

Föreningsnytt

Medlemstidning för - Norrköping - Söderköping - Finspång

Januari 2020 nr 1 Årgång 11



Innehållsförteckning

	Norrköping
sid 3	Norrköping
sid 4	Föreningsträffar
sid 5	Förslag till Dagordning
sid 6	Policy och riktlinjer
sid 7-9	Aktivitet och Friskvård
	Söderköping
sid 10	Söderköping
sid 11	Föreningsträffar
	Finspång
sid 12	Finspång Förenings träffar och Friskvård
sid 13	Förslag till Dagordning
sid 14	Luncher
sid 15	Curling
sid 16	Klimat rehabilitering Utomlänsrehabilitering Rehabilitering på Treklöverhem- met
sid 17	Saxnäs Kalmartrampen—Till salu
sid 18	Historier
sid 19	Info

Följ oss alltid på hemsidan

neuro.se/norrkoping
neuro.se/ostergotland
neuro.se/finspang

Glöm inte

Meddela oss vid byte av **mailadress**.

tel. 011 - 16 99 97
eller norrkoping@neuro.se

Medlemsavgift

2019 Huvudmedlem **360:-/år**
 Närstående medlem **180:-/år**

Enligt beslut på föreningens årsmöte 2018. Beslutet följer ett kongressbeslut från 2017.

Kommande nummer

Nr	Utkommer	maj 2020
		augusti 2020
		januari 2021

Ansvarig utgivare Marie Bager

Vi reserverar oss för eventuella skrivfel och ändringar av program och tider.



**följ oss även
på facebook**

Layout: Malin Bager Hermansson

Omslagsbild: Malin Bager Hermansson
Tagen i Tärnaby



Ny termin och nya tag, det är inte så lätt, när det inte är självklart med lokaler

EN mörk och regnig höst är snart till ända och julens alla ljus har tänts!

Ännu en hösttermin har vi avverkat på Thapperska, med både bra och mindre bra genomförda aktiviteter.

Man ska kanske inte alltid räkna antalet deltagare, vilket vi gärna gör, men det visar sig oftast att de som kommer och deltar i en aktivitet, men kanske framför allt i en föreläsning eller temadag, är mycket nöjda – det får vi höra efteråt. Ena gången är det en mindre grupp, nästa riktigt många.

Bidrag: vi har inte fått besked om bidrag för 2020, varken från kommunen eller från förbundet ännu. Men förbundet har på höstens konferenser framfört det vi nämnde tidigt i höstas att NEURO fonden minskat i värde.

Enkäter: många tycker kanske att det är jobbigt med alla enkäter, men det är också ett viktigt instrument för vårt förbund att samla in hur vi tex upplever möjligheten till rehabilitering. År 2020 ska förbundet driva frågan om rätten till rehabilitering i NEURO rapporten. Den rapporten använder vi sen i våra kontakter och diskussioner med politiken. Därför behövs det så många svar som möjligt – är det för få som svarar, då har rapporten inget värde.

Vi har också bestämt oss för att lyssna av med Er medlemmar under våren, vilken uppfattning ni har om var vi ska lägga krutet i verksamheterna, bl.a.. med tanke på att våra bidrag förmodligen kan komma att ändras. Vad är viktigast att föreningen lägger tid och resurser på?

Med andra ord: svara på enkäten om rehabilitering som kommer under våren från förbundet och på föreningens frågor om verksamheten lokalt!!



Temaeftermiddagar planeras, sista fredagen i månaden. Besked på hemsidan, annonser i media och via mail.

En Nystartskurs är planerad och de kommer med stor sannolikhet att förläggas till Mättinge. Det är en betydligt kortare resa, drygt en timme. Den största anledningen till det är att det är så fullt på Valjeviken.

Vi i styrelsen önskar Dig en riktigt skön julhelg och Ett riktigt Gott Nytt ÅR!!

Hoppas att vi ses i en eller annan aktivitet under våren.

/Marie Bager
Ordförande
NEURO Förbundet Norrköping



Föreningsträffar

Anmäl Dig till den aktivitet Du vill delta i! Vi Vill kunna nå Dig om något oförutsett inträffar, sjukdom eller för få anmällda. Vi vill även ha ordnat förtäring till alla och lokal där alla får plats. Alla anmälningar är bindande.

Anmälan görs till NEURO Förbundets kansli Tel: 011 – 16 99 97 eller till norrkoping@neuro.se om inget annat anges. Vi ses på Thapperska i foajén om inte annat nämns nedan.

Tisdag 11 februari
Kl: 17.30

Kille, Herr, Gubb träff

Vi ses på restaurang The bishops arms - Tyska torget 2

Självkostnadspris
Anmäl senast den **6 februari**

Fredag 27 mars
Kl: 14.00-16.30



Årsmöte

Kallelse till årsmöte med sedvanliga årsmöteshandlingar samt aktuell information.

Motioner och nomineringar till valberedningen måste vara oss till handa senast den 31/1-2020

Anmäl dig senast **24 mars** om du vill vara säker på att få fika.

Tisdag 14 april
Kl: 17.30

Kille, Herr, Gubb träff

Vi ses på restaurang Cromwell house - Kungsgatan 36

Självkostnadspris
Anmäl senast den **9 april**

Tisdag 16 juni
Kl: 17.30

Kille, Herr, Gubb träff

Vi ses i Knäppingsborg - Skolgatan 1B

Självkostnadspris
Anmäl senast den **11 juni**

Förslag till Dagordning för NEURO Förbundet Norrköping årsmöte

Tid: 27-03-2020 Kl: 14.00

Plats: Havet – Thapperska

1. Årsmötet öppnande.
2. VAL av ordförande att leda årsmötet.
3. VAL av sekreterare för årsmötet.
4. VAL av 2 personer att jämte ordförande justera årsmötesprotokollet.
5. VAL av 2 rösträknare till årsmötet.
6. Upprättande och godkännande av röstlängd
7. Mötets godkännande av förslaget till dagordning.
8. BESLUT om huruvida årsmötet utlysts i behörig ordning (se styrelsens förslag).
9. Godkännande av revisionsberättelse, årsredovisning och verksamhet för 2019.
10. BESLUT om verksamhetsberättelse för 2019.
11. BESLUT om ekonomisk redovisning för 2019.
12. BESLUT om ansvarsfrihet för styrelsen.
13. BESLUT om verksamhetsplan för 2020.
14. BESLUT om budget för 2020 (se styrelsens förslag).
15. BESLUT om fondmedel till verksamheten 2020 (se styrelsens förslag).
16. BESLUT om antalet ledamöter och suppleanter i styrelsen för år 2020 (se styrelsens förslag).
17. VAL:
 - A: 1st. ordförande för 1 år.
 - B: 5st. ordinarie ledamöter: 3st. väljs 2020 för 2 år
2st. valdes 2019 för 2 år
 - C: 3st. suppleanter väljs för 1 år
 - D: 2st. revisorer och verksamhetsrevisor väljs
1st. väljs 2020 för 2 år
1st. valdes 2019 för 2 år
 - E: 2st. revisorssuppleanter för 1 år.
 - F: 2st. pressombud/ ansvarig utgivare.
1st. ordinarie för 1 år.
1st. ersättare för 1 år.
 - G: 1st. studieorganisatör för 1 år.
 - H: Kontaktperson i Söderköping och Valdemarsvik.
 - I: 3st. till valberedningen för 2021 för 1 år.
18. BESLUT om traktamente och bilersättning (se styrelsens förslag).
19. Motioner inom föreningen (se styrelsens förslag).
20. Medlemsavgift 2021
21. Aktuell info lokalt, läns- och förbundets
22. Övriga Frågor
23. Avslutning.

Policy och riktlinjer

För deltagare inom NEURO förbundet aktiviteter och friskvård

Föreningarna erbjuder friskvårdsträning - **ej sjukgymnastik**. Den som önskar delta i föreningens aktiviteter och friskvård **skall** vara medlem i föreningen. Medlemmar är försäkrade till, under och från aktivitet. Om Du är osäker om hur Du ska träna och om våra träningsaktiviteter är lämpliga, bör du rådfråga din läkare.

Regler vid vattengymnastik

- Duscha utan badkläder före bad
- Tvätta underlivet noggrant
- Har du öppna sår, urinvägsinfektion eller menstruation bör du inte bada
- Badskor och badrock rekommenderas
- Undvik starka dofter på deodoranter och duschtvål

Ledare

Föreningens ledare ställer delvis upp på ideell basis och kan inte alltid nås per telefon. Kontakta gärna kansliet.

Frånvaro

Deltagare bör **alltid meddela frånvaro**.

Även vid längre uppehåll **skall** terminsavgiften erläggas.

Olycksfall

Det är medlemmen själv som anmäler till Folksam om olyckan varit framme, man ska uppge att det är NEURO förbundets gruppförsäkring som ärendet gäller.

Vrinnevi

Betalparkering, 10 kr för tre timmar på stora parkeringen.

10-krona till skåpen i omklädningsrummen.

Lindövägen, Kiropraktorhuset

Betalparkering i anslutning till huset, vissa gratisparkeringar finns i området runt omkring.

Parkera **ej** på Lidels parkering.

Eget hänglås till skåpen i omklädningsrummen.

Bastu finns.

Thapperska

Fri parkering, men man måste skriva upp datum, registreringsnummer, namn och förening i en pärm som finns vid Kommunens reception

Bastu finns.

Avgiften

Betalas via faktura som kommer på mail ut under terminen. Uppge fakturanumret vid Betalning. Om du inte betalt din faktura innan förfallodag lägger vi på en påminnelse avgift 50 kr.

Anmälan /Mer info

Anmäl dig - ny som gammal deltagare till samtliga aktiviteter. Anmälan är bindande.

Telefon: 011- 16 99 97

E-post: norrkoping@neuroforbundet.se

Se Anmälan till de vi har samarbete med på respektive sida.

Välkommen med din anmälan!

Måndag:

- Laga lätt och rätt** Kl: 10.30 – 13.00 start den **20/1** (Uppehåll den 13/4) – 16 gånger. Pris 500:-
Ledare från ABF. På Thapperska lokal, Solen.

Vi lär oss laga mat, få tips om lätt god och nyttig mat.
- Släktforskning** Kl: 13.00 - 15.30 start den **20/1** (Uppehåll den 13/4) – 15 gånger. Pris 325:-
Fortsättningskurs Ledare: Tor-Leif Björklund. På Thapperska lokal, Blåsten.
- Medicinsk Yoga** Kl: 15.15 - 16.15 start den **13/1** (Uppehåll den 13/4, 27/4) – 16 gånger. Pris 730:-
Ledare: Kathleen Ginyard. På Thapperska lokal, Vattumannen.

... slut ögonen, samla ihop Dina tankar på det som är här och nu, ta några djupa långa andetag och upprepa mantrat ONG NAMO GURU DEV NAMO tre gånger.
-

Tisdag:

- Styrketräning** Kl: 10.00 – 12.00 start den **21/1** – 15 gånger. Pris 200:-
Egen träning i gymmet efter egen förmåga. Minst 2 deltagare per tillfälle man får ej var ensam. På Thapperska lokal, Styrketräningsrummet.
- Vattengymnastik** Kl: 11.45 -12.30 start den **14/1** – 16 gånger Pris 575:- För ass 700:-
Ledare: Asima Skopo. På Lindövägen 17 Kiropraktorhuset.

Badet passar för dig som inte är beroende av lift och kan gå i vattnet via trapp.
- Bad självträning** Kl: 12.00 – 13.00 start den **14/1** (Uppehåll den 18/2, 7/4) – 20 gånger.
Pris 450:- För ass 700:- På Medley i Finspång
- Släktforskning** Kl: 13.00 - 15.15 start den **21/1** – 15 gånger. Pris 325:-
Nybörjarkurs Ledare: Ulla Fjellström. På Thapperska lokal, Blåsten.
-

Onsdag:

- Talcirkel** Kl: 13.00 - 15.15 start den **22/1** – 15 gånger. Pris 300:-
Ledare: Jan Nilsson. På Thapperska lokal, Blåsten.

För dig som vill mötas i en liten grupp prat om allt eller inget.
- Rytmik & Rörelser** Kl: 15.30 – 16.30 start den **22/1** – 15 gånger. Pris 375:-
Fortsättningskurs Ledare Jan Nilsson diplomerad RGRM – terapeut.
På Thapperska lokal, Gymnastiksalen.

Rytmik träning är nyttigt för alla.

Torsdag:

Styrketräning

Kl: 10.00 – 12.00 start den **23/1** (Uppehåll den 9/4, 30/4) – 15 gånger. Pris 200:-
Egen träning i gymmet efter egen förmåga. Minst 2 deltagare per tillfälle man får ej var ensam. På Thapperska lokal, Styrketränningsrummet.

Rytmik & Rörelser Nybörjarkurs

Kl: 15.30 – 16.30 start den **23/1** (Uppehåll den 9/4, 30/4) – 5 gånger prova på Pris 150:-
Fortsätta efter prova på + 10 gånger Pris + 225:-
Ledare Jan Nilsson diplomerad RGRM – terapeut.
På Thapperska lokal, Gymnastiksalen.

Rytmik träning är nyttigt för alla, men rekommenderas särskilt för dem med stroke eller Parkinson.

Fredag:

Bad Självträning

Kl: 15.45 – 16.30 start den **17/1** (Uppehåll den 10/4, 1/5) – 16 gånger.
Pris 600:- För ass 700:-
Ledare: Asima Skopo. På Vrinnevisjukhuset.

Skogsslotten

Har anpassad ridning. De har lift på plats. Kontakta Skogsslotten på Tel: 011-33 90 24
Vi kommer även att anordna prova på tillfällena under våren.

Dropp in när det passar DIG !

Tisdag:

Lär dig tekniken

Kl: 10.30 – 12.45 start den **21/1** – 15 gånger.
Pris 200:- oavsett om du går 1 gång eller upp till alla
Ledare: Från ABF På Thapperska lokal, Blåsten.

Droppa in när det passar Dig!
Kom till oss och få hjälp med din surfplatta/dator/telefon.
Lär dig 1177, Facebook eller vad du önskar.

Onsdag:

MS grupp

Kl: 13.00 – 15.00 ses
den **29/1** på Thapperska
den **25/3** på Lindahls Vrinnevi
den **27/5** på Oskarshäll

den **26/2** på Thapperska
den **29/4** på Vetekornet

Pris till självkostnad
Vi som har diagnos MS ses över en fika eller lättare förtäring och pratar. Även nya medlemmar välkomna.

Torsdag:

Café Träffar

Kl: 14.00 – 16.00 start den **23/1** – 15 gånger
Pris 15:- /gång ink fika På Thapperska lokal, Solen.

Kom och träffa andra, Dropp in fika med kaffe och kaka.

I samarbete med Reumatikerföreningen

Tisdag:

Anpassad rörelseträning

Kl: 11.15 – 12.45 start den **21/1** – 16 gånger Pris 400:-
Ledare: Anne-Marie Nilsson och MariAnne Ahle
På Thapperska lokal, Gymnastiksalen

Onsdag:

Sittgymnastik

Kl: 11.30 – 12.30 start den **22/1** – 16 gånger Pris 400:-
Ledare: Elisabeth Gustafsson På Thapperska lokal, Gymnastiksalen

Anmälan till Reumatikerföreningen tel. 011- 10 24 40 eller
reumatikerforeningen.norrkoping@telia.com www.reumatiker.se/norrkoping

I samarbete med Strokeföreningen

Tisdag:

Vattengymnastik

Kl: 13.15 – 14.00 start den **7/1** – 16 gånger. Pris 660:- Kontant på plats 2a gången
Ledare: Mia Åkesdotter Dahlgren På Vrinnevisjukhuset.

Vattengymnastik (Lätt/medel pass)

Kl: 17.15 – 18.00 start den **7/1** – 16 gånger. Pris 660:- Kontant på plats 2a gången
Ledare: Mia Åkesdotter Dahlgren På Vrinnevisjukhuset.

Vattengymnastik (Medel/intensiv pass)

Kl: 18.00 – 18.45 start den **7/1** – 16 gånger. Pris 660:- Kontant på plats 2a gången
Ledare: Mia Åkesdotter Dahlgren På Vrinnevisjukhuset.

Torsdag:

Vattengymnastik (Lätt/medel pass)

Kl: 16.30 – 17.15 start den **9/1** – 16 gånger. Pris 660:- Kontant på plats 2a gången
Ledare: Mia Åkesdotter Dahlgren På Vrinnevisjukhuset.

Aqua medicinsk yoga i vatten

Kl: 17.15 – 18.00 start den **9/1** – 16 gånger. Pris 660:- Kontant på plats 2a gången
Ledare: Mia Åkesdotter Dahlgren På Vrinnevisjukhuset.

Anmäl till Mia Åkesdotter Dahlgren tel. 070 331 78 28.

Mörkt, mörkt inte minst på gatorna i Söderköping!

Vi har mötts på Blå Porten under hösten, NEURO Förbundet tillsammans med medlemmar från HRF. Vi dricker kaffe och ger information av värde för alla. Därefter delar vi på oss om vi har olika saker att diskutera i respektive grupp.

Det innebär att FUNKISAM får en del av utrymmet på våra tisdagsträffar. Det är vårt samarbetsorgan och vi kan ge och få information och även de olika föreningarnas frågor och funderingar förs fram.

Tillgänglighetsrådet: har kommunstyrelsen fattat beslut om, men vi har inget mer hört och frågor från oss har ännu inte besvarats.

Projektet om kartläggning av grönområden: och anläggningar för friluftsliv, där har vi haft en dialog även i sammanställning, bl.a. om badplatser, gångstigar m.m. Arbetet är klart och nu är den stora frågan vad har kommunen för avsikt att göra med arbetet?

Äldredagen: blev inte planerad och genomförd detta året i Söderköping. Det ordnades en dag på Blå Porten med visning av förflyttningshjälp-medel. Det gavs inte någon information till våra föreningar om detta arrangemang. Man kan tycka både och om det. Vår uppfattning är att det inte fanns tillräckligt med information och kunskap om vad som är viktigt att tänka på innan man köper ett förflyttningshjälpmedel för egna pengar.

Din arbetsterapeut ska ge Dig saklig information, om vad Du måste tänka på, de ska även ge Dig synpunkter på om hjälpmedlet Du funderar på att köpa är fullgott för just Dig. Vi får inte glömma att försäkra köpta hjälpmedel, om det går snett så man stöter till någon annan, eller repar något kan det bli en dyr historia om inte korrekta försäkringar finns.

Valdemarsviks funktionshinder råd: där har vi varit representerade i år och vi tar gärna emot, frågor att lyfta i det rådet. Vi har bl.a. föreslagit att man ska planera för en info dag för föreningarna m.m. Vi vill också har en diskussion om hjälpmedel. Positivt är att rådets ordförande finns med i SVO:s AU i Regionen. SVO är samverkan vård och omsorg, alla kommuner är representerade och regionen.

Vi kommer att ta en diskussion med övriga föreningar för att se hur vi ska gå vidare i vår strävan att ha en dialog med vår kommun.

Om Du som bor i Söderköping eller Valdemarsvik har frågor, funderingar och synpunkter som vi kan lyfta och eller reda ut kontakta oss. Ett sätt att få igång diskussionerna igen i Söderköping och att få mer levande möten i Valdemarsvik.

Vi önskar ER alla En God Jul och Ett Gott Nytt ÅR!

**/Birgitta Hollander
Marie Bager**



Föreningsträffar

Anmäl Dig till den aktivitet Du vill delta i! Vi Vill kunna nå Dig om något oförutsett inträffar, sjukdom eller för få anmällda. Vi vill även ha ordnat förtäring till alla och lokal där alla får plats. Alla anmälningar är bindande.

Anmälan görs till NEURO Förbundets kansli Tel: 011 – 16 99 97 eller till norrkoping@neuro.se om inget annat anges. Vi ses på Blå Porten om inte annat nämns nedan.

Tisdag 4 februari
Kl: 17.30-19.30

Föreningsmöte

Vi träffas över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor.

Kaffe & tilltugg 25:-
Anmäl senast **2 september**

Tisdag 3 mars
Kl: 17.30-19.30

Föreningsmöte

Vi träffas över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor.

Kaffe & tilltugg 25:-
Anmäl senast **30 september**

Tisdag 7 april
Kl: 17.30-19.30

Föreningsmöte

Vi träffas över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor.

Kaffe & tilltugg 25:-
Anmäl senast **4 november**

Tisdag 5 maj
Kl: 17.30-19.30

Föreningsmöte

Vi träffas över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor.

Kaffe & tilltugg 25:-
Anmäl senast **2 december**

Tisdag 2 juni
Kl: 17.30-19.30

Föreningsmöte

Vi träffas över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor.

Kaffe & tilltugg 25:-
Anmäl senast **2 december**



Hej!

Under hösten har vi haft lite aktiviteter. Först NEURO veckan. Då hade vi bjudit en föreläsare som lärde oss om hur lymfsystemet fungerar. Sen var det dags för Seniordagen där vi visade upp oss. Den är välbesökt så det är bra att vara med där. Så har vi haft vår trivselkväll på Högby. Även den välbesökt. Sen fortsätter vi med vårt arbete att påverka de styrande. Nu stundar julen med lite ledigt. Hoppas ni alla får en fin jul och ett fint slut på året!

/Inger Hillgren
Ordförande
NEURO Förbundet Finspång

Förenings träffar och Friskvård

Anmäl dig - ny som gammal deltagare till samtliga aktiviteter. **Anmälan är bindande.** Vi Vill kunna nå Dig om något oförutsett inträffar, sjukdom eller för få anmälda. Vi vill även ha ordnat förtäring till alla och lokal där alla får plats.

Anmälan görs till NEURO Förbundets kansli Tel: 011 – 16 99 97 eller till norrkoping@neuro.se (Finspång delar kansli med Norrköping). Anmäl frånvaro i så god tid som möjligt.

Avgiften betalas via faktura som kommer på mail ut under terminen. Uppge fakturanumret vid Betalning. Om du inte betalt din faktura innan förfallodag lägger vi på en påminnelse avgift 50 kr.

Välkommen med din anmälan!

FINSPÅNG

Lördag 29 februari
Kl: 14.00– 17.30

Årsmöte

Kallelse till årsmöte med sedvanliga årsmöteshandlingar samt aktuell information.

Motioner och nomineringar till valberedningen måste var oss till handa senast den 31/1-2019

Efter årsmötet mötet gemensamt fika och underhållning tillsammans med de andra funktionshinder föreningarna.

Anmäl dig senast **24 februari** om du vill vara säker på att få fika.



Torsdag 14 maj
Kl: 12.00-14.00

Silllunch

Vi äter sill och potatis, umgås — Självkostnadspris 70:-

Anmäl senast den **11 maj** anmälan är bindande.

Måndag:

Medicinsk Yoga

Kl: 18.00 -19.00 start den **13/1** (Uppehåll den 13/4, 27/4) – 16 gånger Pris 875:- 1200:- för icke medlemmar. Ledare: Jan Lunde. I Hällestad församlingshem

Fredag:

Bad självträning

Kl: 11.00 – 12.00 start den **17/1** (Uppehåll den 21/2, 10/4, 1/5) – 19 gånger. Pris 450:- För ass 700:- På Medley i Finspång

Förslag till Dagordning för NEURO Förbundet Finspångs årsmöte

Tid: 29-02-2019 Kl: 14.00

Plats: Högby

1. Årsmötet öppnande.
2. VAL av ordförande att leda årsmötet.
3. VAL av sekreterare för årsmötet.
4. VAL av 2 personer att jämte ordförande justera årsmötesprotokollet.
5. VAL av 2 rösträknare till årsmötet.
6. Upprättande och godkännande av röstlängd
7. Mötets godkännande av förslaget till dagordning.
8. BESLUT om huruvida årsmötet utlysts i behörig ordning (se styrelsens förslag).
9. Godkännande av revisionsberättelse förr 2019.
10. BESLUT om verksamhetsberättelse för 2019.
11. BESLUT om ekonomisk redovisning för 2019.
12. BESLUT om ansvarsfrihet för styrelsen.
13. BESLUT om verksamhetsplan för 2020.
14. BESLUT om budget för 2020 (se styrelsens förslag).
15. BESLUT om antalet ledamöter och suppleanter i styrelsen för år 2020 (se styrelsens förslag).
16. VAL:
 - A: 1st. ordförande för 1 år.
 - B: 3st. ordinarie ledamöter:
 - 1st. väljs 2020 för 2 år.
 - 2st. valdes 2019 för 2 år.
 - 1st. valdes 2019 för 1 år fyllnadsval.
 - C: Kassör/ekonomiansvarig 1st. 1år.
 - D: Ombud till länets årsmöte 3st.
 - E: 2st. till valberedningen för 2021 för 1 år.
 - F: 2st. pressombud/ ansvarig utgivare.
 - 1st. ordinarie för 1 år.
 - 1st. ersättare för 1 år.
 - G: 1st. studieorganisatör för 1 år.
17. Förslag till nomineringar till länsförbundets styrelse (se styrelsens förslag).
18. BESLUT om traktamente och bilersättning (se styrelsens förslag).
19. Motioner inom föreningen (se styrelsens förslag).
20. Medlemsavgift 2021.
21. Aktuell info lokalt, läns- och förbundets.
22. Övriga Frågor.
23. Avslutning.

Luncher

Anmälan görs till NEURO Förbundets kansli Tel: 011 – 16 99 97 eller till norrkoping@neuro.se Vi vill kunna nå Dig om något oförutsett inträffar, sjukdom eller för få anmälda. Vi vill även ha ordnat förtäring till alla. Vi ses på Thapperska i lokal Solen. Alla anmälningar är bindande.

Torsdag 30 januari
Kl: 12.00-14.00

Sopplunch - Polyneuropati

Självkostnadspris 65:-
Anmäl senast den **27 januari**

Torsdag 13 februari
Kl: 12.00-14.00

Sopplunch - Sällsynta diagnoser/NMD

Självkostnadspris 65:-
Anmäl senast den **10 februari**

Torsdag 27 februari
Kl: 12.00-14.00

Sopplunch - Stroke

Självkostnadspris 65:-
Anmäl senast den **24 februari**

Torsdag 12 mars
Kl: 12.00-14.00

Sopplunch - MS

Självkostnadspris 65:-
Anmäl senast den **9 mars**

Torsdag 26 mars
Kl: 12.00-14.00

Sopplunch - Parkinson

Självkostnadspris 65:-
Anmäl senast den **23 mars**

Torsdag 9 april
Kl: 12.00-14.00

Påsklunch - alla diagnoser

Självkostnadspris 100:- inkl dryck och kaffe
Anmäl senast den **6 april**

Torsdag 23 april
Kl: 12.00-14.00

Sopplunch - Hjärntrötthet

Självkostnadspris 100:-
Anmäl senast den **20 april**

Torsdag 7 maj
Kl: 12.00-14.00

Sopplunch - Polyneuropati

Självkostnadspris 100:-
Anmäl senast den **4 maj**

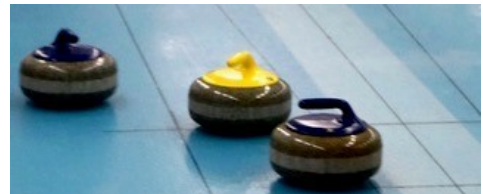
Curling



Onsdagen den 5 februari
kl: 14.00-16.00

150 kr timme / bana/person
Kontant betalning på plats.

Rena gymnastikskor, ren rullstol varma kläder
de är 2 grader i hallen.



Prova på Curling? För gående/stående och Dig med rullstol kom med oss
och prova på kanske en ny hobby?



Fotograf Per Rosander

Klimat rehabilitering

Det råder en viss förvirring ang klimat rehabiliteringen, det beslutades tidigt i våras av regionen att en upphandling skulle ske. Upphandlingen lades ut och anbud kunde lämnas. Dock har ingen anläggning lämnat ett giltigt anbud. Kontentan är att det inte finns något klimatvårdsavtal from den 1 januari 2020. Vi väntar nya besked på nyåret.

/Marie Bager

Utomlänsrehabilitering

Det är få som varit på rehabilitering sen Tre Klöverhemmet tog över ansvaret tidigt i våras, läs nedan en som sökt och fått möjligheten är Catarina. Ni måste vara mer aktiva själva, söka rehabilitering, antingen ta upp frågan när Ni träffar Er neurolog eller ta kontakt med Rehab Öst och lyfta frågan.

Det är viktigt att få ett stöd i träningen och att få det under en intensivperiod. Vänta inte, tro inte att man måste "bli sämre" först. Det är försämringar som ska undvikas. Det är också viktigt att man lär sig träna på rätt sätt, att någon ser att man gör rätt osv.

/Marie Bager

Rehabilitering på Treklöverhemmet

Nu har jag varit på rehab i 2 veckor på Treklöverhemmet i Ljungskile. Anläggningen ligger högt och fint vid Bohuskusten. Från matsalen har man fin utsikt och det serveras god mat. Alla rum har havsutsikt och altan.

Det är kuperat med många backar och trappor. Vädret har skiftat i regn, blåst, snö, halka & lite sol, så det har inte blivit många promenader ute.

Jag har fått låna en rullstol med Bima cubickik sittdyna. Den är anpassad för att sparka sig fram med ett ben för att spara på krafterna.

Jag har fått lära mig rullstolsteknik både inne, ute, på plan mark och i backe.

Vi har besökt Bohusläns museum i Uddevalla, en utställning om skräpet i havet. 5 badkar (!) med skräp spolask upp på Bohuskusten varje timme.

Vi har testat bowling med ett klot som har ett handtag, kul att prova på något nytt.

Jag har tränat med sjukgymnast och arbetsterapeut efter mina mål från min rehabplan. Nya övningar varvades med gamla och jag har även haft egen träning.

Jag har tränat balansen på Wii platta. Här fanns ett räck runt, så man kunde ta hjälp av att hålla lite lätt i. Jag har även provat på bågskytte och blåst pil med blåsrör.

Många gemensamma aktiviteter med andra som boccia med mjuka bollar, quiz, biljard, spel mm.

Det blev två bra veckor nästan på hemmaplan för mig.

Jag hann även med en tur med min kompis till Göteborgsoperan för att se på Carmen.

/Catarina Moberg

Saxnäs

Resan till Saxnäs – kan inte genomföras i april 2020 - vi fick inte de bidrag vi sökt och beskedet kom första veckan i december!

Vi gör ett nytt försök till april 2021 och på önskemål från intresserade kommer vi att låta resan omfatta sju dagar (5 dagar i Saxnäs och 2 resdagar).

Vi har fått fler råd om fondansökningar så vi bör lyckas bättre till 2021!

Vi börjar om igen efter nyår och hoppas på bättre tur 2021!

/ Styrelsen i Norrköping

Kalmartrampen—Till salu

Är du intresserad av en Kalmartramp kontakta då Claes-Göran Claesson 0703-578386.



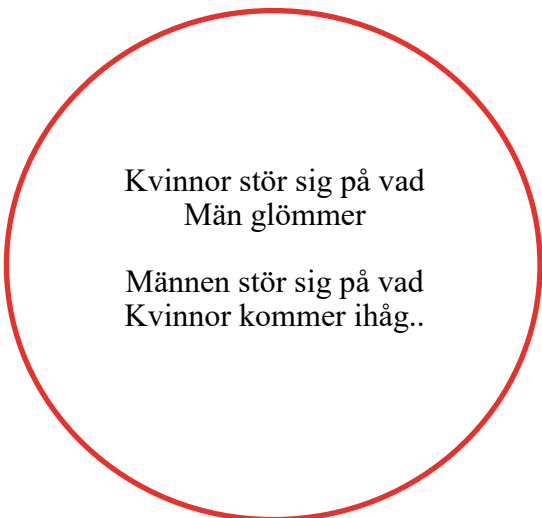
Kalmar-Trampen
-elcykeln för effektiv rörelseträning

HYR
HYRKÖP
DELBETALA

- förbättrad blodcirkulation
- varmare händer/fötter
- minskad svullnad i benen
- minskad spasticitet
- mjukare leder - bättre rörlighet
- motverkar kontrakturer
- "fart på magen"
- mentalt välbefinnande

Historier

Jag saknar när man var barn
och såg en riktigt schysst pinne
liggandes på marken som man
tog upp och gick och slog på saker
och ting med. Så många pinnar
man gått förbi nu i vuxen ålder
och tänkt: ”fan vilken bra pinne”
men inte vågat plockat upp den



Kvinnor stör sig på vad
Män glömmer

Männen stör sig på vad
Kvinnor kommer ihåg..

Jag gick förbi ett mentalsjukhus häromdagen
och hörde hur alla på rastgården skrek:
13, 13, 13, 13!

Jag undrade vad det var frågan om, men
staketet var för högt för att jag skulle kunna se nåt.

Jag hittade ett litet kvisthål som jag kunde
glutta i. Då var det nån däre som petade
mig i ögat med en pinne

Sen skrek alla: 14, 14, 14, 14! :)



Jag hatar att gå på bröllop
för man får hela tiden
höra sin äldre släktingar
som säger ”Snart är det
din tur”. Så jag har börjat
göra samma sak fast på
begravningar.....

Kansliet

Öppettider: Måndag: – torsdag: 09.00 – 17.00

Malin Bager Hermansson
jobbar på kansliet.

Adress:

NEURO Förbundet Norrköping
NEURO Förbundet Finspång
NEURO Förbundet Östergötland

Gamla Övägen 23
603 79 Norrköping

Telefon: 011 – 16 99 97

E-post: norrkopings@neuro.se

Bankgiro: BGC: 413 – 1223

Org nr: 825001-0918

Norrköpings styrelse

Marie Bager	Ordförande
Inger Hillgren	Vice ordförande
Thomas Lack	Kassör
Karin Ahlström	Ledamot
Eva Pettersson Wessman	Ledamot
Lars Fredriksson	Ledamot
Birgitta Karlsson	Suppleant
Krister Johansson	Suppleant

Finspångs styrelse

Inger Hillgren	Ordförande
Thomas Lack	Kassör
Catarina Moberg	Ledamot
Kristine Svensson	Ledamot
Niklas Moberg	Ledamot

Östergötlands styrelse

Hans Bager	Ordförande
Inger Hillgren	Vice ordförande
Thomas Lack	Kassör
Ingrid Stenström Ling	Sekreterare
Catarina Moberg	Suppleant
Sören Håckerström	Suppleant
Catharina Heimdahl	Suppleant
Eva Pettersson Wessman	Suppleant

Kommunala arbetsgrupper

I Norrköpings KRF - Kommunala rådet för funktionshinderfrågor.

Representeras Neuroförbundet av:

Thomas Lack och Lars Fredriksson

I Söderköpings Tillgänglighets råd.

Representeras Neuroförbundet av:

Marie Bager och Birgitta Hollander

Finspångs HFF-Handikapp Föreningarna Finspång.

Representeras Neuroförbundet av:

Inger Hillgren och Catarina Moberg

Region Östergötlands råd i frågor om funktionsnedsättning.

Representeras Neuroförbundet Östergötland av:

Marie Bager

Regionens länsbrukaråd för hjälpmedel.

Representeras Neuroförbundet Östergötland av:

Marie Bager

NEURO Förbundet Norrköping är medlem i

Kanal Norrköping

Representeras Neuroförbundet av:

Marie Bager och Inger Hillgren

Byrån mot Diskriminering i Östergötland

Representeras Neuroförbundet av:

Marie Bager

En del aktiviteter sker i samverkan med



Arbetarnas Bildningsförbund
Östergötland

God Jul
och
Gott Nytt År
önskar



FÖRBUNDET Norrköping