



Stockholms regionförbund

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS REGIONFÖRBUND

FEBRUARI - MARS NR 1 / 2026

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Nya möjligheter – och viktiga utmaningar

Björnen sover

Årsmöten

KALENDARIUM

Aktiviteter i vår

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Snowdrop or common snowdrop (*Galanthus nivalis*) flowers.
Fotograf: Daniel Chetroni - Adobe Stock

På gång i Neuro	Sidan 3
Björnen sover	Sidan 3
Ordförande har ordet	Sidan 4
Nyfiken på styrelse	Sidan 5
Tack Neuro Stockholm	Sidan 6
Vårt intressepolitiska arbete	Sidan 7 - 8
Aktiviteter	Sidan 9 - 12
Mellandagsfika	Sidan 13
Temaföreläsningar	Sidan 14
Kalendarium	Sidan 15 - 16
Adventsfika	Sidan 17
Årsmöten	Sidan 17 - 19
Ombudsmöte	Sidan 20
Smarta tips	Sidan 21
Diagnosträff	Sidan 22
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 22
Alltid öppet	Sidan 23
Vår vinter	Sidan 23
Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter	Sidan 24
Lokalföreningar	Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 19

Neuro Stockholms regionförbund

E-post: stockholm@neuro.se

Telefon: 08-720 29 40 (växel) telefontider
tisdag och torsdag 10:00 - 12:00.

Ann-Cristin Broberg

Kanslist, föreningsadministratör,
medlemsregister och reception
E-post: ann-cristin.broberg@neuro.se

Magnus Andersson

Aktivitetsansvarig
E-post: magnus.andersson@neuro.se

Vakant (rekrytering påbörjas under våren)

Intressepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm

Tomas Rodriguez Hedling

Kommunikatör, Redaktör för medlemstidning,
ansvarig för sociala medier och webbplats
Intressepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska
frågor i Region Stockholm och
Stockholms Stad.
E-post: tomas.rodriguez-hedling@neuro.se

Medlemstidning för Neuro Stockholms regionförbund

Tidningen ges ut av Neuro Stockholms regionförbund 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

Kerstin Kjellin

Redaktör

Tomas Rodriguez Hedling

SIB-TRYCK HOLDING AB

Neuro Stockholms regionförbund
Medlemstidningen
Fatbursgatan 19
118 28 Stockholm

PlusGiro 96 60 78 - 8

Utgivning under året

Nr	Manusstopp	Utkommer
1.	1/1	1/2
2.	1/3	1/4
3.	1/7	1/8
4.	1/10	1/11



Stockholms regionförbund

På gång i Neuro

"Ny" kollega tar farväl

Vår "nya" kollega Carin Hellström har valt att avsluta sin anställning hos Neuro Stockholm från och med den sista januari. Tjänsten som intressepolitisk handläggare är för närvarande vakant men kommer med stor sannolikhet att utlysas under våren.

Årsmöten

Lokalföreningarna i länet kommer hålla årsmöten nu i vår. Du hittar kallelser från respektive förening längre bak i tidningen.

Engagera dig i din förening

Föreningarna i Stockholm län är i skriande behov av engagerade medlemmar som vill vara med och jobba framför allt i föreningarnas styrelser. Som ledamot lär du dig mycket och ditt engagemang möjliggör för oss att ordna föreläsningar, aktiviteter och kunna fortsätta vårt intressepolitiska arbete. Hör av dig till oss om du är intresserad så hjälper vi till att förmedla dina kontaktuppgifter till respektive förening eller valberedning som sen kontaktar dig.

Neurodans

Ibland blir det inte riktigt som en har tänkt, det statsbidrag vi tidigare fått från Folkhälsomyndigheten (och som vi ansökt om även för 2026) kommer inte delas ut. De skriver så här ” *På grund av ändrade skrivningar i regleringsbrevet för 2026 avbryter FHM utlysningen för Statsbidrag till organisationer inom civila samhället som arbetar med rörelsefrämjande aktiviteter 2026. Det vill säga att vi makulerar samtliga ansökningar och vi skickar inte ut några beslut*”. Det påverkar oss främst på så sätt att vi inte kommer kunna subventionera den Neurodans som vi utfört tillsammans med Balettakademin nu i vår.

Informationskanaler

Vi informerar kontinuerligt via vårt veckovisa nyhetsbrev, på vår och Neuro Stockholms respektive webbplats, på Facebook och Instagram.

Vi ses

Hoppas vi ses på ett årsmöte eller någon av våra aktiviteter i vår lokal på Fatbursgatan 19 under våren.

Björnen sover*

[**Insändare**] Björnen sover i sitt lugna bo, står det i visan. Staden verkar tycka att alla vi med funktionshinder skall gå i ide så här års.

Vi måste ofrivilligt hålla oss hemma för det är omöjligt att ta sig fram ute. Tillgänglighet för oss existerar inte över huvud taget när det kommer snö.

Jag som bor nära mitt jobb som kanslist på Neuro Stockholm/ Neuro Stockholms regionförbund klarar inte att ta mig fram i snön ens några meter med elmoppen.

Jag är helt beroende av snälla medmänniskor som hjälper till och puttar och drar mig genom snön till kansliet så jag kan utföra mitt jobb.
Stor eloge till alla vänliga personer.

Hur många andra sitter kvar där hemma och inte kan ta sig till jobb, förtroendeuppdrag och andra aktiviteter?

Vi kan och vill bidra som alla andra även när det kommer snö!

Ann-Cristin Broberg

**Kanslist och föreningsadministratör,
Neuro Stockholm**

* Det här är ett exempel på en insändare om ett aktuellt ämne. Tycker och eller känner du lite extra för ett särskilt ämne? Skriv en insändare och skicka till din lokaltidning - gör din röst hörd, engagera dig!

Nya möjligheter – och viktiga utmaningar



Ordförande har ordet -

Jag är nyligen hemkommen från en resa över jul och nyår till Seoul och Sydkorea. Det slog mig hur långt verkligheten har rört sig från det uttryck jag minns från barn-
domen, då "Made in Korea" ofta förknippades med låg kvalitet. I dag är det raka motsatsen.

Samtidigt som Sverige på flera områden har stått still — och ibland till och med tappat mark — har Sydkorea utvecklats i en imponerande takt. Landet är numera en global kraft inom teknik, bilindustri och kultur, med K-pop och K-drama som internationella fenomen. Även inom skönhet, hudvård och mode har Sydkorea tagit ledningen.

Men det var inte bara innovationerna som imponerade på mig.

Tunnelbanan i Seoul är föredömligt tillgänglig: tydlig skyltning till hissar, smarta uppgångar för att undvika trappor och långa avstånd, samt en påtaglig renlighet och respekt för den gemensamma miljön. Här finns mycket för Region Stockholm att inspireras av.

Samtidigt blev jag påmind om ett område där Sydkorea har stor förbättringspotential: synligheten för människor med funktionsnedsättningar. Allt det fina som byggs och skapas måste vara tillgängligt för alla — och ingen ska "gömmas undan".

2026 – Ett avgörande valår

Nu går vi in i ett valår, och du har en medborgerlig skyldighet att göra din röst hörd. Din röst, på person eller parti, spelar roll.

Under 2026 kommer Neuroförbundet att lägga stort fokus på att lyfta behovet av verkliga satsningar på sjukvården. Sverige kan inte fortsätta med en vård som är ojämlig och otillräcklig. Personer med neurologiska diagnoser får i dag vänta alldeles för länge på att träffa en neurolog, få diagnos, tillgång till hjälpmedel eller möjlighet till rehabilitering.

Så får det inte fortsätta. Var du bor ska inte avgöra vilken vård eller behandling du får.

Lars Haglund

Ordförande Neuro Stockholms regionförbund

Är du nyfiken på att sitta i en av Neuroförbundets lokalföreningars styrelse...



[Engagemang] Att vara en del av en styrelse för en ideell förening är både kul och lärorikt, och ger dig möjligheten att vara med och påverka föreningens verksamhet, mål och visioner.

Ett styrelseuppdrag ger dig värdefulla erfarenheter, så som att samarbeta med andra och kunskap inom ledarskap, kommunikation, ekonomi och samordning. Det är även ett bra tillfälle för att bredda ditt kontaktnät och träffa nya vänner!

Vad är en styrelse?

En styrelse är en grupp personer som tillsammans skapar riktlinjer och fattar beslut för en förening. Styrelsen ser till att medlemmarnas röst tas på allvar och blir hörda. Att vara en del av en styrelse innebär att man deltar i möten och samarbetar som grupp för att organisationen ska må så bra som möjligt!

Styrelsen följer föreningens så kallade stadga. En stadga är ett dokument som innehåller de grundläggande reglerna och principerna för hur en organisation ska fungera. Den beskriver organisationens syfte, medlemskap, styrelsens roll, hur möten ska hållas, och hur beslut fattas, bland annat.

Behöver du ha erfarenhet för att sitta i en styrelse?

För att sitta i en styrelse krävs det oftast inte att du har erfarenheter med dig sen tidigare, utan du lär dig på plats tillsammans med gruppen samt vid en utbildning föreningen anordnar. Det viktigaste är att du är nyfiken på uppdraget, har ett engagemang för organisationens frågor och en vilja att samarbeta med andra styrelsemedlemmar.

Styrelsens olika roller

En styrelse kan se ut på många olika sätt beroende på föreningens storlek och vilka ändamål som organisationen jobbar med. Nedan listas några roller som är vanliga i en styrelse:

- **Ordförande:** Leder möten och representerar föreningen utåt.
- **Vice ordförande:** Stöttar ordföranden och tar över vid behov.
- **Sekreterare:** Dokumenterar möten och hanterar viktiga dokument.
- **Kassör:** Sköter ekonomin, från budget till bokföring.
- **Övriga ledamöter:** Tar hand om specifika områden som marknadsföring eller evenemangsplanering.

Årsmötet

Årsmötet är ett viktigt tillfälle där medlemmarna och styrelsen träffas för att besluta om det kommande året. Under våren kommer de olika lokala Neuroförningarna i Stockholms län hålla årsmöte, kallelser hittar du längre bak i tidningen.

Årsmötet är ett demokratiskt tillfälle där medlemmarna:

- Röstar på vilka som ska sitta i styrelsen.
- Granskar verksamhetsberättelsen och ekonomisk redovisning.
- Diskuterar och beslutar om framtida planer, event och projekt.
- Föreslår ändringar i stadgarna.

- Får träffas, lära känna varandra och skapa en gemenskap inom organisationen.

Genom att engagera dig i någon av Neuroförbundets lokalföreningars styrelse får du inte bara möjlighet att växa personligen och professionellt, utan du bidrar också aktivt till föreningens framgång och gemenskap.

Om du känner dig inspirerad att ta steget, tveka inte att söka ett styrelseuppdrag idag. Har du frågor eller funderingar? Då kontaktar du kansliet via mejl eller på telefon, kontaktuppgifter hittar du på sidan 2.

Lycka till på din resa mot styrelseengagemang!

Tack Neuro Stockholm för allt



Det är tyvärr dags för mig att gå vidare till en ny tjänst i en myndighet, där jag kan jobba med forskning (som jag är utbildad till). Jag har fått erbjudan

de om en heltidstjänst och min sista dag på kansliet blir 31 januari. Det blev 1 år bara, men wow, vad mycket vi har hunnit med. Vi lyckades vända en krisande ekonomi och få in andra bidrag än de vi brukar få så vi kunde satsa på olika samarbeten för anpassade friskvårdsaktiviteter. Jag känner mig nöjd, stolt och tacksam.

Neuro Stockholm är en fin och varm förening, som behövs, nästan som en bonusfamilj. Arbetet för en mer tillgänglig och hållbart samhälle fortsätter även utan mig men jag hoppas att det lilla jag hann med ger ringar på vattnet. Tänk utanför boxen och ta vara på all god kompetens som finns i föreningen! Ta hand om varandra och jag säger inte hejdå. Vi ses,

**Carin Hellström, intressepolitisk handläggare
Neuro Stockholm under 2025**

Vårt intressepolitiska arbete

[**Intressepolitik**] Neuro Stockholms regionförbund deltog på Internationella funktionsrättsdagen den 3 december på en temadag om FN:s kritik mot Sveriges uppfyllelse av konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning anordnad av DHR Region Stockholm i samarbete med IMR.

Det var bland annat panelsamtal med politiker från Region Stockholm. Medverkade gjorde även myndigheterna MFD och Institutet för mänskliga rättigheter (IMR). IMR är en oberoende svensk myndighet som arbetar för att främja och skydda mänskliga rättigheter i Sverige.

Ola Linder från IMR informerade kring vilka artiklar i konventionen som särskilt berör regioner och kommuner. Med särskild relevans för kommuner och

regioner har FN rekommenderat att säkerställa stöd till personer med funktionsnedsättning och att förenkla ansökningsprocesser

Vi från Neuro Stockholms regionförbund nämnde att regionens och kommunernas beslut kring sånt som färdtjänst eller LSS inte alltid rimmar med det som sägs i konventionen. Lagarna tar inte tillräcklig hänsyn till konventionen. I diskussionen bland politiker efteråt framgick behovet av tydligare statlig styrning via lagstiftning.

Magnus Andersson
Aktivitetsansvarig,
Neuro Stockholm

En strimma av hopp och gemenskap...

Tankarna var många efter ett mycket intressant, givande men även nedslående seminarium på funktionsrättsdagen på Etnografiska museet den 3 december 2025. Funktionsrättsrörelsen står stark, mycket tack vare den ideella verksamheten, gemenskapen och engagemanget. Många personer som har en funktionsnedsättning och deras anhöriga arbetar så mycket de kan och förmår på ideell basis. Många föreningar har även anställda och föreningslokaler för att kunna samlas och förbättra samhället. Tyvärr skär samhället och många andra ner på bidragen till civilsamhället just nu, trots att de har en skyldighet att skapa förutsättningar för att individen ska kunna klara sig själv och ta eget ansvar.

Men när du i efterhand tittar på FN:s utfrågning 2024 och Sveriges delegation som skulle besvara FN:s frågor, 700th Meeting, 30th Session, Committee on the Rights of Persons with Disabilities¹, då är det lätt att bli frustrerad. Är det här de absolut bästa



experterna från Sverige som ska stå upp för och svara inför FN om vad Sverige har gjort för att följa FN:s konvention för funktionsrätt?

2024 gavs Myndigheten För Delaktighet, av regeringen i uppdrag att skriva en handlingsplan² för att förändra och förbättra vilket de också gjorde 119

åtgärder föreslogs. Punkterna blir många och frågetecken kring Sveriges (icke-)agerande blir ännu fler.

Tyvärr återstår många funkofobiska normer i samhället, det vill säga samhället gör en del men inte allt för att underlätta för alla medborgare i Sverige. Det finns flera systemfel, fast jag ska inte gå in på det nu. Däremot har varenda person, ung som gammal, oavsett funktionsnedsättning eller inte rätt till en röst i valet 2026. Använd er röst!

En del arbetet på kansliet har varit att omvärldsbevaka. Att följa nyheterna både i smått och i stort. Tyvärr fungerade inte snöröjningen alls för de svaga i samhället efter decemberstormarna, detta var på nyheterna. Men varför var det så tyst om Sveriges delegation i FN (eller icke delegation) från media?

En annan omvärldsbevakning kommer ifrån konferens Folk och Försvar i Sälen 2026, från Sveriges överstebefälhavare Michael Claesson. Han höll ett insiktsfullt tal som förvånande när han betonade vikten av samarbete och totalförsvar, inklusive civilsamhället. Efter att ha presenterat läget i omvärlden och behovet av upprustning i hela Sveriges totalförsvar kommenterade han, citat:

”Orkar vi? Ja, det gör vi för att vi gör det tillsammans med andra. Han betonade även vikten av civilsamhället. Och att totalförsvaret tillför möjligheter.”

Michael Claesson beskrev också ett perspektiv inom Försvarsmakten som kan användas även på oss i Neuroförbundet eller hela funktionsrättsrörelsen. Överbefälhavarens insikt om vikten av att kommunicera och framför allt att lyssna på varandra och ha en god dialog:

”Vi måste också samla ihop oss när det gäller hela civilsamhället, näringslivet myndigheterna och vi som individer. Vi måste bestämma oss för vem vill jag vara? Vem är jag? Vad ska vi vara? Hur vill vi se på detta? Hur ska vi gestalta oss? Hur vill vi kunna själva gestalta oss in i framtiden? Den frågan måste var och en besva-

ra. Och dra de slutsatser som krävs. Och spela sin roll i att fortsätta bygga försvaret i Sverige.”

Jag skulle vilja lägga till att vi behöva ta hand om varandra, ha en planering ifall att det värsta skulle inträffa men framför allt se kompetensen i varje individ. Alla kan bidra med något efter sin bästa förmåga inte minst i Funktionsrättsrörelsen.

”Ibland talar väldigt många om oss i Försvarsmakten, ibland lite mindre om oss och har en förfärlig massa åsikter om vad som händer och inte händer. Och jag välkomnar den debatten. Den är sund, hälsosam, utmanande många gånger men det ska vi kunna klara av och vi ska kunna intellektuellt hantera detta. Och jag välkomnar den debatten. Den är sund, hälsosam, utmanande många gånger men det ska vi kunna klara av och vi ska kunna intellektuellt hantera detta. Och inte gå i något slags intellektuellt idé. Men det är också så att bilden av att ingenting händer, alla slutar det går för sakta det är så oerhört trögt och så vidare. Ja det är naturligtvis sant i vissa avseenden men det fruktansvärt mycket inom många områden. Jag ber alla att titta på den goda exemplet...” (hela talet finns att återse på YouTube³).

Slutligen vill jag avsluta med min gamle vän Bamse och hans vänner. Hos Bamse får man vara den man är och är man lite starkare så får man hjälpa de som är svagare, det vet alla. Styrkan i kollektivet, glöm inte att tillsammans är vi starka.

**Carin Hellström,
Intressepolitikens handläggare
Neuro Stockholm**

¹ <https://webtv.un.org/en/asset/k1d/k1df2kmu19>

MFD:s förslag till nationell handlingsplan för funktionshinderspolicen 2026–2031

² <https://www.mfd.se/material/publikationer/rapport/mfds-for-slag-till-nationell-handlingsplan-for-funktionshinderspolicen-2026-2031/>

³ <https://youtu.be/byBbF8cRYIQ?si=7F4KEvJRQ5vsRnxM>

Pubkväll på Lilla Wien, februari - april

[Socialt] Vill du träffa andra medlemmar och samtidigt äta och dricka något gott? Då ska du bege dig till puben Lilla Wien, vi har bord reserverade. Det finns alltid minst en ledsagare på plats och lokalen har handikappanpassad toalett.

Var - Lilla Wien, tillgänglig entré via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan).

När - måndag 2/2, 2/3 och 7/4.

Tid - klockan 17:00 – 20:00.

Kostnad - du betalar själv för det du vill äta och dricka.

Obligatorisk anmälan - senast fredagen innan, mejla stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma.



Sittande lättgymnastik, februari - april

[Friskvård] Du tränar enkla rörelser till trevlig musik och får i gång blodcirkulationen.

Ledare – Jimmy Schön Håkansson, som själv är diagnosstödjare för Ataxi.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset.

När - Vi startar torsdag 5/2. därefter 19/2, 5/3, 19/3, 2/4 och 16/4, klockan 10:30 – 11:30.

Anmälan - ska du göra inför varje tillfälle senast två dagar innan, mejla till stockholm@neuro.se

Kostnad - lättgymnastiken kostar 25 kronor, du betalar på plats. Vi avslutar med kaffe och kaka som kostar 30 kr. Du väljer själv om du vill fika, oavsett får du förstås sitta ner och dela gemenskapen.



Paraffinbad och handgymnastik - 5 februari



[Friskvård] 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.

Anmälan - vi vill att du anmäler dig inför varje gång du vill medverka. Mejla senast dagen innan till stockholm@neuro.se

När - Första tillfället är torsdag 5 februari, övriga datum se kalendarieret.

Var - Vår lokal på Fatbursgatan 19, vid sidan av Södra Station.

Tid - klockan 13:30 - till cirka 15:00.

Kostnad - paraffinbadet kostar 25 kronor, du betalar på plats. Vi avslutar paraffinbadet med kaffe och kaka som kostar 30 kr, för den som bara vill ha en slät kopp så kostar det 10 kronor.

Handarbete i grupp - 10 februari



[Kreativt] En tisdagskväll i månaden är det handarbete som gäller. Under två timmar ägnar du dig åt ditt eget handarbete tillsammans med andra medlemmar. Alla olika slags "handarbeten" är okej,

oavsett om din grej är att knyppla, lägga pärlplattor, hålla på med scrapbooking eller pyssla i största allmänhet. Det enda du behöver göra är att ta med ditt eget handarbete, gruppen hjälper varandra så gott det går med tips, råd och idéer.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Det kostar inget att medverka, fika kostar 30 kr.

När - tisdagar, 10/2, 10/3, 14/4, 12/5 och 9/6.

Tid - klockan 18:00 – 20:00.

Obligatorisk anmälan - som du gör senast måndagen innan, mejla stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.

Alla är välkomna!

Sittande yoga, februari - april

[Friskvård] Vi utför övningarna sittandes på stol, alternativt kan du sitta kvar i din egen rullstol. Vi lär oss lättare meditation, andningsövningar och lugn yoga för att skapa närvaro och släppa på spänningar.

Kostnad - 600 kr för 6 gånger. Vi sänder ut faktura som betalas innan första tillfället. Vi avslutar yoga-passen med kaffe och kaka som kostar 30 kr.

Anmälan - Senast 10 februari genom att mejla stockholm@neuro.se. Begränsat antal platser.

När - 14:00 - 15:30, torsdag varannan vecka. Start 12/2. Därefter 26/2, 12/3, 26/3, 9/4 samt 23/4.

Var - Vår lokal på Fatburgsgatan 19.

Ledare - Jenny Ström, som själv har diagnosen MS.



Varmt välkommen till en mjuk och lugn yoga som passar alla!

Pub med öppen scen och trubadur - 20 februari

[Socialt] Vill du sjunga en sång eller läsa upp en dikt? Kanske har du skrivit något själv eller vill framföra någon annans? Nu har du chansen! Scenen är din i upp till 15 minuter och du gör det du vill. Om du vill. Ingen dömer dig vare sig du är nybörjare eller van. Om du vill framföra något på öppen scen kräver det ingen föranmälan, du kan skriva upp dig på plats. Akustisk gitarr finns att låna. Ingen ljudförstärkning.

Du är såklart också välkommen som publik för att lyssna. Öl, vin, alkoholfria alternativ och korv med bröd och tillbehör finns till försäljning.

Anmälan - Obligatorisk anmälan senast onsdag 18/2 mejla stockholm@neuro.se Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.



När - fredag 20 februari, klockan 18:30 – 20:30.

Var - i vår lokal på Fatburgsgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset.

Lunchträff för anhöriga - 24 februari



Anhöriga - För dig som är partner till någon med neurologisk diagnos och vill träffa andra anhöriga. Vad är hjälpsamt, avlastande och stärkande för dig som är anhörig? Vi tar upp strategier i vardagen och hur vi själva kan må bra.

När - tisdag 24 februari, klockan 12.00 – 13.00.

Var - i år lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt.

Anmälan - Obligatorisk anmälan senast måndag 23 februari mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Medlemspub med quiz - 13 mars



[**Socialt**] Medlemspub med musikfrågesport av Darren Troy, den som har flest rätt vinner ett fint pris. Det serveras en pubtallrik med lite smått och gott, kaffe med något sött till. Öl, vin och alkoholfria alternativ finns till försäljning. Vi har också ett lotteri med fina vinster.

Anmälan - kan du göra tidigast fredag 27 februari mejla: stockholm@neuro.se Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset.

När - fredag 13/3 klockan 18:00 – 21:00.

Varmt välkomna!

Mellandagsfika

[Socialt] Det var fullsatt i vår lokal när Neuro Stockholm ordnade mellandagsfika, för andra året i rad träffades fika sugna medlemmar och avnjöt trevligt sällskap och hembakade godsaker.



Kalendarium för temaföreläsningar vår 2026

Neuro Stockholms temaföreläsningar sker digitalt på dagtid. Föreläsaren genomför föreläsningen digitalt (som spelas in och) sänds "direkt" via länk på Zoom (videomöte). Du kan välja på att se föreläsningen hemifrån eller komma till vår lokal och se föreläsningen på storskärm. Vi kallar det för att du deltar digi-fysiskt. Det finns möjlighet att köpa fika. När vi redigerat inspelningen lägger vi ut föreläsningen på vår webbplats och YouTube-kanal så du kan titta i efterhand.

Tisdag

3 februari

16:30 - 17:30

Temaföreläsning om Tai Chi vid neurologiska sjukdomar

Föreläsare - Manuel Zeitelhofer, docent i neuroimmunologi vid KI och certifierad Tai Chi-instruktör, som leder studien och träningen.

Anmälan - mejla **stockholm@neuro.se** senast måndag 2 februari.

Kom i god tid (helst inte senare än 16:15) föreläsningen börjar 16:30 ange om du kommer fysiskt eller deltar digitalt.

Manuel genomför för närvarande en klinisk studie där han undersöker effekten av Tai Chi på fysisk och psykisk hälsa hos personer med MS. Tack vore stöd från Neuroförbundet har han kunnat genomföra studiens första omgång, och fått mycket lovande resultat. Efter tre månaders Tai Chi-träning visade deltagarna förbättrad balans, längre gångsträcka på sex minuter och minskad utmattning efter gångsträcka. I föreläsningen berättar Manuel mer om detta och avslutar med några övningar.

Forskning visar att Tai Chi aktiverar kroppens egna system för avslappning och stresshantering. Det kan bidra till ökad mental energi, minskad trötthet och därmed en bättre livskvalitet.

Torsdag

19 mars

18:00 - ca.19:15

Temaföreläsning om föräldraskap med funktionsnedsättning

Föreläsare - Hanna Öfors projektledare för Föräldraskap på lika villkor, som Funktionsrätt Sverige driver i samverkan med RFSU, berättar mer och leder därefter ett samtal.

Anmälan - mejla **stockholm@neuro.se** senast tisdag 18 februari.

Kom i god tid (helst inte senare än 17:45) föreläsningen börjar 18:00. ange om du kommer fysiskt eller deltar digitalt.

Att bli och vara förälder är en stor och omtumlande omställning för alla. Men kanske extra stor med en kronisk sjukdom eller funktionsnedsättning. Funktionsrätt Sverige och RFSU beslutade 2022 att det behövs en fördjupad förståelse kring erfarenheter som personer med funktionsnedsättning bär på kopplat till föräldraskap. Som ett led i detta genomförde man en djupgående intervjustudie. Via länken nedan kan du läsa rapporten.

<https://www.rfsu.se/vad-vi-gor/i-sverige/rapporter-och-undersokningar/funktionsnedsattning-och-foraldraskap/>

Kalendarium

Det är obligatoriskt att anmäla sig till en aktivitet, oftast finns ett *senaste* datum för anmälan fast det kan också vara ett *tidigaste* datum för anmälan. Du anmäler dig via mejl om inget annat anges. Diagnos- och Anhörigträffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt via videolänk. **Välkomna!**

Februari

2
måndag

Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång med rullstol via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan). Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 30/1** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 9.* **Välkomna!**

Februari

5
Torsdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan senast onsdag 4/2 mejla stockholm@neuro.se Kostnad 25 kronor + 30 kronor för fika om du vill ha det. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Februari

5
Torsdag

Digital diagnosträff ung med MS

19.00 – 20.00 via Zoom, länk skickas ut efter anmälan. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 4/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

Februari

10
Tisdag

Handarbete i grupp

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Februari

17
Tisdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 16/2** mejla stockholm@neuro.se Kostnad 25 kronor + 30 kronor för fika om du vill ha det. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Februari

19
Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

Diagnosstödjare Gabriella Wrange medverkar. 14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 17/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

20
Fredag

Medlemspub med trubadur och öppen scen

Vill du sjunga en sång eller läsa upp en dikt? 18:30 – 20:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 18/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 11.* **Välkomna!**

Februari

24
Tisdag

Lunchträff för anhöriga

För dig som är partner till någon med neurologisk diagnos och vill träffa andra anhöriga. 12:00 – 13:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 23/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 12. Välkomna!*

Mars

2
Måndag

Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång med rullstol via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan). Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 27/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 9. Välkomna!*

Mars

5
Torsdag

Diagnosträff MS

18:00 – 19:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 4/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

10
Tisdag

Diagnosträff ataxi

Jimmy Schön Håkansson som är diagnosstödare för Ataxi medverkar. 14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

10
Tisdag

Handarbete i grupp

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10. Välkomna!*

Mars

13
Fredag

Medlemspub med quiz

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast fredag 27/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 12. Välkomna!*

Mars

19
Torsdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 18/3** mejla stockholm@neuro.se Kostnad 25 kronor + 30 kronor för fika om du vill ha det. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10. Välkomna!*

Mars

24
Tisdag

Diagnosträff Parkinson

14:00–15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 23/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Mars

31
Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00–16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 30/3** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Adventsfika med Neuro S:t Botvid

[Socialt] Neuro S:t Botvid bjöd in medlemmar till adventsfika 14 december i Fullersta, Huddinge och med uppmaning att ta med närstående och assistent. Vi var sexton personer, medlemmar, närstående och assistenter, som efter en presentationsrunda tog för sig av saffransbullar och pepparkakor till kaffet. Flera var nyblivna medlemmar.

Vi informerade om Neuroförbundet, om vilka stöd som finns och betydelsen av gåvor och insamlingar som bland annat går till forskning om neurologiska sjukdomar. Det blev diskussion om färdtjänst, hjälpmedel och rehabilitering, hur olika det är i landet, till och med i S:t Botvids tre kommuner. Flera saknade möjligheten till rehabilitering, både inom regionen och i den egna kommunen.

Det blev en ”energikick” för styrelsen av alla frågor som ställdes och att höra vilken betydelse Neuroförbundet har. Alla fick med sig hem en påse med “Give away”, en folder med information om Neuroförbundet och om Neuro S:t Botvid.



Kallelse till Neuro S:t Botvid årsmöte 2026...

Neuro S:t Botvids medlemmar inbjuds till årsmötet 2026

Måndag den 9 mars klockan 18:00 – 20:00

Plats - Rådstuguvägen 19, Fullersta, Huddinge

Program - Din medverkan är viktig för den demokratiska processen.

På plats finns Maria Ferm, intressepolitisk ansvarig på Neuroförbundets kansli och Magnus Andersson, aktivitetsansvarig på Neuro Stockholms kansli.

...

Årsmötet beslutar bland annat om

- styrelsen har fullgjort sitt uppdrag 2025
- föreningens aktiviteter 2026
- dess budget 2026
- val av representanter till styrelsen, revisor och valberedning
- stadgar 2026

Anmälan - anmäl ditt deltagande och eventuell kostpreferens senast fredag 6 mars till epost:

ordforande.st-botvid@neuro.se eller mobil: 070 -749 32 07 Meddela även eventuella kostpreferenser!

Vi bjuder på kaffe/te/dryck och smörgåstårta.

Motioner - ska vara styrelsen tillhanda senast 6 februari.

Årsmöteshandlingar - kommer att finnas i lokalen och kan skickas digitalt från den 27 februari till den som så önskar.

Varmt välkomna!

Styrelsen Neuro S:t Botvid

Kallelse till Neuro Norrorts årsmöte & föreläsning om färdtjänst

Årsmöte - Måndag 2 mars 2026 klockan 18:30 – 20:30.

Plats - Hyresgästernas Hus Södergatan 50, Märsta

Program - Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Efter årsmötet informerar Magnus Andersson, Neuro Stockholm, om lagen om färdtjänst.

Anmälan - Senast fredagen den 27 februari till ordförande. borje.jarna@gmail.com

Motioner - Ska vara styrelsen tillhanda senast måndag den 23 februari.

Årsmöteshandlingar - Kan beställas från 23 februari

Nominering - Valberedningen vill ha förslag på kandidater till styrelsen. Är du själv intresserad eller vill du nominera någon kontakta Börje Larsson på mejl: borje.jarna@gmail.com eller mobil: 076-369 22 98

I enlighet med Dataskyddförordningen GDPR delar vi inte med oss av din e-postadress till tredje part och den finns endast sparad i Neuros medlemsregister

Varmt välkomna / Styrelsen Neuro Norrort

Kallelse till årsmöte Neuro Stockholm

Årsmöte - Torsdag 26 mars, klockan 18:00 – 20:00, Vi lottar ut ett presentkort värt 300 kr bland de som deltar. Vi bjuder kaffe/te och smörgås från 17:30.

Plats - På kansliet Fatburgsgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

Program - Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Anmälan - Görs senast tisdag 24 mars till e-postadress: **stockholm@neuro.se**

Motioner - Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast fredag 27 februari (se e-postadress ovan).

Årsmöteshandlingar kan beställas från Neuro Stockholms kansli eller laddas ner från vår webbplats från torsdag 12 mars.

Valberedningen tar gärna emot nomineringar mejla dessa till e-postadress: **kristina.tornblom@neuro.se**

Välkomna!

Årsmöte Neuro Södertälje-Nykvarn

Årsmöte - Neuro Södertälje-Nykvarn bjuder in till digitalt årsmöte med föreläsning.

När - Lördagen den 7 mars klockan 14:30.

Plats - Digitalt, länk till årsmötet kommer via mejl.

Årsmötet inleds med en föreläsning av Magnus Andersson från Neuro Stockholm. Föreläsningen (cirka 45 min) kommer handla om ekonomisk ersättning för merkostnader vid funktionsnedsättning som hjälpmedel, vård, hemtjänst med mera. Då Magnus även är aktivitetsansvarig för Neuro Stockholm kommer vi också få en del information om aktiviteter under 2026.

För frågor kontakta oss gärna på mejl: **sodertalje-nykvar@neuro.se** eller ring Anna Limell 070-288 53 34.

Vi önskar alla varmt välkomna att delta på hela eller delar av mötet

Styrelsen

Neuro Södertälje-Nykvarn

Har du inte fått vårt nyhetsbrev?



På fredagar skickar Neuro Stockholm ut ett digitalt nyhetsbrev. Om du också vill få det skickat till din inbox så går du in på deras webbplats - **<https://neuro.se/stockholm>**

Tittar till höger på skärmen efter **Neuro Stockholms nyhetsbrev** (dator) alternativt scollar nedåt (mobil) och klickar på knappen "prenumerera" och fyller i formuläret.

Ombudsmöte Neuro Stockholms regionförbund

Ombudsmöte - Onsdag 22 april, klockan 18:00 – 19:30, fika från 17:30.

Plats - På kansliet Fatbursgatan 19 eller digitalt via länk, som skickas ut efter anmälan.

Program - Sedvanliga ombudsmötesförhandlingar.

Motioner - Motioner från lokalföreningarna i Stockholms region skickas till styrelsen senast 9 mars.

Ombud - Ombud för lokalföreningarna anmäls till kansliet senast 8 april, mejl: stockholm@neuro.se

Meddela om ombuden deltar via länk eller fysiskt på kansliet.

Handlingar: Skickas ut senast tre veckor före ombudsmötet till anmälda ombud och till lokalföreningarna.

Välkomna!

Neurologisk rehabilitering

Centralt i Stockholm



Välkommen till vår specialiserade mottagning för neurologisk rehabilitering

Vi tar emot dig med neurologiska skador och sjukdomar exempelvis stroke, traumatiskt hjärnskada, Parkinsons sjukdom, MS och hjärntumör. Vårt erfarna och engagerade team består av läkare, logoped, arbetsterapeut, kurator, psykolog, fysioterapeut, sjuksköterska och undersköterska, alla med bred kunskap inom neurologi och rehabilitering.

Vi erbjuder: individanpassad rehabilitering med fokus på dina mål och din vardag, evidensbaserade metoder, trygghet erfarenhet och hög tillgänglighet

För att komma till vår rehabilitering behöver du en [läkarremiss](#).



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM

Bragee neurologisk rehabilitering
Karlavägen 100, 115 26 STOCKHOLM
www.bragee.se 08 - 425 03 500



Bragee Kliniker



Smarta tips för en billig viktnedgång

Efter mycket mat och godis i julhelgerna är det nog flera av oss som skulle vilja bli av med de där extra kilona. Att äta nyttigt behöver inte var dyrt.



- Ät fiberhavregrynsgröt med linfrön och några hackade katrinplommon + ett ägg på morgonen. Det är en billig fiberrik frukost som även ger antioxidanter och lite omega-3 fett.
- Pålägg är dyrt. Hoummus är ett utmärkt och billigt pålägg. Mosad avokado, blandat med kesella, örter, vitlök räcker till många mackor men håller inte så länge, max 2 dagar.
- Bästa och billigaste mellanmålet är en frukt plus något som ger protein exempelvis lite osaltade nötter eller mandel (som ofta reas ut efter nyår). Lite naturell yoghurt kan också funka med hackad torkad frukt och pumpafrön.
- Blir du sugen på något senare på kvällen är det smartast att äta något som inte höjer blodsockret, annars ökar fettinlagringen under natten. Ett kokt ägg och lite grönsaksplock plus några oliver funkar bra. En avokado fylld med keso och skin-ka eller tonfisksallad. Har du ont om tid är en näve nötter en bra nödlösning.
- Satsa på att göra sallad av vitkål och morötter istället för grönsallad. Det är mycket billigare och ger mer fibrer och vitaminer. En pizzasallad håller sig i flera dagar.
- Blötlägg och koka massor av olika bönor och linser. Gör allt på en gång och frys in i små påsar, som du sedan kan använda i sallader, soppor, grytor, salsa eller mosa ihop till en hoummus.
- Gör en jättesats tomatsås som du fryser in i portionspåsar. Den kan användas till pastasås, grytbas eller utspädd till soppa.
- Köp frysta grönsaker i storpack. Det är riktigt billigt och bra mat som kan användas till grytor, soppor, pastasås, gratäng och som tillbehör till maten. Även frysta bär i storpack kan vara billigt, perfekt till yoghurt, gröt och dessert.
- Kött är ofta dyrt, ät mer fisk istället. Om du ändå vill ha kött är det smart att köpa framtidskött, exempelvis högre, som blir gott i en gryta. Gör mycket och frys in.
- Gör desserter med äpplen, päron, havregräddde, nötter, kokos, havregryn, mörk choklad. Inte jättedyrt och kan bli många olika sorters efterrätter.
- Drycker är dyrt, en riktig kalori och pengafälla. Satsa på vanligt vatten men lyxa till det med citron, lime eller gurkskivor. Grönt te kan du gärna dricka 3 gånger per dag.

Tips för skafferiet

Det är inte den dyra festmaten som gräver störst hål i plånboken. Det är alla små ovanor till vardags som kostar mest!

- Hoppa över fika och bulle, chokladkakor och snabbmat.
- Ta med matlåda så ofta du kan.
- Ordna knytkalas, gör gärna maten tillsammans.
- Köp så lite halvfabrikat som möjligt.
- Inför en soppdag och en vegodag i veckan.
- Gör egna groddar av kikärter, alfalfa eller linser.
- Baka eget bröd, så grovt som möjligt.
- Gör egen müsli.

Diagnosträff för medlemmar



[Info] Vår tanke från föreningen är att vi under diagnosträffarna ska få delge våra erfarenheter med en diagnos och hur dessa påverkar en. Vi pratar bland annat om hur vardagslivet fungerar, om vi upplever svårigheter att hantera olika delar.

Vi brukar börja träffarna med en inledande "runda" där du, om du vill, får berätta om dina erfarenheter. Du får om du vill ta upp förslag på tema för träffen. Vi går sedan över till frågor som hur du med en diagnos kan hantera olika utmaningar som kommer upp.

Ofta, medverkar en av våra diagnosstödjare vid träffarna. Det är personer med egen erfarenhet av diagnosen. De är med och leder träffarna, i sällskap med kanslipersonal.

Hitta rätt som ny medlem



[Info] Neuro Stockholm och Stockholms regionförbund har en varsin webbplats där hittar du kalendarium, nyheter och information om vår verksamhet.

I vårt **nyhetsbrev** och på vår **Facebook-sida** hittar du också information om våra evenemang och aktiviteter samt övriga inlägg som rör neurofrågor och funktionsrörelsen i stort. Det går också att mejla kansliet vid frågor eller komma förbi i egen person, bra att stämma av med kansliet innan, så att någon av kanslipersonalen är på plats.

Som ny medlem kan det vara svårt att hitta rätt information om sin diagnos och vad Neuroförbundet erbjuder i form av medlemsförmåner, till exempel diagnosstödjare. På Riksförbundets webbplats **www.neuro.se** finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt så kommer du hitta matnyttig information.

Träffa vården när och där det passar dig!

[Info] Alltid öppet är Region Stockholms tjänst för digitala vårdkontakter.

Med *Alltid öppet* kan du utföra dina vårdärenden där du befinner dig och när det passar dig.

Alltid öppet är Region Stockholms tjänst för digitala vårdkontakter och är kostnadsfri att ladda ner och använda. Som patient loggar du in tryggt och säkert med Mobilt BankID, Freja eID Plus eller annan e-legitimation.

Alltid öppet finns för Apple iOS / Android och kan användas på din mobiltelefon eller surfplatta.

Alltid öppet finns också som webbversion på <https://alltidoppet.nu/>

Alltid öppet har cirka 1200 anslutna vårdenheter i Stockholm och på Gotland som erbjuder videomöten, chatt och mycket mer.



Vårvinter

På nytt ser vi hur ljuset har återvänt
liksom åren förut har det hänt

att vi mer av solen ser
och snöhögarna smälter ner

Vårvintern är en härlig tid
när allt börjar vakna till liv

Snart får vi höra fåglarnas sång
då förstår vi att våren är på gång

Alla blir gladare till sinnes
en bättre årstid ej finns

Nu när solens strålar börja värma
och vi våren börja närma

Då vill man mer ut i naturen gå
och några D-vitaminer från solen få

Alla blir vi piggare då
när vi mer ute börjar att gå.

Av Per-Eric Vestman





Tillsammans hittar vi svaren på dina frågor.

Utan remiss och utan avgift kan du träffa en konsulent 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

Lokalföreningar - Neuro Stockholms regionförbund

Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

c/o Börje Larsson, Industrigatan 14, nb,
153 36 Järna

Telefon: **076-369 22 98**

E-post: borje.jarna@gmail.com

Neuro S:t Botvid

Ordförande: Christina Brännström

Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)
141 35 Huddinge,

Telefon: **070-749 32 07**

E-post: st-botvid@neuro.se

Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatbursgatan 19

118 28 Stockholm

Telefon: **08-720 29 40**

E-post: stockholm@neuro.se

Neuro Södertälje-Nykvarn

Ordförande: Katrin Norman

E-post: sodertalje-nykvarn@neuro.se

Neuro Södertörn

Ordförande: Gudrun Engman

c/o Engman, Ribby allé 94 lgh 1203,
137 42 Västerhaninge

Telefon: **070-690 57 12**

E-post: sodertorn@neuro.se