

Neurobladet

Nr 3 2026 Årgång 42



NEURO
LINKÖPING

ORDFÖRANDEN HAR ORDET



Efter en väldigt varm sommar sitter jag i skuggan och tänker på vikten av vila och återhämtning samt glädjen av att kunna umgås med nära och kära.

Jag hoppas Ni alla haft en bra sommar?

Den 25 augusti startar styrelsen för Neuro Linköping upp med styrelsemöte och 27 augusti med en medlemsresa till Oxelösund och Nyköping.

Höstens första medlemsmöte är lördagen den 5 september och till den måste ni anmäla er så vi vet hur mycket vi ska grilla.

Även i år kommer vi att delta i Parasportdagen genom att informera om Neuro Linköping. Den äger rum 20 september kl. 10.00 – 13.00 på Racketsportcenter (bakom Stångebro ishall)

Den 10 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.

Vi tar också gärna emot hembakat som vi kan sälja. Pengarna som kommer in från höstmarknaden använder vi till att subventionera medlemsmöten och resor. Sprid gärna information om höstmarknaden till era familjer och vänner.

För att få aktuell information om föreningens aktiviteter och Neuro Östergötlands regionförbunds kurser till Valjeviken så hänvisar jag till respektive hemsidor linkoping@neuro.se samt ostergotland@neuro.se

Under oktober månad startar vi planeringen av 2027 års resor och medlemsmöten så lämna gärna tips på resmål m.m. Detta gör du till Catharina "Kia" Heimdahl, Sören Brandt eller undertecknad.



Var rädda om Er!
Ann-Christin

KALENDER NEURO LINKÖPING 2026

Endagsresa torsdag 27 augusti.

Rörelse och Hälsa träningen startar 1 september, *se Neuro Linköpings hemsida.*

Medlemsmöte lördag 5 september *se längre fram i bladet.*

Stångåloppet med parasportdag lördag 20 september.

Mer information på www.linkopingsparasport.se

Neurodagen onsdag 23 september *se längre fram i bladet.*

Temadag "Sällsynta neuromuskulära sjukdomar" tisdag 29 september.

Equmeniakyrkan. *Mer information på Neuro Östergötlands hemsida.*

Höstmarknad lördag 10 oktober *se längre fram i bladet.*

Medlemsmöte tisdag 17 november *se längre fram i bladet.*

Medlemsmöte söndag 6 december **Julfest** *se inbjudan i nästa nummer.*

NEURO Förbundet Östergötland anordnar kurser på Valjeviken 2026

Att leva med polyneuropati kurs 13–16/9 2026

4 dagars kurs på Valjeviken för dig som lever med polyneuropati.

Diagnoskurs MS 11/10 - 14/10

4 dagars kurs på Valjeviken för dig som är ganska ny med din "MS-diagnos".

Prova på - kurs 26–30/10 2026

En kurs där du får prova olika rehabiliteringsformer.

Mer information, program och anmälningsblanketter finns på Neuro Östergötlands hemsida.



Rekreatationsresa 2026!

Månadsmöte april.

Den 11 april träffades ett tjugotal medlemmar för att umgås ett par timmar. På dagordningen stod underhållning av Lill Söderström som spelade gitarr och sjöng. Det blev gamla godingar som Lyckliga gatan och 34:an och lite Taube sånger. Alla som ville sjöng med! Traditionsenligt fika med hembakat bröd och lotteri med fina vinster.



Neuro Förbundet Östergötlands ombudsmöte.

Neuro Östergötland hade ombudsmöte 28 april i Linköping. Sedvanliga årsmöteshandlingar avhandlades och godkändes. Till ny ordförande efter Catarina Moberg, som avgick, valdes Ann-Christin Petersén, Linköping. Till ny ledamot valdes Per Tornmalm, Norrköping, kvar i styrelsen är Marie Bager, Norrköping, Eva Pettersson Wessman, Linköping och Margareta Karlsson, Motala. Mötet avslutades med kaffe och smörgåstårter.

Utflykt till Rosenkällasjön Dämme söndagen den 3 maj.

Ett femtontal personer, inbjudna av Hanekinds scoutkår, samlades vid Rosenkällasjön. Vi fick information om vad man bör ha hemma för att klara till exempel ett strömavbrott och vilka knopar som var mest praktiska att kunna. Vi deltog med stor entusiasm i livlinekastning och fågelskådning.



Efter aktiviteterna bjöd scouterna på grillad korv med bröd, kokkaffe och kaka.

Ett varmt tack till Hanekinds scoutkår för en trevlig eftermiddag.

Resa till Valjeviken 20–24 april

På måndagsmorgonen samlades vi vid Fontänen för avresa. Ett 20-tal förväntansfulla medlemmar såg fram mot resan till Blekinge. Efter trivsamt lunchstopp vid en småländsk sjö anlände vi till Valjeviken för inkvartering och gemensam middag.

Man bor fint på Valjeviken i trivsam miljö och med fantastisk personal som hjälper till när det behövs. All mat och fika lagas på plats och serveras generöst. Vädret var fint och de som önskade kunde ta med matbrickan ut i solskenet. Gruppen fick med hjälp av personal på plats prova på många olika uteaktiviteter för att öva motorik och förbättra hälsan. Vi provade på varianter av golf, boule, kubb och flera andra utespel. Yoga och mindfulness fick oss att finna ro i själen för att kunna återhämta oss efter dagens stress.

Efter en stunds promenad ut i den närbelägna skogen fick hela gruppen ett rejält skogsbad. Genom att bli ett med naturen så fick vi ett helt annat perspektiv på omgivningen. Om vi blundade så förstärktes hörseln påtagligt.

En dag var vi på en längre utflykt, via Brösarps backar, Kiviks Musteri och flera skånska slott och herresäten så landade vi i ett rapsbad på Gunnarshögs gård. Efter hemkomst

till Valjeviken så var det skönt att ta ett dopp i den stora simbassängen och njuta av kvällens solnedgång.

En mycket trevlig gruppmiddag avslutade vistelsen. Vår ordförande Ann-Christin delade några tankar från hjärtat med oss andra kring bordet.

Även de små grå behöver tränas så vi fick kluriga frågor med fina priser. Efterföljande brädspel höll vissa deltagare aktiva in på småtimmarna.



Hemresan gick snabbt och smidigt. Chauffören Roland provade en ny rutt på vägen hem och vi tog avsked av varandra där veckan startat. Alla var nöjda men lite trötta efter alla upplevelser.

/Christer och Cecilia

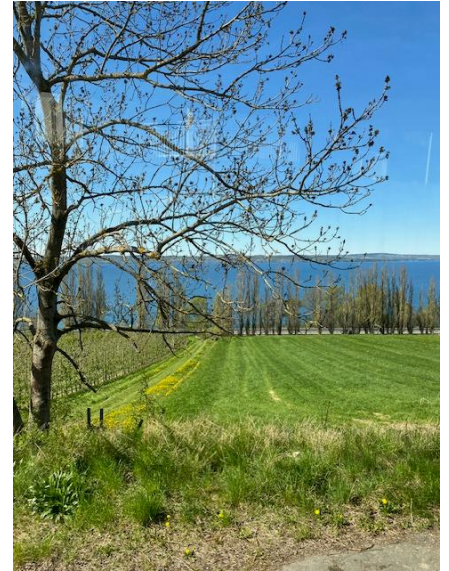


Endagsresa till Rudenstams och Eksjö 6 maj.

Det blev inget bussfika. När vi kom fram till Rudenstams musteri fick vi delikata smörgåsar och kaffe.

Vi hade svängt av från E4 och färdats på en mycket vacker och idyllisk väg norr om Husqvarna.

Under 1930 och 1940-talet hade grundaren Nils Rudenstam plockat frukt och sålt på torget i Jönköping. 1949 inleddes fruktodlingen på Rudu Ödegård.



2001 öppnas gårdsbutiken. Idag är det femte generationen som driver verksamheten i Äppledalen som omfattar över 100 000 äppelträd.

I gårdsbutiken fanns ett mycket brett sortiment inte bara cider, frukt och grönsaker från egna odlingar utan också till exempel kött från närliggande producenter.

Efter att vi botaniserat i butiken fortsatte vi mot Eksjö. Det var ont om öppna matställen men

Stadshotellet öppnade lunchserveringen bara för oss.

Det var en höjdare att sitta tillsammans, med bordsservering, i en lugn miljö. Efter maten fick vi några timmars egen tid då vi kunde utforska den gamla trästaden på egen hand innan vi samlades på bussen för hemfärd.

Vi var 27 personer som startade resan men bara 26 när vi kom hem.

Det var någon som sa att:

”Lite svinn får man ju räkna med”.



Medlemsmöte lördagen den 9 maj.

Mikael Laweby informerade om Linköpings Bangolfklubb och bangolf i allmänhet.

Under 2022, till SM-veckan, etablerade klubben sin nya och moderna hemvist i Vidingsjö Motionscentrum.

Anläggningen är handikappanpassad. Det finns även särskilda klubbor som är anpassade för rullstolsbundna.

Det finns två 18-hålsbanor som är öppna från mitten av april till mitten av september.

Att spela bangolf är roligt och är ett lätt sätt att få motion!

Mötet avslutades med Annelis kubb och kaffe samt lotteriförsäljning.



Funktionsrätt Linköping

Funktionsrätt Linköping hade dialogmöte den 28 maj på Fontänen. Politiker från alla partier i Linköping var inbjudna. Alla nio partierna hade tackat ja och var närvarande.

De fick fem minuter var att prata om sitt parti och vad de har för planer framöver.

Frågorna som de fick rörde bland annat färdtjänst och LSS.

Efteråt serverades smörgåstårter och underhållning av Ingela och Robin.

Botanisk vandring i Magistratshagen och Grenadjärparken.



Den 10:e juni tog Bo Antberg på Linköpings Naturcentrum med oss på en botanisk vandring genom Magistratshagen mellan Eskadern och sjukhusområdet. Från början var det lite osäkert med vädret men de få regnstänk som kom var knappt märkbara.

Bo visade på växter som är sällsynta och värda att bevara samt ett flertal arter som hotar att ta över helt om de inte tas bort. Förhoppningsvis tar kommunen sitt ansvar för det så att de som brukar slå ängarna med lie inte tappar sugen. När promenaden åter tagit oss till Naturcentrum och vi tackat Bo för en trevlig och lärorik tur smakade vårt medhavda fika riktigt gott.

/Marianne

Rekreatationsresa till Varberg och Ullared den 15–17 juni.

Vi var 28 personer som startade vår rekreatationsresa från ett regntungt Linköping. Första stopp var i Klevshult för en bensträckare och intagande av lunch.

Väl framme i Ullared fick vi möjlighet att besöka det berömda varuhuset. Vi fortsatte sedan till Skogslängorna för incheckning. Klockan 18.00 var det dags för buffé på hotellet. Innan vi gick in till de uppdukade borden togs det traditionella gruppfoto på deltagarna. Se sid 3.

Under tisdagen var det utflykt till Varberg. Vi tog vägen via Falkenberg för att få uppleva den vackra men smala kustvägen längs med Kattegatt. Vid ett tillfälle fick vi sakta in och släppa förbi en ståtlig fasantupp som korsade vägen. Efter att ha beskådat Varbergs fästning (Fästningen byggdes under åren 1589 – 1618 under Kristian IV:s regeringstid.) fick vi ett par timmars egentid under vilken vi kunde bekanta oss med Varbergs City och äta lunch

På hemvägen besökte vi naturreservatet Getterön. Det är en av Europas främsta fågellokaler. I reservatets våtmarker häckar arter som snatterand, årtä, rödspov, brushane, sydlig kärrsnäppa, småtärna och skärfläcka. Den senare fungerar som symbol för naturreservatet.



Prins Julian, hertig av Halland, har här förärats med en lekplats som domineras av en stor havsörn.

Efter hemkomsten var det några som återvände till varuhuset medan andra vilade sig. På kvällen träffades många för att gemensamt äta pizza på Biströn.

På hemresedagens morgon blev det dramatiskt då bussen inte startade på grund av ett urladdat batteri. Med hjälp av tekniker från Ge-Kås och en chaufför som visste hur man seriekopplar löste sig problemet inom en halvtimme.

Vi åkte till varuhuset för de sista inköpen och för att äta lunch.

Efter det styrde vi hemåt. Vi gjorde ett kortare stopp vid Brahehus för kaffe och en bensträckare.



Vid hemkomsten uttryckte alla sin glädje och tacksamhet över resan.



Medlemsmöte lördag 5 september kl 14.00-16.00.

Lördag 5 september blir det medlemsmöte på Fontänen.

Vi kommer att tända grillen. Lokal utomhus och i Vagnhallen.

Kostnad 75 kronor (swish eller kontant)

Anmälan till Ann-Christin 070-687 08 36 senast 28 augusti.

Medlemsmöte tisdag 17 november kl 14.00-16.00.

Lokal Vegesack, Fontänen! Vilket tema det blir för mötet får bli en

övertaskning! Kaffe och kaka serveras och kanske blir det också ett lotteri!

POLYNEUROPATI

Föreläsning den 23/9 2026, klockan 08.45 – 13.15

på Frimis, S:t Larsgatan 14 i Linköping

Vi gästas av föreläsare från Neurocampus i Stockholm:

OBS: programmet är preliminärt!

Kl 08.45 Registrering

Kl 09.00 – 09.15 Presentation av NEURO förbundet i Östergötland och dagens föreläsning.

Kl 09.15 – 10.15 Tor Ansved, neurolog, neurofysiolog.
Polyneuropati, vad är det? Orsaker, utredning och behandling.

Kl 10.15 – 10.45 paus för kaffe.

Kl 10.45 – 11.45 Sandra Magnusson, fysioterapeut, specialistområde neurologi
Monika Silén, fysioterapeut, specialistområde, neurologi.
Träning och fysisk aktivitet vid polyneuropati. Vad och hur ska vi träna?

Kl 12.00 – 13.00 Sara Osthols, fysioterapeut specialistområde smärta och smärtrehabilitering.
Smärta vid polyneuropati.

Kl 13.00 – 13.15 Sammanfattning och avslutning.

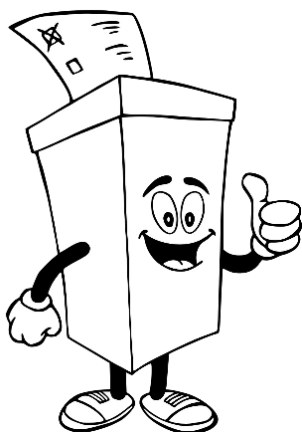
Anmäl Dig snarast, antalet platser är begränsat, först till kvarn gäller!

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

Din anmälan är bindande: tel: 011/16 99 97 alt E: post: oostergotland@neuro.se

VÄLKOMNA!

Tillgänglighet vid valet till riksdag, region-och kommunfullmäktige 13 september.



Neuro är en av 22 föreningar i Funktionsrätt Linköping. Jag och vår ordförande Ann-Christin representerar Neuro. Vi har fyra möten per år i rådet för funktionsrätt och delaktighet. Då deltar politiker från olika nämnder och vi har olika teman med inbjudna tjänstemän i kommunen. Den 6 mars hade vi besök av Kent Waltersson, ordförande i valnämnden och Linda Forssén, som är valsamordnare på kommunledningsförvaltningen.

I vallagen har man poängterat vikten av tillgänglighet vid val och det omfattar lokalerna, röstningsförfarandet och information till alla väljare.

I Linköping är det 130 500 personer som är berättigade att rösta i kommunfullmäktigevalen, färre till riksdagsvalet. Kommunen är uppdelat i 102 valdistrikt med tillhörande vallokaler. Det finns sedan minst 17 vallokaler där man kan förtidsrösta från och med 26 augusti.

Stadsbiblioteket, eller som en del kallar det, huvudbiblioteket kommer att vara ytterligare tillgänglighetsanpassat.

Några av oss i funktionsrätt med olika funktionshinder blev inbjudna att titta på vallokalen och komma med synpunkter och tankar om tillgänglighet, vilket vi gjorde den 1 april. Vi framförde tex synpunkter på dörröppningar, utrymme vid valbås och vikten av tydlig information.

Det kommer där att finnas mer personal på plats och utanför som kan hjälpa till och en särskild kö för väljare som behöver extra hjälp.

Väljare som har en funktionsnedsättning har rätt till hjälp av en röstmottagare med att till exempel stoppa ner valsedeln i valkuvertet eller sätta kryss för en kandidat.

Röstmottagare har alltid tystnadsplikt.

Du kan läsa mer om valet på kommunens hemsida och specifikt på ” om du behöver hjälp ”.

Adressen är: <https://www.linkoping.se/kommun-och-politik/sa-styrs-linkopings-kommun/val-2026>.

/Hillevi
vise ordförande i Neuro Linköping



LINKÖPING

Välkommen till NEURO Linköpings

höstmarknad

lördagen den 10 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)

HANTVERKARE VISAR OCH

SÄLJER

SINA ALSTER.

VÄLKOMNA!



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

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

2026-08-17