora/6 små färska rödbetor)
1-2 pkt fetaost
1/2 dl pupmakärnor
Olivolja och vinäger
1 msk flytande honung

Börja att rosta pumpakärnorna i ugnen på 175 grader. Bred ut dem på en plåt med plåtpapper och lyssna efter när de börja "poppa", ta ut dem, de ska vara lite bruna. Förbered rödbetorna, skär dem i stora bitar, lägg i form och rosta i ugn 175 grader tills de börjar få färg. Ta ut rödbetorna och lägg i en skål eller på ett upplaggningsfat. Bryt fetaosten över de varma betorna och häll lite olja och vinäger och honung över. Avsluta med pumpakärnorna på toppen.



Snabb och enkel fisksoppa

4 portioner

1 stor gul lök
1 påse frusna Klassiska wok-grönsaker
1 frusen bit lax
1 frusen bit torksrygg
1/2 liter vatten
1 dl grädde
1 pkt saffran
salt och vitpeppar
ev. chili flakes eller torkad timjan
ev skalade räkor

Hacka löken grovt och stek mjuk, men inte brun, i smör eller olja. Ta grönsakerna från frysen och häll i kastrullen, späd med lite vatten och låt koka tills allt är varmt. Späd eventuellt med mer vatten, men se till att det inte blir för mycket. Ta i timjan och/eller chili flakes efter smak. Tillsätt grädden och mortla eller smula ner saffranet i kastrullen, rör om, sänk värmen och låt grädden koka in i grönsakerna. Späd ev med ytterligare vatten efter ett tag. Tillsätt den tinade fisken och låt koka sakta under lock i cirka 10 minuter, tills fisken är lätt att dela med gaffel. Rör om och servera. Om du vill ha räkor i soppan, tillsätt någon minut innan serverlig, eller använd dem som garnering på den upphälda soppan.

Flera nya spännande recept



Ungstekta äpplen

Värm ugnen till 225°. Ta ut kärnhusen från äpplena, men skär inte ända ner i botten. Äpplena ska vara hela i botten så att fyllningen stannar kvar.

Finhacka mandeln eller hasselnötter. Finns att köpa hackade, så spar tid. Blanda med socker, kanel och smör. Använd gärna råsocker för bättre smak.

Stek i mitten av ugnen tills äpplena är mjuka, lösa äpplen 15-20 min, fasta 25-35 min.

Lokalföreningar • Neuroförbundet • Stockholms län

Neuroförbundet Haninge-Tyresö

Ordf: Margaretha Redelius

Haninge Handikappcenter, Handenterminalen 4, 136 40 Handen,

Tel/fax 08-777 65 59; E-post: redelius24@telia.com

Neuroförbundet Järfälla-Upplands Bro

Ordf: Lena Gustavsson

Smedvägen 17, 176 71 Järfälla

Tel: 08-583 50 238 Mobil: 076-224 35 77

E-mail: lena_gustavsson@hotmail.com

Neuroförbundet S:t Botvid

Ordf: PO Jonsson

Kansli: Rådstuguv 19 (Fullersta Torg), 141 35 Huddinge,

Tel 08-746 08 55; Mobil: 070-231 99 23,

e-post: st-botvid@neuroforbundet.se

Neuroförbundet Roslagen

Ordf: Kjell Björn

c/o Kjell Björn, Angarns Rörby 104, 186 91 Vallentuna

Tel 070 9460000 ; E-post: roslagen@neuroforbundet.se

Neuroförbundet Södertälje-Nykvarn

Ordf: Ann Bubère

C/o Ann Bubère, Stiftsgatan 18, 619 33 Trosa,

Tel 070 - 720 49 88

e-post: sodertalje-nykvarn@neuroforbundet.se

Neuroförbundet Stockholm

Ordf: Anders Nordmark

Fatbursg 19, 118 28 Stockholm

Tel: 720 29 40; Fax: 720 29 35

e-post: stockholm@neuroforbundet.se

Neuroförbundet Nynäshamn

Ordf: Anders Berglund

c/o A. Berglund, Grindstigen 6, 149 45 Nynäshamn

e-post: post@lanzo.se

Neuroförbundet Norrort

Ordf: Börje Larsson

c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, nb, 153 36 Järna,

Tel 551718 80 ; E-post: borje.jarna@jarna.st

Sudoku

Så här spelar du:

- Fyll i de tomma rutorna med siffrorna 1 till 9.
- Varje siffra mellan 1 och 9 måste finnas i alla nio rader, alla nio kolumner och alla nio 3x3-rutor.

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

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

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



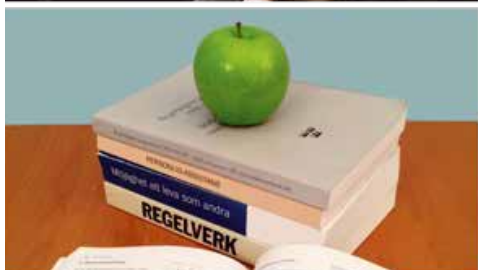
Lösning Svår								
7	8	6	2	5	3	1	9	4
4	1	3	9	7	6	2	8	5
9	5	2	1	4	8	7	3	6
3	2	8	7	9	5	4	1	6
6	9	7	3	4	1	5	2	8
5	1	4	8	9	6	3	7	2
2	6	5	4	3	1	8	7	9
8	7	9	6	2	5	3	4	1
4	3	1	8	7	9	5	6	2

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

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

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 skräddarsydda 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

Rehabilitera dig på din egen anläggning!

På Neuroförbundets anläggningar Valjeviken och Humlegården har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

Diagnoskurser

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke, CP, NMD, Ataxi m.fl.

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Modern idrotts- och simhall

– med tillhörande SPA-faciliteter, anpassat, höj- och sänkbar bassäng

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med sjukgymnast, arbetsterapeut, logoped, sjuksköterska och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Diagnoskurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

Vi har avtal med Stockholms läns landsting avseende neurologisk rehabilitering!



Telefon: 0456-151 15



Telefon: 08-598 833 00

På valjevik.se finner du mer information om utbildningar och kurser på vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa.

