

Neurobladet

Nr 3 2025 Årgång 41



NEURO
LINKÖPING



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Efter en väldigt varm sommar sitter jag i skuggan och njuter av fjärilarna som flyger vid fjärilsbusken samt ståtliga stockrosor som blommar.

Den 28 juni fick vi en ny lag om tillgänglighet. Lagen ställer tillgänglighetskrav på ett antal produkter och tjänster inom t.ex. elektronisk kommunikation, e-handel och banktjänster som ska vara tillgängliga för personer med funktionsnedsättningar.

Neuro Linköping startar upp efter sommaren den 26 augusti med styrelsemöte och 28 augusti med en resa till Simonstorp och Rejmyre.

Tisdagen den 23 september kommer vi att ha ett gemensamt medlemsmöte tillsammans med DHR Linköping och Stroke Linköping.

Den 11 oktober har vi höstmarknad så om du städar och hittar prylar du inte använder så kan du skänka dem till vår loppmarknad, enda kravet vi har är att det är helt och rent. Ta kontakt med någon i styrelsen om du har något att skänka.

Den 17 – 19 oktober är det kongress inom NEURO, så i augusti och september kommer valda ombud från Östergötland att träffas för att diskutera gemensamma frågor och förslag.

Under oktober månad startar vi planeringen av 2026 års resor och medlemsmöten. Lämna gärna tips på resmål mm. Detta gör du till undertecknad eller Catharina "Kia" Heimdahl.



Var rädda om Er!
Ann-Christin



Det finns en guldkant
runt varje moln!

KALENDER NEURO LINKÖPING

**Endagsresa till Simontorps brandkårmuseum
och Rejmyre Glasbruk torsdag 28 augusti *fulltecknad***

Rörelse och hälsa

2 september – 4 november 2025 *se längre fram i tidningen*

Medlemsmöte

lördag 6 september *se längre fram i tidningen*

Neurodagen

fredag 19 september *se längre fram i tidningen*

Kontantupproret

tisdag 23 september *se längre fram i tidningen*

Höstmarknad

lördag 11 oktober *se längre fram i tidningen*

Valjeviken

27-31 oktober Prova på kurs i Valjeviken
se längre fram i tidningen

Medlemsmöte tisdag 18 november *se inbjudan i nästa nummer*

Julfest lördag 6 december *se inbjudan i nästa nummer*



Hamarsundet

2025 års rekreationsresa för Neuro Linköpings medlemmar!



En glad samling medlemmar som har tankat energi inför höstens alla aktiviteter!

Temadag om neuromuskulär sjukdom

Neuro Östergötland arrangerade i samverkan med Neuromuskulära teamet på US en temadag på Fontänen 2 april för östgötar med neuromuskulär sjukdom (NMD) som ofta är ärftlig. Ett 20-tal personer deltog. Sjukdomen drabbar muskulatur eller nervtrådar, leder till nedsatt muskelkraft och muskelförtvinning och kan bland annat försämra känsel, balans och ge nervsmärta.



Dr Sofie Sunebo berättade om framsteg inom behandling och forskning, framför allt inom genetisk forskning. Ett avsnitt ägnades åt rehabilitering där fysioterapeut Marielle Kagre pratade om det positiva som händer i kroppen när man tränar. Regelbunden, livsvarig träning är viktig för personer med neuromuskulär sjukdom.

Under hösten kommer neuromedlemmar med neuromuskulär sjukdom att bjudas in till särskilda diagnosmöten i Linköping och Norrköping.

/Ingrid Stenström Ling

Parkinsonpodden och alltomparkinson.se

Resumé från föreläsningen den 11 april av Anders Stålhammar.

När Anders Stålhammar 2019 drabbades av Parkinsons sjukdom kunde han konstatera att det inte fanns någon relevant information om sjukdomen på nätet. Han startade då Parkinsonpodden för att få veta mer om sin sjukdom.

Det visade sig snart att han inte var ensam om denna kunskapshunger. Idag finns 103 avsnitt som avlyssnats mer än 200,000 gånger.

Målgruppen är parkinsondrabbade och deras anhöriga. Här kan man höra de främsta forskarna och den senaste forskningen, nationellt och internationellt. Man får information om dagens behandlingsmetoder och morgondagens. Du kan också lyssna på spännande patientberättelser.



På alltomparkinson.se finns allt du behöver veta om Parkinson sjukdom. Här är samlingsplatsen för det mesta som har med Parkinson sjukdom att göra.

Här kan du ställa frågor till medicinska experter på området. Du kan ställa frågor till neurologen, parkinsonsköterskan, fysioterapeuten, dietisten, logopeden eller kuratorn.

Neuro Östergötlands kurs

Prova på rehabiliteringsinsatser 7 – 11 april.

Måndagen den 7 april åkte 24 medlemmar från Neuro Motala, Neuro Linköping och Neuro Norrköping buss till Valjeviken, Sölvesborg. Bussen rattades av Roland från Kolmårdenbuss.

Första stopp blev rastplats Vandalorum där vi serverades sallad med kycklingspett. Vi fick också information om Valjeviken som är en stiftelse som driver folkhögskola, rehabilitering samt en vårdcentral. Då vi kom fram fick vi fika samt nycklar till våra rum. Därefter bytte vi om till träningskläder och gick till sporthallen för att träna bland annat ballongbadminton och fläskboll. Efter middagen var det många som besökte simhallen.



Varje morgon var det några som träffades innan frukost och gick hälsoslingan, en underbar promenad med stora vitsippemattor. På tisdagen hade vi bland annat vattengympa samt en föreläsning med tema: hur får du ut mest av din träning när du drabbats av en neurologisk funktionsnedsättning? Vi hade också lite hjärngympa och skulle lista ut fåglar.

Onsdagen var utflyktsdag så efter frukost åkte vi med bussen till Trolle Ljungby och sedan till Brösarps backar där det blev förmiddagsfika. Resan fortsatte sedan förbi Ravlunda kyrka till Kiviks musteri och lunch vid hamnen i Kivik. Därefter åkte vi förbi Simrishamn till Gunnarshög, Hammenhög där de pressar rapsolja och sedan åkte vi till Borstakongen i Onslunda.

Torsdagen startade efter frukost med sittgympa och sedan gick vi ut för att spela boule, stafettkubb och discgolf. Efter lunch var det åter dags för lite hjärngympa och sedan blev det naturterapi i form av skogsbad.

På kvällen serverades det en exotisk planka och då blev det också prisutdelning.

Fredagens föreläsning hade rubriken: vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen. Vi fick också prova på handträning med bollar.

Sedan var det ett pass med yoga, en avslappningsform för att bli stressfri och skapa ett lugn. Under alla dagar har vi blivit serverade en otroligt god mat och fått ett härligt bemötande från elever och personal.

Tack för en trevlig vecka och härlig sammanhållning.

Ann-Christin och Kia



Bussresa till Stendörren och Trosa

Solen sken och det var 32 förväntansfulla resenärer som satte sig i bussen på morgonen den sjunde maj. Roland som chaufför körde oss tryggt till Stendörrens naturreservat.

Väl framme möttes vi av gullvivor, fin natur och utsikt.

Bussfikan smakade gott med macka och kaffe.
Guidad tur vid och i Naturum där vi fick veta om ekosystemet m.m.



Bussen gick vidare till Trosa där vi åt lunch på Stadshotellet. Det bjöds på en god lunch som vi sent ska glömma. Mätta och glada blev det fri tid och man kunde gå och titta i affärer och promenera utmed vackra Trosaån.

Under hemresan hade Ann-Christin och Kia fixat frågor om resmålet.

Tack för en trevlig och välordnad resa.
Annika Svensson

MS on tour

En kväll i maj kom Neuroförbundet med MS on tour till Linköping. En diagnoskonferens kring MS som hålls bara i sju orter i Sverige i anslutning till MS World Day. Ett sextiototal personer fick lyssna till professor och neurolog Jan Hillert från Karolinska. Han pratade om det senaste inom behandlingar och forskning om MS. Han talade bla om hur viktigt det är med tidig diagnos och behandling och hur det blir allt bättre för MS-patienter.

Sedan pratade Jenny Ljungberg från Mölndal. Hon kanske är mera känd som cykel-Jenny då hon förra året cyklade Sverige runt för att samla in pengar till forskning kring MS. Hon berättade sin sjukdomshistoria och hur hon idag hanterar sin sjukdom.

En mycket trevlig och informativ kväll!



Information om våra rättigheter

En lördag i maj ordnade Neuro Östergötland en föreläsning med Patrik Magnusson från förbundet som pratade om olika stöd vi kan få i olika situationer. Han redogjorde för hur man gör en ansökan och hur man gör en överklagan om det blir aktuellt. Han pratade om olika lagar bla socialtjänstlagen och LSS. Han berörde även bla bilstöd, merkostnadsersättning, färdtjänst, bostadsanpassning.

En mycket nyttig eftermiddag!



Funktionsrätt Linköping

Tisdagen 13 maj hade Funktionsrätt Linköping vårens sista Dialogmöte. Vår nya landshövding Gunilla Svantorp gästade oss och berättade om sitt uppdrag och svarade på frågor. Hon var ledamot i Sveriges riksdag 2010–2025 där hon bland annat tjänstgjorde inom utbildningsutskottet och trafikutskottet. Gunilla utsågs i februari 2025 till landshövding i Östergötlands län på ett förordnande från mars 2025 till 28 februari 2031.



Sedan 2022 är landet indelat i sex civilförsvarsområden. Östergötland tillhör Region Syd där även Jönköping och Kalmar ingår. Östergötlands landshövding är civilområdeschef för Region Syd. Landshövdingar rapporterar direkt till regeringen om bra eller mindre bra saker inom länet. Vid längre ledigheter återvänder hon gärna till sitt hem i Årjäng. Robin och Ingela stod som vanligt för fin underhållning med sång och musik.

Utställning på biblioteket i Linköping

Neuro Östergötlands informationsskärm fanns på Stadsbiblioteket i Linköping 23–29 april.

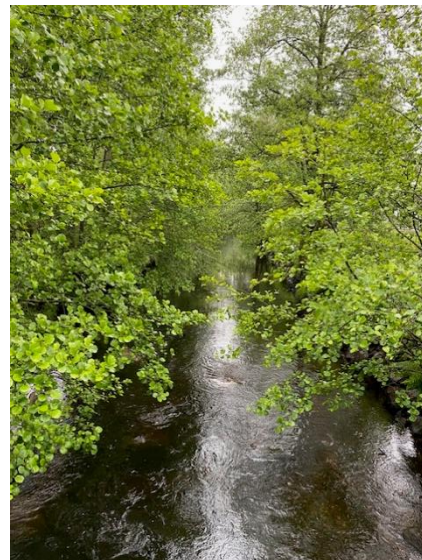
Vi var på plats den 29 april och informerade besökare om Neuros verksamhet och svarade på frågor.



Resan till Ullared och Kungsbacka 9/6–11/6

9 juni fick vi medlemmar chansen att ännu en gång göra resan till Ullared. Det är kanske inte inköpen, även om dom har en viss betydelse, utan det sociala umgänget runt omkring, som jag uppskattar mest.

Firman Ge-Kås Manufaktur öppnade 1963 och blev grunden för Ullared vad det är idag. Gekås Ullared firade alltså 60 år för två år sedan. Just nu bygger man ut 87 hotellrum utanför entrén till varuhuset, klart till nästa sommar. Övernattning så nära varuhuset som möjligt, det är kundernas önskemål, säger ledningen. Vad missar man då?



Jo, man missar den tidiga morgonvandringen för att själv hämta frukosten i den närbelägna restaurangen. Vi som bodde i Gekåsbyn utanför varuhusområdet fick lyssna på fågelsången och uppleva naturen runt bostaden. I området kan man även promenera några leder som även är framkomliga för rullstol. Sedan förra året har man i byn kalhuggit en av höjderna som både ger mer sol och säkert gav en hel del inkomster. Jag har också noterat att man har satt upp ett stort antal fågelholkar utefter ån som rinner genom anläggningen.

Andra dagen i Ullared var utflyktsdag. Målet var ett regnigt Kungsbacka, några mil söder om Göteborg. På vägen dit besökte vi kärnkraftsanläggningen i Ringhals i Varbergs kommun. Den levererar ström från två reaktorer, tidigare var det fyra. Vi kom inte längre än till vaken, men fick en bild av läget och omgivningen. Nästa uppehåll var Tjolöholms slott, som erbjöd afternoon tea för 655 kronor, men ingen av resenärerna var tesugna.



Vi nådde till slut Kungsbacka, som tillhör Hallands län men som kanske mer betraktas som förstadskommun till Göteborg. Med hänsyn till regnet hamnade vi i en känd outletbutik med 60 olika klädbutiker, med för oss kända märken. ”Shopping i världsklass endast 20 min söder om Göteborg” enligt reklamen. Några avslutade dagen med en stilla promenad i regnet hemmavid och sen middag i den närbelägna pizzerian.

Tredje dagen var sista tillfället att göra affärer. Eftersom hemfärden var satt till kl. 13 gällde det att anpassa kötiden vid kassorna till tiden, men denna gång var trycket lågt. Väl vald vecka och dagar.

Jag vill tacka resekommittén för ett fantastiskt fint arbete med den här resan som säkert innebär mycket mer arbete än vad som ses utåt, där ekonomin inte är oväsentlig. Vår Roland tackar jag för säker körning som vanligt men han är samtidigt en av oss i våra aktiviteter, vilket vi gillar.

Leif

Månadsmöte den 24 maj

Mötet inleddes med skönsång av Kim Wahren vilket var mycket uppskattat. Hon är inte bara bra på att sjunga utan är också landslagsspelare i boccia.

Eva Pettersson Wessman hade gjort ett klurigt vårquiz.

Fem vinnare fick glädja sig åt var sin Sverigelott som pris.

Under kaffet såldes det lotter och ordföranden

Ann-Christin Petersén informerade om kommande aktiviteter.

Detta sista medlemsmöte inför sommaren var välbesökt.



Medlemsmöte lördag 6 september klockan 14.00-16.00.



VÄLKOMMEN till höstens första medlemsmöte på Fontänens innergård. (Om det regnar är vi i rum Bergqvist och Hellström). Temat för mötet är grillning.

Det blir också musikquiz med Annika.

Kostnad 75 kronor (swish eller kontant)

Anmäl dig till Kia 070 515 10 70 senast 29 augusti.

EGENTRÄNING RÖRELSE OCH HÄLSA

Höstens träningsperiod är 2 september – 4 november 2025.

Anmälan till: Catharina Kia Heimdahl telefon 070-515 10 70

eller bcheidahl@gmail.com



NEURO ÖSTERGÖTLAND

Kurser på Valjeviken hösten 2025

21–24/9 Diagnoskurs stroke och hjärntrötthet

27–31/10 Prova-på kurs

16–19/11 Diagnoskurs MS

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

LINKÖPINGS PARASPORTFÖRENING

I nära samarbete med Neuro Linköping

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

Vattenträning i Lundbybadet, Mjölby

Start onsdag 27 augusti 12.40 – 13.40

Kostnad 750 kronor 16 gånger.

Mer information och anmälan se Neuro Östergötlands hemsida



Neurodag. Fredag den 19 september klockan 14.00 – 16.00

I Vagnhallen, Fontänen.

Tema Rehabilitering, välkomna!



**Tisdagen den 23 september
klockan 13.00 – 15.30**

är ni välkomna till vagnhallen, Fontänen för att bl.a. lyssna på **Björn Eriksson** (vår tidigare landshövding.) Björn är **ordförande för kontantupproret** vilket han kommer att informera oss om. Vi bjuder på fika.

Detta är ett samarrangemang mellan DHR Linköping, Neuro Linköping och Stroke Linköping. Anmälan senast 15 september till Ann-Christin 070 687 08 36 eller via epost petersen.annchristin@gmail.com

Sommar och sol. Och bad?

Jag har alltid älskat att bada under sommaren och fram i september. I takt med att min sjukdom har påverkat min kropp mer och mer har badandet minskat. Ett par somrar hade jag en "badrollator" för att komma ner på djupare vatten. Nu är rullstolen mina ben.

Två somrar har jag kunnat ta ett somnardopp med hjälp av barn och syskon med flytväst på. I Linköpings finns ett bad markerat som tillgängligt med ramp, Viggebysand.

Tyvärr är den på mycket grunt vatten.

Sommarens dopp blev i sjön Bönnern i Finspång, där en badplats har ramp.

Badet skedde med hjälp av tre personer och sittande på min privata rullator, sista biten innan jag hamnade i vattnet.

Underbar känsla på en av sommarens varmaste dagar!

Jag skulle önska att kommunen anordnade något bad närmare stan med ramp och badrullstol. Då kanske det blev mer än ett dopp per sommar för min del. Och kanske ett eller flera dopp för andra rörelsehindrade. / Hillevi





LINKÖPING

Välkommen till NEURO Linköpings höstmarknad

lördagen den 11 oktober klockan 14.00 – 16.00 på
Fontänen, Västra vägen 32, Vagnhallen.

LOPPMARKNAD

LOTTERIER

FÖRSÄLJNING AV
BRÖD, JULKALENDRAR MM

SERVERING (kaffe/the, saft med bröd)

VÄLKOMNA!



Vi tar gärna emot hela och
rena saker till vår "loppis"!

Mycket gärna hembakat
till försäljning!

Tack!

Avs
Neuro Linköping
Västra vägen 32
582 28 Linköping

Kontaktuppgifter till styrelsen

Ordförande: **Ann-Christin Petersén**

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

Vice ordförande: **Hillevi Andersson**

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

Kassör: **Catharina Heimdahl**

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

Sekreterare: **Bjarne Pihlström**

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

Ledamot: **Eva Pettersson Wessman**

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

Ledamot: **Margaretha Persson**

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

Ledamot: **Anneli Tindå**

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

Ersättare: **Anette Blick**

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

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

Hemsida: neuro.se/linkoping

Facebook: facebook.com/neurolinkoping

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro: 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén

2025-08-18