



FÖRBUNDET
Stockholms län

April – Juli • nr 2/2019

Medlemstidning för Neuroförbundet i Stockholms Län



I detta nummer

Neuropromenaden
Sidan 4 - 5

Rullstolstaxi
Sidan 6

Medlemsresa till Berlin
Sidan 8

Sommarpub
Sidan 9

MusikQuiz
Sidan 11

Tyck Till-appen
Sidan 12

Ut i naturen med Skogstur
Sidan 13

Aktiviteter
Sidan 14 - 16

Neuro Haninge-Tyresö
Sidan 17

Kalendariet
Sidan 18 - 20

Från Kansliet - Fonder med mera
Sidan 22

Lokalföreningarna
Sidan 22

Sudoku
Sidan 23

Omslagsbild

Gullregnet vid Linnéagården i Bromma. Läs mer om sommarpuben på **sidan 6!**

Foto Sussie Grandby-Klövfors

Kansliet på Fatbursgatan 19

Telefon

08-720 29 40

Jennifer Peduru-Aratchi

Växel, medlemsregister
jennifer.peduru-aratchi@neuro.se

Kjell Tallén

Sociala frågor, funktionshinderpolitiska frågor i Stockholms kommun, ombudsman
kjell.tallen@neuro.se

Sussie Grandby-Klövfors

Studier, föreläsningar, aktivitetsansvarig
sussie.grandby-klovfors@neuro.se

Sven Arnehed

Funktionshinderpolitiska frågor i landstinget, länets kansli, medlemstidningen, ombudsman
sven.arnhed@neuro.se

Susanne Wredberg

Ekonomi
susanne.wredberg@neuro.se

Neuroförbundet Stockholm

stockholm@neuro.se

Vill du ha tidningen som taltidning?

Kontakta redaktionen på tel 08-720 29 40

Du kan läsa tidningen i pdf-format. Titta på vår hemsida, du kan ladda ner den där!
<https://neuro.se/stockholmslan>

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 insändaren 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

<u>Nr</u>	<u>Manusstopp</u>	<u>Utkommer</u>
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

Nya medlemsföreningar och trötta

Nya föreningar inom Neuro

Under kort tid har det skapats tre nya föreningar inom Neuro. Som vi informerade i Impulsen bildades två nya föreningar under hösten 2018:

Neuro Rehab i C-län (Uppland)

Neuro Ung Med MS

Nu under 2019 har ytterligare en förening bildats:

Neuro Narkolepsi

Föreningarna verkar som alla övriga föreningar enligt "Stadgar för förening" och ska där så är möjligt vara anslutna till region, länsförbund eller distrikt. Är föreningen riksomfattande behöver den inte ingå i region, länsförbund eller distrikt.

Medlemmar i de nya föreningarna betalar samma medlemsavgift som alla övriga medlemmar. Vill man vara medlem i flera av våra föreningar betalar man endast föreningsavgift, 168 kr, till de föreningar som inte är medlemmens huvudförening.

För frågor om vårt föreningsliv vänligen kontakta PJ Tjärnberg på förbundskansliet, tel: 0760 017 037 eller mejl: per-jan.tjarnberg@neuro.se.



Brev till medlemmarna i Neuro Södertälje-Nykvarn

Vid vårt senaste årsmöte, den 2 mars, beslöt vi att lägga föreningen "på is". Flera av styrelsens medlemmar önskade avgå och valberedningen kunde inte få fram namn på möjliga, nya medlemmar till styrelsen. Vi har också haft ett magert deltagande på de aktiviteter vi ordnade under 2018.

Ovanstående innebär att vår förening inte kommer att ha några aktiviteter under 2019. Vid nästa årsmöte, 2020, om det finns intresse ifrån medlemmarna, så kommer vi givetvis att starta upp föreningen igen. Men – det behövs intresse och engagemang ifrån våra medlemmar i Neuro Södertälje-Nykvarn.

Må så gott – önskar Ann Bubère, fd ordförande Neuro Södertälje-Nykvarn

Från neuropromenaden 2018

Flödande sol. Maj bjöd på sitt bästa väder. I lördags var det dags för den årliga Neuropromenaden, som hålls för att samla in pengar till forskning och informera om neurologiska sjukdomar. Som vanligt var det i Tanto på Söder som promenaden hölls i försommargrönska.

Det var den fjärde Neuropromenaden i Sverige. Den tredje i Stockholm. Promenaden hålls också i Göteborg och Malmö. Förebilden är MSPromenaden i Kanada, som varje år drar in mycket pengar. Neuropromenaden här i Sverige gäller alla neurologiska sjukdomar och arrangeras av Neuroförbundet. Alla pengar som samlas in går oavkortat till forskning.

I Tanto var det fullt med folk som längtat ut i solen efter en lång vinter. Lättklädda människor som spankulerade runt, åt glass eller låg i solen och gassade. I ett hörn av parken höll Neuroförbundet till där hittade vi Mikael Erdefelt. Han är med och arrangerar Neuropromenaden.

- "Jag har själv Dystrophia Myotonica" berättade Mikael, som tycker det är intressant att se människor med andra diagnoser och se vad man egentligen kan göra trots att man har ett funktionshinder.

- "Och så tycker jag att det är bra att visa att det inte är något fel i att funktionshin-

drad."

- "Promenaden är bra för att den syns och då ställer folk mycket frågor och visar ett intresse för neurologiska sjukdomar."

Mikael berättade om sin egen diagnos Dystrophia Myotonica som ger muskelförtvinning både i de inre och yttre organen. Det är ingen lätt diagnos och vi blev lite allvarliga mitt i försommarmärmen Men det är så det kan vara att leva med en neurologisk diagnos. En blandning av det som är lätt och svårt. Idag sken solen och det var lite feststämning i luften.



Så var det dags för själva promenaden. Nathalie Roséd inledningstalade och sen var det bara att ge sig av på den cirka två kilometer långa turen. Promenaden följde ett stråk med faluröda staket och här

och var små fina kolonilotter. Och lite utspritt hängde tipspromednadsfrågor som anknöt till Neuroförbundet.

Promenaden vindlade vidare och efter en bit längs det glittrande vattnet i Årstaviken och ännu fler kolonilotter i nyutslagen grönska var vi tillbaka vid målet. Här stod Irene Nelson, som har MS och just gått promenaden.

- "Jag är här för att jag tycker att det är så viktigt att man uppmärksammar neurologiska diagnoser och vad de kan innebära."

Speciellt bra var det till exempel att Neuropromenaden hade speciella MS-skor som man kan prova för att känna hur det är att ha MS med vingslighet och tyngd i benen.

Bland deltagarna fanns också Sigmund Barcyk som var en av de anhöriga som var med på promenaden.

- "Tanken med Neuropromenaden är förstås att det ska bidra med förståelse för de som är mindre lyckligt lottade i livet" sa Sigmund. "Alla sådana här events bidrar till kunskap om sjukdomarna och sedan kan man sprida det på sociala medier och engagera sig."

Vi är inte så många deltagare men det är fler än förra året. Så det sprider sig.

Text Birgitta Gustafsson

Välkommen till Neuropromenaden 2019

Alla kan göra något och vi kan göra det tillsammans.

Stöd forskning och rehabilitering inom neurologi genom att ansluta dig till Neuropromenaden!

När Lördagen den 11 maj

Tid Start mellan kl. 13:00 och 14:00

Prisutdelning Kl. 15:00 vid tältet!

Var I Tantolunden på Södermalm i Stockholm. Färdtjänst kan åka längst ner på Lignagatan.



Promenaden följer en bana på cirka 2 km. Ta den i din egen takt.

Den innehåller en tipspromenad. Du kan givetvis stanna kvar vid starten, mingla och svara på frågorna där.

Efter målgång finns det förfriskningar och priser kommer att 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. Kostnaderna för Neuropromenaden står vi och våra sponsorer för. Betalning via hemsidan eller på plats, kontant eller Swish.



Stöd Neuropromenaden

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.

Rullstolstaxi, en uppdatering

JO-amälan fick avslag. Den togs inte ens upp till prövning och på grund av hög arbetsbelastning hos JO så ger de ingen motivering till det.

Vi såg att DHR Stockholm skickade in en JO-anmälan i samma ärende, efter att vi gjorde det. Hoppas de har större tur med sin anmälan.

Fredrik Wallén (KD), ordförande i Färdtjänstnämnden hörde av sig, genom KD:s presschef, för att diskutera våra uppslag om rullstolstaxi i förra numret av denna medlemstidning. Han förstod att det finns många frågor och de läste in en del missförstånd i hur vi beskrev situationen.

Vi tog frågan till Rh-gruppen, i vilkas namn vi gör denna gemensamma aktion. En grupp skulle träffa Fredrik 26 februari, men alla utom Siri Nykvist, ombudsman på DHR Stockholms läns distriktet, fick tyvärr förhinder. Men Siri tog mötet och fick till ett bra samtal. Fredrik uttryckte en önskan om tätare kontakter med oss i funktionsrättsrörelsen. Minst ett möte till före sommaren föreslås av Fredrik. Det är naturligtvis en möjlighet vi inte tänker försitta.

Siri fick också fram den statistik om rullstolstaxi, som vi länge sökt och flera gånger under de senaste tre åren efterfrågat. Så från ordförande för Färdtjänstnämnden har vi

nu äntligen detta:

"Fakta om Rullstolstaxi (källa trafikförvaltningen):

- Cirka 12 500 färdtjänstberättigade personer i Stockholms län har särskilt tillstånd för rullstolstaxi.

- 2017 var det 411 personer som reste fler än 500 resor med rullstolstaxi och under 2018 var det cirka 350 som rest med mer än 500 resor vid oktobers slut.

- I de sammanställda grupperna bör det inte finnas någon under 25 år (som har fri tilldelning av färdtjänstresor, oavsett om det rör rullstolstaxi eller "vanlig taxi").

- Däremot är det okänt hur många av dessa (411 år 2017 resp. cirka 350 fram till oktober 2018) som är över 25 år men bland sina mer än 500 resor har resor som nu (år 2019) är "arbetsresor" eller "väsentliga resor". Resor som man, på samma sätt som tidigare gäller för all annan färdtjänsttaxi, får utöver den årliga grundtilldelningen om 500 fritidsresor (216 för "vanligt" färdtjänsttaxi)."

Det är intressanta siffror, särskilt om man jämför med begränsningen för färdtjänst med vanlig taxi, som har en begränsning om 216 resor per år, medan den genomsnittliga användningen i länet bara ligger på cirka 45 resor per person och år.

Vi ställer oss frågan om

varför överhuvudtaget ha en begränsning för färdtjänsten, oavsett fordonsform, istället för tillämpa resor efter behov, som vi läng har krävt från Neuro i länet. Då skulle vi slippa en massa byråkrati, extra kostnader och mycket trassel för många resenärer

Rh-gruppen går vidare med aktionen. Ett led i den blir att samla ihop konkreta exempel på hur färdtjänstreglerna är diskriminerande och hur tills regelverket fungerar i olika situationer.

Uppenbart är att reglerna inte fungerar för någon som har ett rörligt arbete. Siri framhåller att tjänsteresor bara får göras med vanlig taxi och det finns ännu inget regelverk för hur rullstolstaxianvändare ska hantera det. Dumt va?

En annan tråd att dra i är frågan om vad som är väsentliga resor. Som det är nu är det godtyckligt.

Ytterligare en fråga att lyfta är utpytsningen av resor per kvartal. Medlemmar har varit i kontakt med oss om att deras resor redan är slut och att färdtjänstkortet spärras i och med det. En av dem kan inte åka med Färdtjänst förrän 1 april igen, det vill säga när nästa kvartal börjar och det kommer en ny tilldelning av resor i samband med det.

Har du liknande situationer,

som hör till regelverket för färdtjänsten, så skriv några rader till stockholm@neuro.se!

Sedan Siris möte har Fredrik varit i flera möten med samma tema, bland annat hos Neuro S:t Botvid i Huddinge. Vår ordförande på riks, Lise Lidbäck, har också uppvaktat Fredrik, tillsammans med

Maria Mattsson och Maria Johansson, i den här situationen som privatpersoner. De är alla tre mycket engagerade kvinnor med rullstolstaxi, som gav honom flera exempel på hur ett aktivt liv, i demokratins tjänst, kringskärs av ett diskriminerande regelverk.

Slutligen, vår uppmaning till

överklagan, hur går det? Det har fungerat över förväntan. Både Region Stockholm och Förvaltningsrätten har fått fundera över hur det ska hanteras. Vi återkommer till denna punkt längre fram. Vi har några överklaganden av beslut från FVR att följa upp först.

Sven Arnehed, ombudsman

Intressepolitiska uppdrag i Stockholm

Är du medlem i Neuro Stockholm och vill vara med och påverka och sitta med i stadens funktionshinderråd?

Det finns flertal vakanta platser i olika stadsdelar i Stockholms stad och facknämnder. Om du vill bli nominerad så meddela Neuro Stockholm vilken stadsdel eller nämnd som du är intresserad av. Vi behöver en kortfattad presentation av dig och dina kontaktuppgifter. Neuro Stockholm vidarebefordrar dina uppgifter till HSO Stockholm.

Du måste uppfylla dessa kriterier:

- Skriven i Stockholms stad.
- Helst bosatt i aktuell stadsdel, när det gäller stads-

delsnämndernas funktionshinderråd.

- Beredd på att delta på de utbildningar och seminarier som ordnas av HSO Stockholm och Neuro under mandatperioden.
- Införstådd med att man representerar hela funktionshinderrörelsen.

Följande Stadsdelsnämnders funktionshinderråd har vakanser:

- Enskede-Årsta-Vantör
- Farsta
- Hägersten-Liljeholmen
- Hässelby-Vällingby
- Norrmalm
- Rinkeby-Kista
- Skarpnäck
- Spånga-Tensta

Följande facknämnders funktionshinderråd har vakanser:

- Arbetsmarknadsnämnden
- Bostadsbolagen
- Fastighetsnämnden/miljö- och hälsoskydd
- Kyrkogårdsnämnden
- Socialnämnden, äldre- nämnden och överförmyndarnämnden
- Utbildningsnämnden
- Värme vatten hamn och Stokab

Välkommen med din intresseanmälan. Skicka ett brev eller e-post till:

Neuro Stockholm
Fatbursgatan 19
118 28 STOCKHOLM
stockholm@neuro.se

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/>



Medlemsresa till Berlin oktober 2019

Vi har knappa resurser för den här resan och kan bara erbjuda viss ledsagning och guidning, så det är en resa för dig som kan klara sig rätt bra själv eller med assistent.

Vi kommer att besöka Berlinmuren som i år firar 30 år sedan den föll. Gå många trevliga promenader till historiska platser. Ett besök på koncentrationslägret Sachsenhausen. Äta på trevliga restauranger och caféer och självklart egen tid för shopping.

Vi flyger med SAS t/r Stockholm/Arlanda – Berlin/Tegel

Utresan onsdagen den 2 oktober. Hemresa onsdagen den 9 oktober

Pris per person: cirka 9 000 kronor

I priset ingår resa, boende del i dubbelrum på ABBA Berlin Hotel, frukost och transfer (Berlin)



Är du intresserad att följa med? Senast den 30 april vill vi ha din intresseanmälan:

Telefon: 08-720 29 40 eller mail stockholm@neuro.se

NEURO
Stockholm

Sommar, sommar, sommarpub på Linnéagården

När onsdag 12 juni

Var Linnéagården i Bromma kolonilottsområde

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

På puben kommer det att serveras en silltallrik inklusive valfri dryck, kaffe och sommartårta för en kostnad av 130 kr.

Lotteri i vanlig ordning med fina priser - 10 kr lotten!

Underhållningen står Antikrundan för; Lasse, Kenneth och Kjell

Adress Linnéagården Linnéavägen, infart vid Spångavägen 84

Anmälan Ring 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuroforbundet.se

Anmälan tidigast måndag 15 april, så att alla hinner få tidningen!

Hjärtligt Välkomna!



ZAKETT®

assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

Tel. 08-400 255 33

Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm



www.zakett.se

Välkomna!

Till utdelningsceremonin av Hofgrens fond

Årets forskningsbidrag tillfaller:

Mattias Andréasson

Är fintrådsneuropati en bortsedd imitator av Restless Legs Syndrome

Katharina Fink

Graviditet och Multipel Skleros

Fredagen den 12 april klockan 15:30 på

***Akademiskt Specialistcenter Solnavägen 1 E plan 4 Torsplan
kommer Neuro Stockholm att uppmärksamma årets
pristagare.***

Det kommer att bjudas på tilltugg och dryck.

Neurokören sjunger.

Välkommen!

OBS! Begränsat antal platser: stockholm@neuro.se



Musikquiz i april och Ålandsresa i augusti

Äntligen är det dags för en ny Quiz-pub!



Darren och Zack kommer och utmanar er med nya kluriga och svängiga frågor.

När Fredag 26 april, kl. 18:00 - 21:00

Var Fatbursgatan 19

Pris 130 kr, då ingår en pubtallrik, valfri dryck, kaffe och kaka.

Anmälan tidigast måndag 15 april och senast torsdag 18 april

Ring 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuro.se

Vill ni hänga med på en Dagskryssning till Åland?

När Tisdag den 20 augusti

Pris cirka 470 kr

Anmälan senast 17 maj, anmäl dig till 08- 720 29 40 eller mejla stockholm@neuroforbundet.se

Vi åker med Viking Lines Grace till Mariefhamn och Amorella tar oss hem till Stockholm igen. I priset ingår frukost och smörgåsbord (inklusive dryck). Vi har en tillgänglig hytt i båda riktningarna.

"Så länge skutan kan gå, så länge hjärtat de slå.."



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!

Pia Laurell

Det är lite ofattbart; Pia Laurell går i pension.



Skål och tack, Pia!

Det är henne väl unt efter ett långt arbetsliv. Från det att hon, som liten *töjs*, steg av båten till fastlandet från Visby 1972, till den sista maj 2019.

Hon har en varierad karriär bakom sig, men det har hela tiden varit viktigt att jobba med hjärtat, att se människan och att stötta de som inte kan stå upp för sig själva. Det var väl därför som första riktiga jobbet, på FMV, inte blev så långvarigt.



Ombudsmannen Pia på landstingsuppvaktnig



Tokerier på Fatbursgatan 19

Långt innan Pia började jobba för vår förening var hon med som ledsagare på otaliga resor kring södra Europa med Reseregion 3.

Till Neuro Stockholm kom hon 1 september 2001 som ombudsman. Efter det har inget varit sig likt här.

Pia har haft många roller inom ramen för sitt arbete här. Ombudsmannen med specialkunskaper om till exempel socialtjänstlagen, LSS och det delikata politiska påverkansarbetet.

Pia har också varit en mycket uppskattad reseledare för föreningens medlemsresor. Hon har varit en motor i många sociala tillställningar under åren, som

mycket generöst bjudit på sig själv.

Men också den lyssnade och inkännande medmänniskan som suttit i timslånga samtal med uppbragda medlemmar.

Tack för din insats Pia och ha det bra!



Hur var det här då? Barska Pia..



Generös värd för vännerna från Nepal



Pia med medhjälpare på resa till Florens



Tack för mig, nu går jag min väg.

Ut i naturen med Anders från Skogstur i vår

Vi har skrivit om Skogstur tidigare. Nu har deras fullmatade katalog med tillgängliga utflyktsmål i Stockholms län kommit ut. Kontakta Anders Andrae om du är intresserad av katalogen, eller om du vill veta mer om några av de utflykter vi har valt att presentera här.



Smaka och välkomna våren

Att äta ogräs är för en del otänkbart, men mycket av det som växer runt omkring kan man faktiskt äta, bara man tillreder på rätt sätt. Följ med på en fyra kilometer kulinarisk vandring **den 14 april** kl. 13:00 – 16:00, med start vid Enebybergs gård. **Pris:** 150 kronor, 75 kronor för barn under 12 år, samt för de som väljer att ta med egen mat. **Anmälan** görs på mejl anders@willut.se senast 8 april.

Friluftsdag Hellasgården

Den 12 maj, 11:00 – 16:00, kommer Team Aron Assistans tillsammans med Willut, Skogstur, Genny mobilitet och orienteringsförbundet ordna en härlig aktiv dag för alla. Vi kör boule, orientering, en promenad i Hellas. Vill du testa fiske finns det möjlighet och vi grillar tillsammans. **Adress:** Ältavägen 101 Nacka. Hjärtligt välkomna! **Anmälan** kan göras via mejl anders@willut.se senast 8 maj.

Vandring vid Stensjödal

Välkommen på en spännande 2 km lång vandring **den 19 maj** kl. 12:00 – 15:00 vid Stensjödal, i Tyresta nationalpark. Vi tar oss upp mot den gamla MjölARBostaden där vi stannar till för att ta oss en matbit som jag lagar från grillen. **Adress:** Åvavägen, Stensjödal. Från Nynäsvägen är det ca 8 km till Stensjödal. Vid skylten svänger ni vänster och fortsätter till den övre parkeringen.

Pris: 200 kr (100 kr för barn under 12 år, samt för de som väljer att ta med egen mat). Anpassad toalett finns vid MjölARBostaden. **Att ta med:** Kläder efter väder, kamera, kikare. **Anmälan** görs till mejl anders@willut.se senast 15 maj.

På span efter vilt i Strålsjön-Erstaviks naturreservat

I samband med Biologiska mångfaldens dag **den 22 maj**, kl. 15:00 – 18:00, anordnar jag en 4,5 km lång vandring i Strålsjön-Erstaviks naturreservat. Vi tar oss in i reservatet, som bjuder på stora skogspartier och öppna fält. Chanserna att få se dovhjortar på fälten är stora. Vid lämpligt ställe stannar vi till för att äta något lättare med ingredienser från skogen. Det går att ta sig fram med rullstol eller elrullstol, det finns dock några backar och ojämnheter efter vägen. Är man osäker, ta gärna med en kompis. **Adress:** Erstaviksvägen 63, Älta. **Pris:** 150 kronor. 75 kronor för barn under 12 år och för de som har med sig egen mat. **Anmälan** görs till anders@willut.se senast 17 maj.

Kontakta Anders Andrae, 0706-69 35 98, www.willut.se



ABF-föreläsningar och Biokvällar i vår

Neuro Stockholms temaföreläsningar våren 2019

ABF-huset, Sändersalen, Sveavägen 41

Tid 18:00 – 20:00 om inget annat anges.

Entréavgift 60 kr. Medlemmar i Neuro har fri entré!

Tisdag 7 maj

Är vi riktigt kloka, eller tror vi bara det?

Olle Johansson, associate professor föreläser om vishet, dagliga vanor, hjärnan och kroppen.

Torsdag 23 maj

Yoga, hitta lugnet med andning och meditation

Föreläsningen handlar om vad stress är, vad man kan göra både förebyggande och när man är stressad.

Helen Kåselöv, Certifierad yogalärare och yogaterapeut

Biokvällar på Neuro Stockholm under våren 2019

Plats Fatbursgatan 19.

Tid Onsdagar 18:00 - 21:00. **Filmen börjar 18:00!**

Det bjuds på popcorn, läsk finns att köpa. **Glöm inte att anmäla/avanmäla dig**

10 april	Downhill Willie	Komedi	1 tim, 30 min
24 april	All-inclusive	Komedi	1 tim, 30 min
8 maj	Black Panther	Action/Fantasy	2 tim, 15 min
22 maj	Mamma Mia here we go again	Musikal	1 tim, 55 min

Vernissage

Neuroförbundets målarcirkel visar upp sina fina konstverk.

När Tisdagen 16 april

Var Tellus, Lignagatan 6, klubbrum 4.

Tid Kl. 17:00 – 19:00

Vi bjuder på lite tilltugg, kaffe och kaka.

Varmt Välkomna



Bilder från Liljevalchs Vårsalong 2019



Några bilder från vårt besök på årets Vårsalong på Liljevalchs.

Foto Sussie Grandby-Klövfors



Neurokören framträder i vår

Kom och lyssna på vår fantastiska kör som startade upp förra året.

När: De kommer och sjunger för oss torsdagen den 16 maj.

Var: Fatbursgatan 19

Tid: 17:00 - 18:30

Det kommer att finnas kaffe med dopp för endast 10 kr. Det blir lite trångt, så först till kvarn...

Anmäl er till 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuro.se senast tisdag 14 maj.



2 x Medlemscafé

Mollidräkten

Den 25:e april kommer Interventions till Neuroförbundet Stockholm för att berätta om Mollidräkten. Med sin användarvänliga design är dräkten ett hembaserat medicintekniskt hjälpmedel och hjälper idag över 500 personer bara i Sverige.

Den svenska uppfinningen Mollii är en dräkt bestående av en byxa, en jacka och en liten dator och som till utseendet liknar ett underställ. Men med sina 58 stycken insydda elektroder ger den elstimulering till relevanta muskler i kroppen och ger bäraren en lindring för symptom såsom smärta och spasticitet med mer.

Dräkten föreskrivs inte ännu som hjälpmedel i Region Stockholm, men man kan nu hyra dräkten om man vill. Hyran dras av vid köp.

Kom och lyssna på deras föreläsning.

För de intresserade kommer det även finnas möjlighet att boka in sig till en gratis utprovning av dräkten den 2 maj, ett datum där alla Neuroförbundet Stockholms medlemmar kommer vara inbjudna till ett öppet hus vid Interventions kontor i Danderyd. Mer information om det kommer längre fram.

Kaffe och fikabröd 10 kr.

När torsdag 25 april

Var Fatbursgatan 19

Tid 14:00 - 16:00

Anmälan ring till 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuro.se

Välkomna!



Neurodans för dig med olika neurologiska diagnoser

Dans har visat sig ha mycket positiva effekter för personer med tex Parkinson, MS, ALS, stroke mfl. Dansen utvecklar hjärnan och kroppens motorik, bygger självförtroende och livsglädje.

I gruppen Neuro-dans på Balettakademien arbetar vi mycket med fantasi, kreativitet, eget uttryck och glädje. Du ska känna dig välkommen

i dansens värld, med mjuka rörelser speciellt anpassade för dig som har ett långsammare tempo och behöver vägledning.

Åsa N. Åström är danspedagog på Balettakademien och har arbetat med dans i hela sitt liv. Här berättar hon om dansens mervärden och hur de arbetar i Neuro-dansen.

Välkomna på en Café-träff där du får veta mer om Neurodansen. Kaffe med tillbehör 10 kr.

När torsdagen den 9 maj.

Var Fatbursgatan 19

Tid 14:00 – 16:00

Anmälan ring till 08-720 29 40 eller mejla stockholm@neuro.se senast två dagar innan.

På gång i Neuro Haninge-Tyresö

Välkomna!

Neuro Haninge-Tyresö välkomnar före detta medlemmar i **Neuro Nynäshamn** in i föreningen.

Vi hoppas på fortsatt gott samarbete. Kontakta oss gärna

Margaretha ordf. 08-777 65 59

Madde sekr. 070 749 4571

Gudrun Trivselgruppen 070 690 5712

Hälsar Styrelsen



Vårfest på Vegabaren

När Fredag 3 maj, kl. 17:00 - cirka 20:30

Var Vegabaren, Nynäsvägen 8 i Handen

Pris 100 kr för medlemmar i Neuro

Anmäl dig senast torsdag den 26 april till Gudrun 08 - 776 33 92 eller Margaretha 08 - 777 65 59



Vi träffas på Vegabaren Nynäsvägen 8 i Handen. God mat och dryck samt trevlig samvaro utlovas.

Lennart Clerwall underhåller med musik.

Våravslutning med korvgrillning

Vi ses vid Nedre Rudans grillplats fredagen den 14 juni cirka kl 13:00

Samling vid handikapp-parkeringen vid röda scoutstugan, Rudanvägen.

Föreningen bjuder på korv, bröd och dricka. Kanske sen en promenad runt sjön på den rullstolsvänliga Maxslingan?

Anmälan senast den 9 juni så att vi vet hur mycket vi ska köpa in, till Gudrun 08 - 776 33 92 eller Gunilla 08 - 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 dig.

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.

Måndag 1 april

17:30 – 20:30

Neuro Norrort Medlemmöte

Hyresgästernas Hus, Södergatan 50 i Märsta

Anmälan till Börje på 0763 - 69 22 98 eller mail borje.jarna@jarna.st

Vi bjuder på fika med dopp. Välkomna!

Måndag 1 april

17:00 – 20:00

Pubkväll på Södra Hörnan

Fatburbruns gatan 22

Vi har bord reserverat. Våra trevliga ledsagare finns på plats.

Ingen anmälan. Välkomna!

Onsdag 3 april

15:00 – 16:30

Träff för medlemmar med diagnosen Ataxier

Fatbursgatan 19

Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan.

Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Måndag 8 april

14:00–16:00

Träff för medlemmar med diagnosen ALS

Fatbursgatan 19.

Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan.

Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Måndag 8 april

18:00–20:00

Träff för medlemmar med diagnosen Welanders

Fatbursgatan 19.

Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan.

Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Tisdag 9 april

18:00 - 20:00

Anhörigträff Huntington

Fatbursgatan 19

Smörgås, kaffe och kaka 30 kr. Anmäl om du kommer!

Onsdag 10 april

15:00 – 16:30

Träff för medlemmar med diagnosen CP

Fatbursgatan 19.

Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan.

Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Onsdag 10 april

18:00–21:00

Biokväll – Downhill Willie Komedi 1 tim 30 min

Fatbursgatan 19. Stor bioduk.

Ledsagare finns på plats. Det bjuds på popcorn, läsk eller ramlösa 10 kr.

Anmälan/återbud senast två dagar innan. Välkomna!

Tisdag 16 april

17:00 – 19:00

Vernissage

Lignagatan 6, i Hornstull. Klubbrum 4

Ledsagare finns på plats. Det bjuds på småsnacks kaffe och kaka. Välkomna!

Onsdag 17 april 18:00 – 21:00	Wii-spel Fatbursgatan 19 Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan. Välkomna!
Tisdag 23 april 14:00–15:30	Träff för medlemmar med diagnosen MS Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!
Onsdag 24 april 18:00–21:00	Biokväll – All-inclusive Komedi 1 tim 30 min Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Ledsagare finns på plats. Det bjuds på popcorn, läsk eller ramlösa 10 kr. Anmälan/återbud senast två dagar innan. Välkomna!
Torsdag 25 april 14:00 – 16:00	Mollidräkten - Medlemscafé Fatbursgatan 19 - Se annons sidan 16
Fredag 26 april 18:00 - 21:00	Medlemspub - Musik-Quiz Fatbursgatan 19. Se annons sidan 11
Fredag 3 maj 17:00 - cirka 20:30	Vårfest på Vegabaren Se annons på sidan 17!
Måndag 6 maj 17:30 – 20:30	Neuro Norrort Medlemmöte Hyresgästernas Hus, Södergatan 50 i Märsta Anmälan till Börje på 0763 - 69 22 98 eller mail borje.jarna@jarna.st Vi bjuder på fika med dopp. Välkomna!
Måndag 6 maj 17:00 – 20:00	Pubkväll på Södra Hörnan Fatburbruns gatan 22 Vi har bord reserverat. Våra trevliga ledsagare finns på plats. Ingen anmälan. Välkomna!
Onsdag 8 maj 18:00–21:00	Biokväll – Black Panther Action/Fantasy 2 tim 15 min Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Ledsagare finns på plats. Det bjuds på popcorn, läsk eller ramlösa 10 kr. Anmälan/återbud senast två dagar innan. Välkomna!
Torsdag 9 maj 14:00 - 16:00	Medlemscafé - Neurodans - information. Fatbursgatan 19. Se annons sidan 16
Måndag 13 maj 18:00 – 20:00	Träff för medlemmar med diagnosen MG Fatbursgatan 19. Kaffe, smörgås och kaka 30 kr. Välkomna!
Onsdag 15 maj 18:00 – 21:00	Wii-spel Fatbursgatan 19 Ledsagare finns på plats. Anmälan/återbud senast två dagar innan. Välkomna!
Torsdag 16 maj 17:00 - 19:00	Neurokören sjunger för oss. Fatbursgatan 19. Se annons sidan 15

Onsdag 22 maj**18:00–21:00****Biokväll – Mamma Mia here we go again Musikal 1 tim 55 min**

Fatbursgatan 19. Stor bioduk.

Ledsagare finns på plats. Det bjuds på popcorn, läsk eller ramlösa 10 kr.

Anmälan/återbud senast två dagar innan. Välkomna!

Måndag 4 juni**17:30 – 20:30****Neuro Norrort Medlemmöte - Våravslutning**

Hyresgästernas Hus, Södergatan 50 i Märsta

Anmälan till Börje på 0763 - 69 22 98 eller mail borje.jarna@jarna.st

Vi bjuder på fika med dopp. Välkomna!

Onsdag 12 juni**16:00 – 20:00****Sommarpub**Linnéagården i Bromma. **Se annons sid 9****Fredag 14 juni****Från 13:00****Våravslutning med korvgrillning**Vi ses vid Nedre Rudans grillplats. **Se annons sidan 17!****Torsdag 4 juli****15:00 - 17:00****Sommarcafé**

Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Torsdag 11 juli**15:00 - 17:00****Sommarcafé**

Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Torsdag 18 juli**15:00 - 17:00****Sommarcafé**

Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Torsdag 25 juli**15:00 - 17:00****Sommarcafé**

Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Kaffe och kaka 10 kr. Välkomna!

Tisdag 20 augusti**Dagskryssning till Åland - Se annons sidan 11**

**Nästa manusstopp är 1 juli 2019,
nästa nummer kommer ut 1 augusti.**



Från kansliet: Fonder, försäkring med mera

Elgstrands och Michaels fonder

Till dig som är medlem i Neuro Stockholm och Neuro Stockholms län.

Vi har två fonder som du kan söka pengar ifrån - Elgstrand fond och Stiftelsen Willy och Bertha Michaels fond.

Hos Elgstrands fond kan du, som är **medlem i någon av lokalföreningarna i Stockholms län**, söka för rekreation/rehabilitering, högst 10 000 kr, eller för hjälpmedel, högst 5 000 kr.

Särskild ansökningsblankett kan du få från kansliet.

Från Stiftelsen Willy och Bertha Michaels fond kan du, som är **medlem i Neuro Stockholm**, söka för vistelse på godkänd rehabiliteringsanläggning, **OM** landstinget har sagt nej till din ansökan om rehabilitering det senaste året.

Särskild ansökningsblankett kan du få från kansliet.

För ansökningsblanketter, kontakta Susanne Wredberg, ekonomiansvarig på kansliet, per mail susanne.wredberg@neuro.se eller per telefon 08 - 720 29 40

Vi ser fram emot din ansökan!

Styrelserna för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms län

Välkommen på sommarcafé i juli!

Är du sugen på en kopp kaffe och kaka i sommar? Då kan du titta förbi hos oss på Fatburgsgatan 19. Vi återkommer även i sommar med café för medlemmar på torsdagar mellan 15:00 – 17:00.

Det gäller alla tordagar i juli, vilket innebär 4/7, 11/7, 18/7 och 25/7. Kostnad för fika är som vanligt endast 10 kronor. Våra trevliga Zaketter kommer att finnas på plats.



Varmt Välkomna!

Kansliet är fläckvis bemannat under juli, beroende på semestrar.

Skicka mail på stockholm@neuro.se om du vill ha kontakt!

Kollektiv olycksfallsförsäkring för aktiviteter

Du vet väl om att du, som medlem, omfattas av en kollektiv olycksfallsförsäkring när du deltar i vår verksamhet eller är förtroendevald i Neuroförbundet?

Skulle olyckan vara framme, kontakta Susanne Wredberg, ekonomiansvarig på kansliet, för att få telefonnumret till försäkringsbolaget. Susanne når du på tel. 08 - 720 29 40 eller e-post susanne.wredberg@neuro.se

Tidningen kommer sent i vissa områden!

Flera medlemmar har hört av sig och talat om att tidningen kommit väldigt sent. Bland annat har det inneburit att populära aktiviteter har blivit fulltecknade innan alla har fått information om vad som är på gång. I detta nummer har vi därför infört, på prov, ett första datum för anmälan. Problemet beror på att post delas ut på olika och få dagar i vissa av länets områden.



Lokalföreningar • Neuro • Stockholms län

Neuro Haninge-Tyresö

Ordf: Margaretha Redelius
Haninge Handikappcenter
Handenterminalen 4, 136 40 Handen
Tel/fax 08-777 65 59
E-post: redelius24@telia.com

Neuro Järfälla-Upplands Bro

T.f. ordf: Lasse Lemon
C/O Lemon, Allmogevägen 4, 177 57 Järfälla
Mobil: 070-862 41 11
E-post: l.lemon@bredband.net

Neuro Norrort

Ordf: Börje Larsson
c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, nb, 153 36 Järna
Tel 08 - 551 71 880
E-post: borje.jarna@jarna.st

Neuro Roslagen

Ordf: Kjell Björn
c/o Kjell Björn, Angarns Rörby 104, 186 91 Vallentuna
Tel 070 946 00 00
E-post: roslagen@neuro.se

Neuro S:t Botvid

Ordf: PO Jonsson
Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)
141 35 Huddinge,
Tel 08-746 08 55; Mobil: 076 - 781 51 75
e-post: st-botvid@neuro.se

Neuro Stockholm

Ordf: Kerstin Kjellin
Fatbursgatan 19, 118 28 Stockholm
Tel: 08 - 720 29 40
e-post: stockholm@neuro.se

Neuro Södertälje-Nykvarn (vilande)

F. d. ordf: Ann Bubère
C/o Ann Bubère, Stiftsgatan 18, 619 33 Trosa
Tel 070 - 720 49 88
e-post: sodertalje-nykvarn@neuro.se

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

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

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



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

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

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

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 konsultent 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

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 och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Puffkurser

– 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 också information om utbildningar och kurser på vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa och Sundbyvik, Örebro.

