

Medlemsblad för hösten 2026

Norrköping - Finspång - Söderköping

Vi är mitt i sommaren det är soligt och varmt, vi har en grönska i alla nyanser. Men vi vet att plötsligt är det över och en ny årstid tar form. Då är det dags att ha en plan för de närmaste månaderna.

Programpunkter vi hoppas att något ska intressera de flesta av Er. Vi bokar bad tider, bokar lokaler, pusslar med ledare, pusslet är inte enkelt att få ihop.

Våra Cafeér är inte välbesökta, men det finns alltid ett önskemål om att möta andra med samma diagnos eller problematik. Just nu ser vi inte något annat sätt att tillgodose det önskemålet? En Café träff är också ett sätt för oss att hålla Er informerade om vad som sker runtom kring oss och var vi deltar i för att bevaka våra frågor i kommun och region. I höst byter vi tid och erbjuder färre tillfällen till caféer – så får vi se hur det tas emot?

Informationsdagar och mötesplatser, vi deltar i olika aktiviteter, som bla anordnas av våra kommuner där vi gärna möter Er, våra medlemmar. I Finspång, i Söderköping, i Norrköping mfl ställen. Vi kommer även att boka in dagar på biblioteken, då ställer vi upp vår NEURO skärm, med aktuell information och finns på plats vissa dagar bla i Norrköping, men även på andra orter i länet. Se hemsidan under hösten.

ALLA medlemmar är välkomna till aktiviteter som vi planerat, oavsett om de sker i Norrköping, Finspång, Valdemarsvik eller Söderköping. Är Du medlem i någon av våra föreningar/grupper, så är Du välkommen. Vi bjuder även ofta in övriga, men till en något högre kostnad.

Friskvårdsaktivitet, tex bad betalar, där betalar Du för Din plats. Tyvärr händer ibland att bad måste ställas in, fel på temperatur eller något annat i vattnet som inte stämmer. Vi har räknat med att det kan hända, Tyvärr, därför är avgiften inte beräknad på antalet gånger utan utifrån våra kostnader.

Temadagar om både ”Sällsynta diagnoser” och ”Polyneuropati”
Se i tidningen, anmälan är bindande och platsantalet begränsat, vänta inte med Din anmälan!

Kurser, glöm inte anmäla Dig till ngn av våra kurser, som anordnas av länsförbundet. Du som inte deltagit tidigare har förtur.

2026 är ett valår och det är viktigt för oss att bevaka våra frågor och kunna tala om för våra politiker vilka frågor som är viktigast för våra medlemmar. Vi har mött alla partier i regionen och fortsätter nu med kommun och ngr riksdagsledamöter.

Håll koll på vår hemsida och på länsförbundets hemsida: de sidorna är mer uppdaterade än vad vi kan med medlemsbladet:

neuro.se/norrkoping
neuro.se/ostergotland

Kolla Din mail, vi behöver nå Er ibland med info, då är det ett bra sätt, lägg också in vårt Telefonnummer. I Din telefon 011/16 99 97, då når vi Dig om något händer, tex ett möte/aktivitet måste bokas av.

Vi önskar en fortsatt skön sensommar och hoppas att vi möts i några sammanhang under hösten 2026

Marie, Per, Michael, Malin och Marianne

Träffar

Anmäl Dig till den träff eller föreläsning 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 i angiven lokal och ort som nämns nedan.

Anmäl frånvaro i så god tid som möjligt.

Onsdag 19 augusti
Kl. 10.00 - 12.00

Caféträff för alla

Vi mötes över en kopp kaffe och prata om det som är aktuellt.

Vi ses i lokal Solen Thapperska Norrköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **17 augusti**

Torsdag 20 augusti
Kl. 17.00

Restaurangträff

Vi ses på restaurang Butlers Bistro, Gamla Rådstugatan 48

Anmäl senast den **17 augusti**
Självkostnadspris
till Thomas Lack på 070 795 45 70

Tisdag 1 september
Kl. 17.30 - ca 19.30

Föreningsträff

Vi ses över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor

Vi ses på Blå porten i Söderköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **27 augusti**

Onsdag 16 september
Kl. 10.00 - 12.00

Caféträff för alla

Vi mötes över en kopp kaffe och prata om det som är aktuellt.

Vi ses i lokal Solen Thapperska Norrköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **14 september**

Lördag 19 september
Kl. 10.00 - 16.00

Mässa i Mirum Gallerian

Tillsammans med andra organisationer för att presentera vår verksamhet

Vi ses på Lidaleden 8, Norrköping

Pris Kostnadsfritt

Torsdag 24 september
Kl. 17.00

Restaurangträff

Vi ses på restaurang Lindas Kula, Prästgatan 14

Anmäl senast den **21 september**
Självkostnadspris
till Thomas Lack på 070 795 45 70

Träffar

Anmäl Dig till den träff eller föreläsning 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 i angiven lokal och ort som nämns nedan.

Anmäl frånvaro i så god tid som möjligt.

Fredag 2 oktober
Kl. 10.00 - 14.00

Seniordagen i Söderköping

Det bjuds på utställare, intressanta föreläsningar och underhållning.

Evenemanget är helt kostnadsfritt och riktar sig till alla seniorer samt deras närstående.

Fullständigt program och hålltider publiceras löpande på Söderköpings kommuns evenemangskalender

Vi ses i Sporthallen Vikinge

Pris Kostnadsfritt

Tisdag 6 oktober
Kl. 17.30 - ca 19.30

Föreningsträff

Vi ses över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor

Vi ses på Blå porten i Söderköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **1 oktober**

Onsdag 14 oktober
Kl. 10.00 - 12.00

Caféträff för alla

Vi mötes över en kopp kaffe och pratar om det som är aktuellt.

Vi ses i lokal Solen Thapperska Norrköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **12 oktober**

Torsdag 22 oktober
Kl. 17.00

Restaurangträff

Vi ses på restaurang Pappa Grappa, Gamla Rådstugugatan 26-28

Anmäl senast den **19 oktober**
Självkostnadspris
till Thomas Lack på 070 795 45 70

Lördag 24 oktober
Kl. 09.00 - 16.00

Mässa finns i Finspång

Det är en lokal mötesplats där näringsliv, organisationer, föreningar och kommunen samlas för att visa upp verksamheter, produkter och tjänster.

Information om programmet hittar du på Kraften Finns i Finspångs

Vi ses på Arena Grosvad, Grosvadsvägen 5, Finspång

Pris Kostnadsfritt

Tisdag 3 november
Kl. 17.30 - ca19.30

Föreningsträff

Vi ses över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor

Vi ses på Blå porten i Söderköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **29 oktober**

Onsdag 11 november
Kl. 10.00 - 12.00

Caféträff för alla

Vi mötes över en kopp kaffe och prata om det som är aktuellt.

Vi ses i lokal Solen Thapperska Norrköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **9 november**

Torsdag 19 november
Kl. 17.00

Restaurangträff

Vi ses på restaurang to decay | Lilla Berlin, Drottninggatan 25

Anmäl senast den **16 november**
Självkostnadspris
till Thomas Lack på 070 795 45 70

Tisdag 1 december
Kl. 17.30 - ca19.30

Föreningsträff

Vi ses över en kopp kaffe och tar upp aktuella frågor

Vi ses på Blå porten i Söderköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **26 november**

Onsdag 9 december
Kl. 10.00 - 12.00

Caféträff för alla

Vi mötes över en kopp kaffe och prata om det som är aktuellt.

Vi ses i lokal Solen Thapperska Norrköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **7 december**

Policy och riktlinjer

För deltagare inom NEURO Förbundets friskvård

Föreningarna erbjuder friskvårdsträning - **ej sjukgymnastik**. Den som önskar delta i föreningens kurser 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. **Medlemsavgiften för 2026 ska var erlagd före kursstart.**

Frånvaro Anmäl din frånvaro.

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

Ledare

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

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.

Regler vid vattengymnastik

- Duscha utan badkläder före bad
- Tvätta underlivet noggrant
- Har du öppna sår, urinvägsinfektion eller menstruation skall du inte bada
- Badskor och badrock rekommenderas
- Undvik starka dofter på deodoranter och duschtvål
- Vid risk för urin/avföringsläkage måste utprovade skyddsbyxor användas.

Finspång

Betalparkering

Eget hänglås till skåpen i omklädningsrummen.

Bastu finns.

Badmössa om man inte blöter håret gäller.

Lindövägen, Badcenter

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

Vrinnevi

Betalparkering, i anslutning till sjukhuset.

10-krona till skåpen i omklädningsrummen.

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.

Du betalar för din **plats**.

Anmälan /Mer info Kan Du ta Dig i och ur bassängen själv? Har Du hjälp av assistenter för att delta i bassängträningen? Om, en eller två assistenter? Ange i anmälan om du har ovanstående behov.

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

Anmälningarna till Friskvårdskurser sker via mail till norrkoping@neuro.se

Styrketräning **Thapperska**

Egen träning i gymmet efter egen förmåga. Anmäl intresse, önska en tid, 15 gånger. Pris 300 kr, Lokal, Styrketränningsrummet.

Du kan få råd och stöd av Rehab Öst, hur Du ska träna.

NuStep **Thapperska**

Egen träning på Nu Step efter egen förmåga. Anmäl intresse, önska en tid, 12 gånger. Pris 300 kr 30 min Lokal vid vårt kansli.
Träna 10 min villa 10 min träna 10 min.

Du kan få råd och stöd av Rehab Öst, hur Du ska träna.

Boxningsträning **Söderköping**

Måndagar och **Onsdag** Kl. 10.30 - 11.30 start **V35-52**
Pris 800 kr för 2 dag/veckan
Ledare: Göran Andersson Ringvägen 40 Söderköping

Paraffinbad **Thapperska**

Tisdag Kl. 11.00 - 12.30 start **V37, V41, V45 och V49.**
Pris 250 kr, Lokal Blåsten
Ledare: Malin Bager Hermansson

Paraffinbad används för behandling av ledvärk och vård av huden. Värmen har en smärtlindrande effekt samtidigt som paraffinet mjukar upp huden och gör den smidigare. Efter paraffinbadet leds vi i grupp genom en lättare handgymnastik.

Bad självträning **Actic i Finspång**

Tisdag Kl. 11.45 - 12.45 start **V35-51** (Uppehåll v44)
Pris 700 kr För ass 800 kr

Gympa **Thapperska**

Onsdag Kl. 10.00 - 10.45 start **V35-51**
Pris 500 kr, Lokal Lejonet
Ledare: Från Korpen

Vi har bokat en "gympa ledare" som hjälper Dig med ett pass/vecka, stöd och råd med rörelser, sittande eller stående.

Vattengymnastik **Kiropraktorhuset** **Lindövägen 17**

Torsdag Kl. 11.30 - 12.15 start **V35-50**
Pris 750 kr För ass 850 kr
Ledare: Riitta Englund
Badet passar för dig som inte är beroende av lift och kan gå i vattnet via trapp.

Bad självträning **Actic i Finspång**

Fredag Kl. 11.00 – 12.00 start **V35-51** (Uppehåll v 44)
Pris 700 kr För ass 800 kr

Bad självträning **Vrinnevisjukhuset**

Fredag Kl. 14:30 - 15:15 start **V35-50**
Pris 700 kr För ass 800 kr
Ledare: Per Tornmalm eller Michael Nilsson

Vattengymnastik **Kiropraktorhuset** **Lindövägen 17**

Lördag Kl. 14.00 - 15.00 start **V35-50** (Uppehåll v 44)
Pris 750 kr För ass 850 kr
Ledare: Indira Mesic
Badet passar för dig som inte är beroende av lift och kan gå i vattnet via trapp.

Bad självträning **Vrinnevisjukhuset**

Söndag Kl. 13:45 - 14:30 start **V35-50**
Pris 700 kr För ass 800 kr
Ledare: Asima Skopo

Bad självträning **Vrinnevisjukhuset**

Söndag Kl. 14:30 - 15:15 start **V35-50**
Pris 700 kr För ass 800 kr
Ledare: Asima Skopo

Färdtjänsten

Vår viktigaste valfråga, vi har fått gehör. Till slut förstod tillräckligt många politiker och partier att beslutet

om begränsningen av färdtjänsten var ett mycket dåligt beslut. Det var ett beslut som gick stick i stäv med andra beslut som regionen fattat.

Det säger sig självt att om varje medborgare ska ta eget ansvar för tex träning så måste man kunna ta sig till den träning som är lämplig. Vi ska alla ta ansvar för vår hälsa bla genom att vaccinera oss mm. Kan vi inte ta oss till vaccinationsstället, då kan vi inte ta det egna ansvaret. Dessa problem drabbar främst dem som bor i de mindre kommunerna och det tog en bra stund att förklara för våra politiker vilka konsekvenser beslutet om begränsningen i färdtjänst resandet över kommungränserna fick. Men vi har nått i mål och from den 1 januari 2027 är det fritt att resa i Östergötland med färdtjänsten för dem som har ett sådant tillstånd.

Vi hoppas att det ska leda till att fler av Er deltar bla i träningstillfällen och andra mötes arrangemang.

Rehabilitering

Nästa väldigt viktig fråga för våra medlemmar är rätten till rehabilitering. Det är också en mycket sorglig historia. Men pengarna finns, 5 miljoner att använda för intensiv rehabilitering för 2026.

Politiken har haft ett särskilt möte med dem som ska ansvara för uttagningen och som ska ge rehab anläggningen en bekräftelse på att regionen betalar för Din rehab period.

Om Du vill eller funderar på att en intensiv rehab period vore något för Dig, så tveka inte. Tala med Din läkare/Fysioterapeut. Det är dock läkaren som ska skriva att Du behöver/är lämplig för en sådan period. Ska vi få iväg några av Er så måste det in ansökningar! Vi har en regelbunden kontakt med politiken, som fattat beslutet och ger dem info om misslyckade försök.

Jag vill inte att vi ger upp! Det finns även beslutade pengar i regionens budget för 2027, nån gång ska vi väl lyckas!

Bassänger i Norrköping: det är också en fråga som vi drivit i många år, runt valet 2018 kom politiker ut till oss på Thapperska och förklarade att nu skulle det avsättas pengar till utbyggnad och en varmbassäng i Norrköping. Vi har inte sett så mycket av det beslutet. Kan vi hoppas nu? Det har lagts ett nytt löfte, men jag tror inte vi får lägga oss platt! Nu gäller det att hålla frågan fortsatt levande och argumentera för behovet!

Jag vill inte att vi ger upp bassängfrågan i Norrköping!

Marie Bager

INSPIRATIONSFÖRELÄSNING

Madelene Lennartsson

om matens läkande kraft, hälsa & personlig utveckling

@wholeblissco

19 AUGUSTI 2026

18:00 – ca 19:30

KOSTNADSFRI

PLATS

Vagnhallen, Föreningshuset Fontänen

Västra vägen 32, Linköping
eller delta digitalt

Madelene är hälsoinspiratör, receptkreatör och kokboks författare.

Hon gjorde en livsstilsförändring 2018 – bland annat utan gluten, mjölk och vitt socker – och lever sedan dess medicinfri från sin autoimmuna tarmsjukdom Ulcerös kolit.

Under @wholeblissco sprider hon glädje och enkelhet kring näringsrik mat, hälsa och personlig utveckling. Madelene vill lyfta matens förmåga till läkning och de fantastiska egenskaper den har för vår kropp.

Anmälan

Skanna QR-koden för att anmäla dig

Begränsat antal platser

Först till kvarn!

Bindande anmälan senast 12 augusti

Ange om du deltar på plats eller digitalt vid anmälan

Vid deltagande på plats – tänk på att inte använda
parfym eller andra doftande produkter



I SAMARBETE MED



ARRANGERAS AV



Onsdag 19 augusti
Kl. 18.00 - 19.30

Se föreläsningen om matens läkande kraft
Vi sänder föreläsningen ovan via webben.

Vi ses i lokal Solen Norrköping
Pris 30 kr endast kontantbetalning
Anmäl senast den **17 augusti**

Funktionsrätt Östergötland 60 år

Datum Fredag den **18 september**

Plats Vagnhallen
Föreningshuset Fontänen
Västra Vägen 32, Linköping

Tid Klockan 14.00–18.00

Anmälan Föranmälan till minglet 17.00–18.00
karin@funktionsratt-ostergotland.se
013-12 30 60
Sista anmälningssdag 7 september

Kostnadsfritt

I år fyller Funktionsrätt Östergötland 60 år.
Det vill vi uppmärksamma genom att fira
dagen tillsammans med er.

Dagen innehåller flera olika programpunkter,
se delar av programmet på nästa sida.

**Funktionsrätt
Östergötland**



PROGRAM

18 SEPTEMBER 14.00-18.00

Vagnhallen

14.00

Välkomsthälsning med Niklas Mårtensson,
Ordförande Funktionsrätt Sverige

14.20-14.50

Hink och trumma - musikalisk underhållning
Scenen är mitt liv vårt Arvfondsprojekt, en
konstnärlig utbildning för personer med
intellektuell funktionsnedsättning

15.00-15.15

Varför hörseltesta sig
Hörselskadades Distrikt Östergötland.

15.25-15.45

Framtidsspaning Hjälpmedel i Sverige
Mika Smeds affärsutvecklare Sodexo
Hjälpmedelservice

16.00-16.20

3D-printning - Har vi fått lösningen på alla
problem nu?
Linköpings Universitet

16.30-16.50

Få blickar tillbaka
Claes Laurent jubileums skribent, ordförande
Personskadeförbundet Östergötland

17.00

Jubileumstal landshövding Gunilla
Svantorp

17.15

Mingel med alkoholfri dryck, korv med bröd
obs föränmälan

18.00

Slut

Under hela eftermiddagen kan ni möta alla våra utställande föreningar och testa rörelse och aktivitet med Linköpings Parasport.

Polyneuropati Föreläsning

Den 22 september 2026

Kl 12.45 – 17.15

På Thapperska, Gamla Övägen 23 Norrköping

Vi gästas av föreläsare från Neurocampus i Stockholm:

OBS: programmet är preliminärt!

Kl 12.45	Registrering
Kl 13.00 – 13.15	Presentation av NEURO förbundet i Östergötland och dagens föreläsning
Kl 13.15 – 14.15	Tor Ansved, neurolog, neurofysiolog Polyneuropati, vad är det? Orsaker, utredning och behandling
Kl 14.15 – 14.45	Paus för kaffe
Kl 14.45 – 15.45	Sandra Magnusson, fysioterapeut, specialistområde neurologi Monika Silén, fysioterapeut, specialistområde, neurologi Träning och fysisk aktivitet vid polyneuropati. Vad och hur ska vi träna?
Kl 16.00 – 17.00	Sara Osthols, fysioterapeut specialistområde smärta och smärtrehabilitering Smärta vid polyneuropati
Kl 17.00 – 17.15	Sammanfattning och avslutning

Anmäl Dig snarast, antalet platser är begränsat, först till kvarn gäller!

Avgift för medlemmar i NEURO förbundet 50:-/person, övriga 100:-/person

Din anmälan är bindande: [tel: 011/16 99 97](tel:011169997) alt E:post: ostergotlan@neuro.se

VÄLKOMNA! Träning och fysisk aktivitet vid polyneuropati. Vad och hur ska vi träna?

Samma föreläsning äger även rum

Den 23/9 2026, kl 08.45 – 13.15 på Frimis, ST Larsgatan 14 i Linköping.

Temadag ”Sällsynta neuromuskulära sjukdomar” i Linköping för Sydöstra sjukvårdsregionen (Jönköpings, Kalmars och Östergötlands regioner).

Den 29 september 2026

Kl 09.30 – 16.00

Plats Equmenia kyrkan i Linköping, Drottninggatan 22
(parkeringshus i samma kvarter)

Vi vänder oss till:

- Dig som arbetar med ”Sällsynta neuromuskulära sjukdomar” inom Sydöstra sjukvårdsregionen, i ett neuroteam.
- Dig som är politiskt aktiv i din regions hälso- och sjukvårdsnämnd
- Dig som själv har en ”sällsynt neuromuskulär sjukdom” eller är anhörig

Neuromuskulära teamet, Neuromottagningen US, samverkar med Neuroförbundet Östergötland för att sprida information och kunskap för att uppnå bättre levnadsvillkor för personer med neuromuskulär sjukdom.

Tillsammans anordnar vi denna tema- och kunskapshöjande dag, där vi vill skapa ett möte mellan patienter (eventuellt med anhöriga), profession och politiker inom hela Sydöstra sjukvårdsregionen.

Du kommer att få ta del av föreläsningar, paneldiskussion och i gruppdiskussioner träffa andra inom ditt yrkesområde eller med likartade sjukdomar.

Preliminärt program: finns på hemsidan [Neuro.se/ostergotland](https://neuro.se/ostergotland)

För deltagande tar vi en avgift på 150:-/person, som är en subventionerad kostnad för lunch och fika.

Anmäl Dig snarast, dock senast den 8 september!

Meddela eventuella allergier.

Din anmälan är bindande: [tel: 011/16 99 97](tel:011169997) alt E:post: ostergotland@neuro.se

VÄLKOMNA!

Info

Se NEURO förbundet Östergötlands hemsida för information om aktiviteter, anmälningar och anmälningsblanketter. Hemsida: Neuro.se/ostergotland

Anmäl Dig till den träff, föreläsning och kurser Du vill delta i! 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. **Alla anmälningar är bindande.**

All kontakt, anmälningar och frågor ställs till nedan om inget annat anges vid punkten E-post ostergotland@neuro.se eller Tel: 011 – 16 99 97. **Anmäl frånvaro i så god tid som möjligt.**

Kursanmälningar/brev skickas till:
NEURO Förbundet Östergötland, Gamla Övägen 23, 603 79 Norrköping.

Vecka 38
13-16 september

Till dig som lever med Polyneuropati

Kursplats: Valjeviken i Sölvesborg.

Målgrupp: Medlemmar som vill träffa andra i liknande situation, få information, tips och råd, när livet har förändrats.

Kursinnehåll: Gruppdiskussioner mellan deltagare och anhöriga, men även var för sig. På kvällarna kan vi tillsammans ha vattenaktiviteter i simhallen.

På dagarna kan vi prova på träning – Hur? vattengympa, yoga, sittgympa, stavgång, balansträning, prova på att cykla och andra träningsredskap, rehab processen?

Vi möter flera olika professioner på Valjeviken, fysioterapeut, Arbetsterapeut, kurator mm.

Vecka 42
11-14 oktober

Till Dig som är ganska ny med Din MS

Kursplats: Valjeviken i Sölvesborg.

Målgrupp: Medlemmar med MS som vill träffa andra i liknande situation, få information, tips och råd, när livet har förändrats.

Kursinnehåll: Gruppdiskussioner mellan deltagare och anhöriga, men även var för sig. På kvällarna kan vi tillsammans ha vattenaktiviteter i simhallen.

På dagarna kan vi prova på träning – Hur? vattengympa, yoga, sittgympa, stavgång, balansträning, prova på att cykla och andra träningsredskap, rehab processen?

Vi möter flera olika professioner på Valjeviken, fysioterapeut, Arbetsterapeut, kurator mm.

Vecka 44
26-30 oktober

Prova på kurs på Valjeviken

Kursplats: Valjeviken i Sölvesborg.

Målgrupp: Medlemmar som vill träffa andra i liknande situation, få information, tips och råd, när livet har förändrats.

Kursinnehåll: Kursen är 5 dagar och en av dagarna innehåller en utflykt, med medhavd matsäck i närområdet.

Gruppdiskussioner mellan deltagare och anhöriga, men även var för sig. På kvällarna kan vi tillsammans ha vattenaktiviteter i simhallen.

På dagarna kan vi prova på träning – Hur? vattengympa, yoga, sittgympa, stavgång, balansträning, prova på att cykla och andra träningsredskap, rehab processen?

Vi möter flera olika professioner på Valjeviken, fysioterapeut, Arbetsterapeut, kurator mm.

Vad är intensiv rehabilitering?

Vi erbjuder Dig som aldrig varit på en rehab period att följa med till Valjeviken och under 5 dagar prova och testa hur en längre rehab period kan vara upplagd.

Testa träningsmoment, diskutera mål och syften, göra en rehabplan, planera för träning och aktivitet efter intensiv perioden mm

Kursen äger rum 15/11 – 21/11 2026

Mer information, kostnader mm kommer på vår hemsida i augusti
maila eller fråga på kansliet!

VÄLKOMMEN !



Kansliet

Öppet Efter överenskommelse,
även kvällstid.

Adress:

NEURO Förbundet Norrköping
NEURO Förbundet Finspång
NEURO Förbundet Östergötland

Gamla Övägen 23
603 79 Norrköping

Telefon:

011 – 16 99 97

E-post:

norrkoping@neuro.se

E-post:

ostergotland@neuro.se

Webb:

neuro.se/norrkoping

Webb:

neuro.se/ostergotland

NEURO Förbundet Norrköping & Finspång

Bankgiro:

BGC: 413 – 1223

Org nr:

825001-0918

NEURO Förbundet Östergötland

Bankgiro:

BGC: 865 – 7504

Org nr:

822002-0963

Norrköpings styrelse

Marie Bager	ordförande
Per Tornmalm	vice ordförande
Michael Nilsson	ledamot
Malin Bager Hermansson	adjungerad kassör/sekreterare

Finspångs styrelse

Marie Bager	ordförande
Per Tornmalm	vice ordförande
Michael Nilsson	ledamot
Malin Bager Hermansson	adjungerad kassör/sekreterare

Östergötlands styrelse

Anne-Christin Petersén	Ordförande
Marie Bager	sekreterare
Eva Pettersson Wessman	Ledamot
Per Tornmalm	Ledamot
Margareta Karlsson	Ledamot
Gunnar Karlsson	Ersättare
Hans Bager	adjungerad kassör

Arbetsgrupper

Representeras NEURO Förbundet av:

Regionens arbetsgrupp för anslag

Hans Bager

Regionens referens grupp för Hjälpmedel

Marie Bager

RRFF – regionens råd för Funktionshinderfrågor

Marie Bager

Arbetsgruppen med Sodexo

Marie Bager

Arbetsgruppen för Sällsynta diagnoser

Per Tornmalm

Överenskommelsen i Region Östergötland

Marie Bager, Catarina Moberg

Norrköpings KRF - Kommunala rådet för funktionshinderfrågor

Thomas Lack, Lars Fredriksson

Norrköpings kommuns tillgänglighetsråd

Thomas Lack

Valdemarsviks kommunala råd för funktionshinderfrågor

Marie Bager

NEURO Förbundet Norrköping är medlem i

Byrån mot Diskriminering i Östergötland