

NEURO

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS REGIONFÖRBUND

APRIL - JULI NR 2 / 2026

Funktionsrätt Sverige

Följ med ut i Tyresös natur

Medlemsresa till Valjeviken

KALENDARIUM

Aktiviteter i vår och sommar

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Pink tulip flower on pastel table background.

Fotograf: Gita Kulinica - Adobe Stock

På gång i Neuro	Sidan 3
Funktionsrätt Sverige	Sidan 4 - 5
Följ med ut	Sidan 6 - 7
Aktiviteter	Sidan 8 - 16
Kalendarium	Sidan 17 - 19
Vårsalongen	Sidan 20
Recept	Sidan 21
Diagnosträff	Sidan 22
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 22
Alltid öppet	Sidan 23
Jag ropar på våren	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

Du kan också läsa tidningen
i pdf-format. Titta på vår
webbplats, du kan ladda ner
den där!

[https://neuro.se/forening/
foereningar-a-oe/stockholms-
regionfoerbund/](https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/stockholms-regionfoerbund/)

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

NEURO

Stockholms regionförbund

På gång i Neuro

Avklarade årsmöten

När du läser detta har alla lokalföreningarna i länet hållt sina årsmöten, kvarstår gör regionförbundets ombudsmöte (årsmöte) som hålls onsdag 22 april.

Aktiviteter

I bland slås vi kanslipersonal över att vi gör så pass många olika aktiviteter, det är allt från diagnosträffar, till yoga, från pub-quizar till Tai-Chi, från rehabresor till sommarcafé. Oavsett allt vi gör så gör vi det för våra medlemmar. Vi sysslar ju inte bara med aktiviteter vi gör också en hel del funktionshinderpolitik också, en av de organisationer där Neuroförbundet är medlem i är Funktionsrätt Sverige, om dom kan du läsa lite mer om i det här numret av tidningen.

Informationskanaler

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

Vi ses i vår

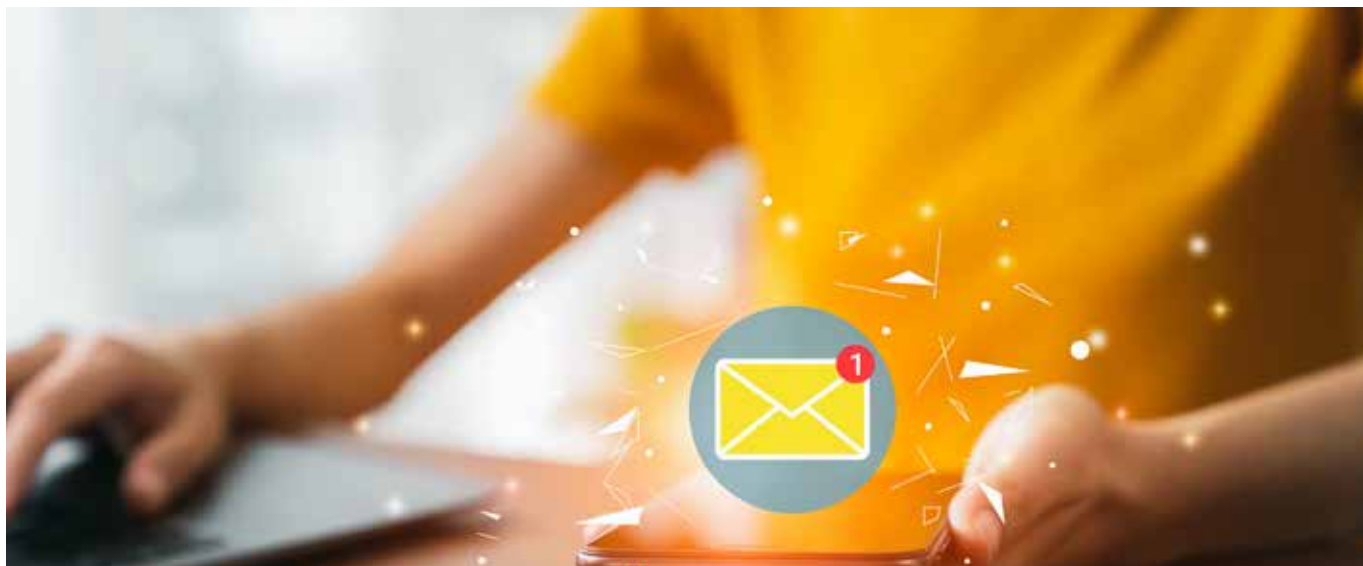
Hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller annorstädes under våren. Under sommaren har kanslipersonalen semester fast det sker ändå aktivitet i vår lokal i form av sommarcafé, för alla er medlemmar som stannar i stan. I början på augusti drar vi så sakta igång igen genom en dagskryssning till Mariehamn och Åland.



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 (dator) alternativt scollar nedåt (mobil) och klickar på knappen "prenumerera" och fyller i formuläret.



Funktionsrätt Sverige



[Intressepolitik] Funktionsrätt Sverige är en samarbetsorganisation för mänskliga rättigheter. Våra medlemmar är 54 funktionsrättsförbund som tillsammans representerar drygt 400 000 människor.

Funktionsrätt Sverige är en partipolitiskt och religiöst obunden organisation. Vi rymmer medlemsförbund som företräder människor som har kroniska sjukdomar samt psykiska, fysiska och kognitiva funktionsnedsättningar.

Funktionsrätt Sverige arbetar med intressepolitik – vårt uppdrag är att vara funktionsrättsrörelsens enade röst i relation till politiker och beslutsfattare. Vår uppgift är att förändra samhället. Vi är bärare av den mest angelägna kunskapen – den egna erfarenheten. Vår vision är ett samhälle för alla, där alla människor är delaktiga på lika villkor oavsett funktionsförmåga.

Ett samhälle som respekterar allas mänskliga rättigheter och tillvaratar människors olikheter. Allt vårt arbete grundar sig på mänskliga rättigheter som de

definieras i FN:s Funktionsrättskonvention. Varje människa har rätt till självbestämmande och full delaktighet i samhällslivets alla delar. Det är den rättigheten vi kallar för vår funktionsrätt.

Vad är funktionsrätt

Begreppet "funktionsrätt" introducerades på allvar under hösten 2016. Funktionsrätt handlar om rätten att kunna fungera i olika situationer, oavsett funktionsnedsättning och oavsett vilka hinder som finns inom olika samhällsområden. Vi har alla rätt till en fungerande vård, en fungerande skola, ett fungerande arbetsliv och så vidare.

Begreppet kan användas både i dagligt tal, relaterat till en enskild vardaglig situation, fast också i ett politiskt sammanhang för att beskriva den gemensamma rätten för olika grupper.

Rättigheten grundar sig på mänskliga rättigheter och förtydligas i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, Funktionsrättskonventionen, som gäller i Sverige sedan 2009.

Funktionshinder uppstår i ett otillgängligt samhälle

Funktionsrättskonventionen betonar att funktionshinder är något som uppstår i relation till ett samhälle som ställer upp hinder och barriärer för individens möjlighet att bli delaktig, och att funktionsnedsättningen bara är ett av flera lager i en persons identitet. En är inte – och framför allt inte "bara" – sin funktionsnedsättning.

Därför brukar vi tala om en "person med funktionsnedsättning". Det förtydligar att funktionsnedsättningen inte behöver definiera personen.

Funktionsrätt kompletterar begreppen funktionsnedsättning och funktionshinder, som de definieras av Socialstyrelsen.

- Funktionsnedsättning definieras som nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga hos en person.
- Funktionshinder definieras som en begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen.
- Funktionsrätt ger en tredje, tillkommande dimension. Det handlar om individens rättigheter i olika samhällssituationer. Fokus flyttas från hinder, tillgänglighet och särskilda lösningar till principen om mänskliga rättigheter och ett universellt utformat samhälle.

Funktionsrätts Sveriges valenkät

Inför valet 2026 har Funktionsrätt Sverige ställt 21 frågor till riksdagspartierna. Frågorna rör områden som är avgörande för jämlika villkor och mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning, Funktionsrättskonventionen.

Varför ställer vi frågorna?

- Trots att Sverige ofta uppfattas som ett föregångsland inom mänskliga rättigheter uppfyller vi inte våra skyldigheter enligt FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, Funktionsrättskonventionen.
- Sverige har varit bundet av konventionen sedan 2008, men när FN granskade Sverige 2024 bekräftades civilsamhällets bild: genomförandet brister och utvecklingen har på flera områden stannat av.
- För att rättigheterna ska bli verklighet krävs politiska beslut och en tydlig nationell handlingsplan.

Stärk funktionsrätten – gör konventionen till lag

För att stärka funktionsrätten uppmanar Funktionsrätt Sverige den kommande regeringen att:

- Göra funktionsrättskonventionen till svensk lag
- Se över hur svensk lag och praxis förhåller sig till konventionen och tillsätta en statlig utredning med civilsamhällets medverkan.
- Ta fram nationella strategier för jämlik hälsa, inkluderande utbildning och ökad sysselsättning.
- Göra en samlad översyn av den ekonomiska situationen för personer med funktionsnedsättning.
- Säkerställa ändamålsenliga LSS-insatser och avskaffa otillåtna tvångs- och begränsningsåtgärder.
- Införa kostnadsfri juridisk hjälp i förvaltningsärenden.

Informationen är hämtad från Funktionsrätt Sveriges webbplats, där du kan ta del av information och fördjupa dig i deras arbete; <https://funktionsratt.se> Inte minst inför valet 2026 – ta del av deras ingående valenkät, skickad till alla riksdagspartier; <https://funktionsratt.se/valet-2026-2>

Neuroförbundet är medlem i Funktionsrätt Sverige. På regionnivå är Neuro Stockholms regionförbund medlem i Funktionsrätt Stockholms län. Utifrån att vi är ett regionförbund arbetar vi framför allt med funktionshinderpolitik på region nivå.

I nästa nummer av tidningen som är en valspecial kommer vi presentera vad de olika partierna i regionfullmäktige tycker i frågor om hjälpmedel och färdtjänst kanske de två viktigaste områdena som bara måste fungera i vardagen.

Följ med ut i Tyresös natur

Lättvandrade naturguidningar anpassade för personer med rullstol eller rullator. Vi vandrar i lugnt tempo och hjälps åt om det behövs. Det är gratis att följa med, föranmäl dig till martina.kiibus@tyreso.se. Naturguiden har högtalarväst – alla kan höra utan att stå trångt. Packa matsäcken och häng med!



Kolardammarna - Vårblommor och vattenrening

Kolardammarna ligger i Alby naturreservat och utgör ett vackert inslag i landskapet. Längs strandkanten möts du av grovstammiga aspar, tallbackar, små berg-hällar och öppna gräsmarker. Här blommar vitsippor, blåsippor, vårfryle, nagelört och andra vårblommor. I dammarna renas också dagvattnet på sin väg till Albysjön och på en ö har bävern byggt en hydda.

När - Torsdag 23 April, klockan 11.00–13.30.
Guidningen är gratis, föranmälan krävs.

Praktisk information

Vandringen är 2 km lång och tar cirka 2,5 timmar med paus. Det finns inga toaletter. Ta med egen matsäck.

Samling och avslutning

- Buss: Hållplats Öringe klockan 11.00 (buss 819 eller 875).
- Färdtjänst: Adress Ridskolevägen 2 i Tyresö. Vid stora parkeringen.
- Bil: Samling på parkeringen vid Fårdala ridskola.

Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en något längre backe som har medellutning, här hjälps vi åt om det behövs.

Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide
Martina Kiibus. E-post: martina.kiibus@tyreso.se



Tyresö slottspark - försommarblomster i lummig parkmiljö

Lättvandrada naturguidningar anpassade för rullstolsburna. Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är en av Sveriges äldsta engelska parker.

I den lummiga miljön spirar vårens och försommarens alla blommor. De betande fåren bidrar till den rika floran och att hålla landskapet öppet.



Här finns också grovstammiga lövträd som al, bok, ek och lind. Vi vandrar i den lummiga engelska parken och ut till havet på Notholmen.

När - Måndag 18 Maj, klockan 11.00–14.00.
Guidningen är gratis, föranmälan krävs.

Praktisk information

Vandringen är 3 km lång och tar cirka 3 timmar med paus. Tillgänglig toalett finns vid slottet. Ta med egen matsäck.

Samling och avslutning

- Buss: Hållplats Tyresö kyrka klockan 11.00 (buss 875).
- Färdtjänst: Adress Tyresö slott Borggården. (Koordinater: N 59° 14' 9.48", E 18° 18' 14.98")
- Bil: Samling vid Tyresö slott, handikapparkering finns.

Tillgänglighet

Ibland när gångvägarna är nygrusade kan det vara lite tyngre. Sista backen tillbaka upp mot slottet är något ansträngande.

Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide
Martina Kiibus. E-post: martina.kiibus@tyreso.se

Barnsjön – skogssjö i sprickdalslandskap

Den lilla skogssjön Barnsjön ligger i en dalsänka, karaktäristisk för Sörmlands omväxlande sprickdalslandskap. Vi vandrar till sjön där vägen kantas av dramatiska branter och en frodig våtmark. Vandringen fortsätter längs strandkanten där vi får en härlig skogskänsla. På våren leker paddorna i sjön och med lite tur får vi se deras yngel i strandkanten.

Om guidningen

När - Tisdag 2 Juni, klockan 11.15 –13.15.
Guidningen är gratis, föranmälan krävs.

Samling och avslutning

- Buss Hållplats Marsvägen klockan 11.15 (buss 819, 823 och 824).
- Färdtjänst: Adress Bansjöslingsan 10 A i Tyresö.
- Bil: Parkeringen mitt emot Bansjöslingsan 10 A.

Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en krånglig passage, fast här hjälps vi åt om det behövs.

Praktisk information

Vandringen är 1 km och tar cirka 2 timmar med paus. Det finns inga toaletter. Ta med egen matsäck.

Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide
Martina Kiibus. E-post: martina.kiibus@tyreso.se

Guidningarna genomförs av Tyresö kommun.

Sittande lättgymnastik, april



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

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

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

När - torsdag 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.

Sittande yoga, 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.

Ledare - Jenny Ström, som själv har diagnosen MS.

Kostnad - Om du vill prova på yoga kostar det 50 kronor per tillfälle. Vi avslutar yogapassen med kaffe och kaka som kostar 30 kr.

Anmälan - Senast två dagar innan stockholm@neuro.se Begränsat antal platser.

När - 14:00 - 15:30, torsdag 9/4 samt 23/4.

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

Handarbete i grupp, april - juni

[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 - tisdag, 14/4, 12/5 och 9/6, klockan 18:00 – 20:00.

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



Den långa vandringen - onsdag 15/4

[Föreläsning] Friluftsliv med funktionsnedsättning, hur kan det gå till rent praktiskt? Äventyraren och initiativtagaren till världens längsta vandring, Anders Andrae berättar om sitt liv och om sina vandringar, med stort fokus på "Den långa vandringen". Anders kommer att berätta och visa bilder på tidigare vandringar och hur naturen blev det som räddade livet på honom efter flera års motgångar.

När - onsdag 15/4, 18:00 - 20:00.

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

Anmälan - Senast måndag 13/4, mejla stockholm@neuro.se Begränsat antal platser.
Lämna återbud om du inte kan komma.



Medlemspub med quiz till livemusik - 17/4



[**Socialt**] Medlemspub med quiz till livemusik med hemlig trubadur. Kom och träffa andra medlemmar och lyssna till svenska och utländska låtar från flera decennier. Öl, vin, alkoholfria alternativ och fem sorters korv med bröd och tillbehör finns till försäljning. Givetvis även vegetariska alternativ.

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

När - fredag 17/4.

Tid - klockan 18:30 – 21:00.

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

Obligatorisk anmälan - senast onsdag 15/4 mejla stockholm@neuro.se

Anhörigträff - torsdag 23/4



Anhöriga - För dig som är anhörig 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 - torsdag 23/4, klockan 12.00 – 13.00.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt.

Anmälan - Obligatorisk anmälan senast tisdag 21/4 mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Paraffinbad för händerna, april - maj

[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 - tisdag 28/4 och tisdag 12/5.

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

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.

Pubkväll på Lilla Wien, april - juni

[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 - tisdag 7/4, måndag 4/5 och 1/6.

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.



Afternoon tea - onsdag 6/5



[Socialt] Afternoon tea med Sussie och Jennifer. Det kommer serveras två olika sorters te, på klassiskt vis till små snittar och nybakade scones med marmelad. Som avslutning små härliga bakverk.

Anmälan - Kan du göra **tidigast onsdag 22 april** mejla oss på 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 - vi ses onsdag 6 maj.

Tid - klockan 14:00-16:00.

Kostnad - 120 kr, önskas ett glas Cava så kostar det 30 kronor.

Varmt välkommen!

Informationsträff för nya medlemmar - 12/5



[Socialt] Du som nyligen blivit medlem i Neuroförbundet och bor i Stockholmsregionen får mer information om oss och vår verksamhet. Mötet sker digitalt via Zoom, och länk får du efter anmälan

När - tisdag 12/5, klockan 18:30 – 19:15.

Var - digitalt via Zoom.

Anmälan - Obligatorisk anmälan senast måndag 11/5 mejla stockholm@neuro.se

Varmt välkommen!

Hjultorget - 12/5 och 13/5

[**Annon**s] Hjultorget vänder sig till dig som är hjälpmedelsanvändare som vill hålla sig uppdaterade på de senaste inom rullstolar, bilanpassning, fritidshjälpmedel och mycket mer.

Hjultorget fungerar som en central träffpunkt där besökare kan inspireras och uppleva marknadens nya produkter för transport, fritid och rehab. Dessutom finns bilanpassningsbranschen på plats och visar de senaste tekniska lösningarna.

Mässan bjuder även på ett intressant föreläsningsprogram och aktiviteter.

Biljett - Registrera dig på <https://hjultorget.nu/registrering/>

När - Tisdag 12 maj klockan 09:00–17:00
Onsdag 13 maj klockan 09:00–16:00

Var - Kistamässan, Vägögatan 3, 164 40 Kista.



Promenad vid Årstaviken - onsdag 27/5

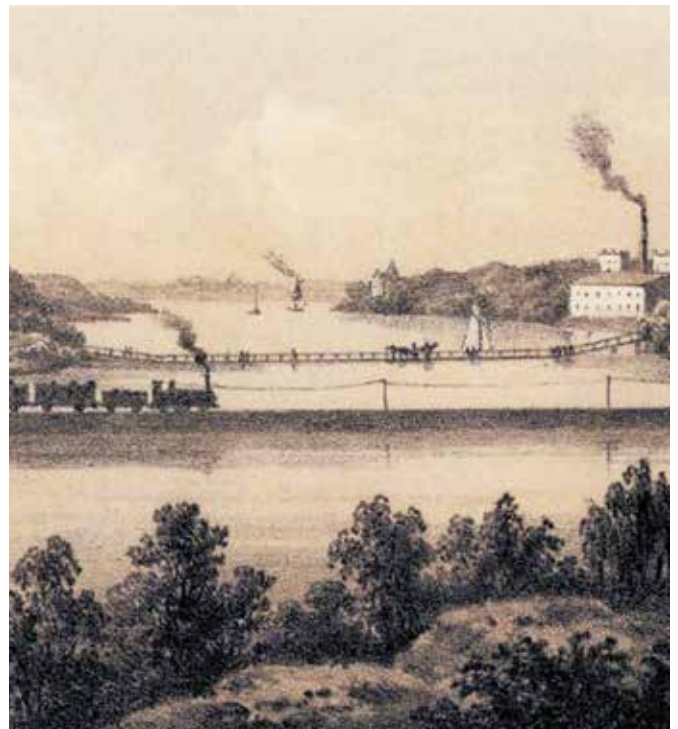
[**Socialt**] Vi promenerar längs med Årstaviken, vi tar oss fram med egen kraft om du inte klarar det behöver du ha med dig någon form av ledsagare. Förhoppningsvis kommer vi att få se näsduks trädet när det blommar, mer om näsduks trädet berättas när vi passerar platsen där det växer.

Vart och när - Vi möts vid Tantogatan 75, klockan 10:30 med hemfärd från Lignagatan 8 cirka klockan 14:00.

Kostnad - det är gratis att medverka. Om du vill ha fika tillkommer den kostnaden, te/kaffe med kalkon och ostfralla och liten kaka kostar 50 kronor, endast kaffe och kaka kostar 25 kronor - bokas vid anmälan.

Anmälan - vill vi ha senast onsdag 20/5 mejla oss på stockholm@neuro.se

Alla är välkomna!



Maten på bordet, vad åt vi förr - torsdag 21 / 5



[Föreläsning] Historikern Leif Gidlöv föreläser om vad vi åt förr och vilken mat som stod på bordet.

När - torsdag 21/5.

Tid - klockan 14:00 - cirka 15:30. Kaffe och kaka finns till försäljning för 30 kronor.

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

Anmälan - gör du senast tisdag 19/5 genom att mejla stockholm@neuro.se Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Sommarfest på Linneagården - torsdag 11 / 6



[Socialt] Vi ses på Linnéagården och firar att sommaren äntligen är här.

När - torsdag 11 juni, klockan 16:00 - 20:00.

Var - Linnéagården, infart Spångavägen 84, Bromma. Våra flaggor (Neuro) står vid infarten till Spångavägen 84 följ sedan ballongerna fram till Linnéagården.

Kostnad - 150 kronor. Det kommer att serveras rostbiff och potatissallad med lite tillbehör inklusive valfri dryck, vatten, läsk, öl eller vin. Efter maten tar vi kaffe och vår sommartårta med jordgubbar.

Anmälan - gör du tidigast måndag 20 april genom att mejla stockholm@neuro.se Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

Medlemsresa till Valjeviken 8/6 - 12/6



[**Medlemsresa**] - Neuroförbundet Stockholm anordnar en 5 dagars resa till vackra Valjeviken i Sölvesborg i Blekinge. Vi reser med egen anpassad buss och det finns plats för 25 personer.

Du kommer under dagarna på Valjeviken att erbjudas aktiviteter som yoga, gymnastik, gym, vattengymnastik i anläggningens tillgängliga simhall som även innehåller varmvattenbassäng. Det blir även föreläsningar av fysioterapeut och arbetsterapeut kring hjälpmedel och hälsa samt en båttur på Hanöbukten.

Resan anordnar vi i samarbete med Valjevikens folkhögskola. Den genomförs som en så kallad samverkanskurs med Valjeviken som anordnare. Syftet är att du som deltar genom olika föreläsningar och prova på aktiviteter ska få mer kunskap om rehabilitering och träning.

Valjeviken ligger alldeles intill havet (Hanöbukten). Den härliga bokskogen ligger in på knutarna. Anläggningen har olika verksamheter. Det är dels en folkhögskola som är öppen för alla med särskilda resurser för personer med en funktionsnedsättning. Man bedriver även neurologisk rehabilitering samt har en komplett vårdcentral som ingår i hälsovalet.

Neuroförbundet Stockholm har ett par medhjälpare med, för dig som behöver ett litet hjälpande handtag. Medhjälparna hjälper till vid aktiviteterna men kan inte ersätta en assistent.

Plats - Valjeviken, i Sölvesborg. På Valjeviken sker boendet i dubbelrum (med en dubbelsäng) eller i så kallade kombirum (säng plus extrasäng). Samtliga rum har egen dusch och toalett.

Bussresan - Vi reser med egen anpassad buss.

Avresa måndag 8 juni kl 08.00 från Fatbursgatan 19, Stockholm. Vi stannar för lunch på vägen. Ankomst till Valjeviken ca 16.00. Hemkomst till Fatbursgatan 19, fredag 12 juni kl. 21.00.

Det går bra att kliva på och av bussen i Södertälje station, ange detta i din intresseanmälan.

Kostnad - Dubbelrum 4 500 kr/person, enkelrum 5 500 kr/person. I priset ingår

- kost och logi på Valjeviken, måndag – fredag
- måltider på nedresan och hemresan
- bussresan till och från Valjeviken
- alla aktiviteter på Valjeviken

För vilka - Medlemmar samt anhöriga.

Anmälningsavgiften om 1.000:- betalas efter besked om tilldelad plats, cirka 5 maj. Resterande belopp betalas senast 31 maj. I särskilda fall kan betalningen delas upp ytterligare. Vid sjukdom med giltigt sjukintyg återfås avgift utom 1 000 kr.

Du kommer i efterhand att kunna få bidrag för resekostnaden från SPSM (Specialpedagogiska skolmyndigheten). För att få detta bidrag, som är på cirka 1 100 kr och betalas ut efter kursen, behöver du fylla i en blankett som du får på Valjeviken.

Intresseanmälan - På blankett senast den 30 april, blanketten går att ladda ner på Neuroförbundet Stockholms webbplats eller beställas via mejl till stockholm@neuro.se

Vi kommer att lotta ut platserna efter sista anmälningsdag. Besked om du erbjuds en plats eller inte meddelas cirka 5 maj.



Sommarcafé - juni och juli



[**Socialt**] Vad sägs om en kopp kaffe med dopp eller bara en iskall dricka att släcka törsten med? Då får du gärna titta in till vår lokal på söder!

När - tisdag 30/6, 7/7, 14/7, 21/7 och 28/7, klockan 14:00 – 16:00.

Anmälan - dagen innan till stockholm@neuro.se

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

Kostnad - 30 kronor för fika. Bara kaffe, läsk eller Ramlösa kostar 15 kronor. Ledsagare finns på plats.

Dagskryssning till Åland - 11 / 8



[**Socialt**] Följ med på en trevlig dagskryssning till Mariehamn. M/S Viking Grace tar oss till Mariehamn där vi byter skepp och på hemvägen får vi åka med M/S Viking Glory som tar oss hem till Stockholm. Vi behöver vara 15 betalande resenärer för att resan ska kunna genomföras.

I priset ingår resa och premiumfrukost, under resans gång har vi tillgång till en anpassad hytt där du kan lämna ditt bagage eller använda toaletten. Du väljer själv vad du vill äta till lunch på tillbäckvägen och betalar själv för din måltid.

Anmälan - vill du följa med så anmäl dig senast 29 maj via mejl till stockholm@neuro.se

Ange om du använder rullstol, permobil eller rullator och eller har svårt att gå. Det är cirka en halv kilometer att gå mellan fartygen vid bytet i Mariehamn.

Kostnad - cirka 600 kronor, vi skickar ut faktura.

Hålltider - Samling Stadsgårdskajen 07:00, Frukost 07:35, Avgång Mariehamn 14:25(finsk tid), ankomst Stockholm 18:55.

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!**

April
13
måndag

Diagnosträff polyneuropati hos Neuro Norrort

Diagnosstödjare Gabriella Wrange medverkar. 18:30 – 19:30 i Hyresgästernas Hus på Södergatan 50, Märsta. Obligatorisk anmälan **senast fredag 10/4** mejla Börje Larsson borje.jarna@gmail.com Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

April
15
Onsdag

Föreläsning om den långa vandringen

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast måndag 13/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 9.* **Välkomna!**

April
16
Torsdag

Diagnosträff för dig med sällsynt diagnos

Många neurologiska diagnoser räknas som sällsynta det vill säga endast fem personer av tiotusen har dem. Har dessa diagnoser något gemensamt, och hur är det att ha en så diagnos? Välkommen att träffa andra för tips och erfarenhetsutbyte. 14.00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast måndag 13/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

April
17
Fredag

Medlemspub med quiz till livemusik med hemlig trubadur.

18:30 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 15/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

April
21
tisdag

Diagnosträff ALS

Träffa andra medlemmar med ALS för erfarenhetsutbyte, tips och information. 14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast måndag 20/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April
23
torsdag

Anhörigträff

12:00 – 13:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset, eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 21/4** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

April
28
tisdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast måndag 27/4** 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 11.* **Välkomna!**

Kalendarium

April

28
tisdag

Diagnosträff MS

18:00 – 19:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset, eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 27/4** mejla stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.
Välkomna!

Maj

4
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 1/5** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 11.*
Välkomna!

Maj

6
Onsdag

Afternoon tea

14:00 – 16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset, eller digitalt. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan **tidigast onsdag 22 april** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 12.*
Välkomna!

Maj

12
Tisdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast måndag 11/5** 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 11.* **Välkomna!**

Maj

12
Tisdag

Informationsträff för nya medlemmar

18:00 – 19:30 Mötet sker digitalt via Zoom, och länk får du efter anmälan. Obligatorisk anmälan **senast måndag 11/5** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 12.* **Välkomna!**

Maj

19
Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast måndag 18/5** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Maj

21
Torsdag

Föreläsning Leif Gidlöv, Maten på bordet, vad åt vi förr?

14:00 – cirka 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 19/5** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 14.* **Välkomna!**

Maj

27
Onsdag

Promenad Årstaviken

10:30 möts vi vid Tantogatan 75. Cirka 14:00 är det sen hemfärd från Lignagatan 8. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 20/5** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 13.* **Välkomna!**

Kalendarium

Juni

1

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 29/5** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 11.* **Välkomna!**

Juni

11

Torsdag

Sommarfest på Linnéagården

Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan som kan göras **tidigast måndag 20/4** och **senast torsdag 4 juni** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 14.* **Välkomna!**

Juni

30

Tisdag

Sommarcafé

14:00–16:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Ledsagare finns på plats. Fika, kaffe, läsk eller ramlösa och glass till försäljning. Obligatorisk anmälan **senast dagen** innan mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 16* **Välkomna!**

Juli

7

Sommarcafé

14:00–16:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Ledsagare finns på plats. Fika, kaffe, läsk eller ramlösa och glass till försäljning. Obligatorisk anmälan **senast dagen** innan mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 16* **Välkomna!**

Juli

14

Tisdag

Sommarcafé

14:00–16:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Ledsagare finns på plats. Fika, kaffe, läsk eller ramlösa och glass till försäljning. Obligatorisk anmälan **senast dagen** innan mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 16* **Välkomna!**

Juli

21

Tisdag

Sommarcafé

14:00–16:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Ledsagare finns på plats. Fika, kaffe, läsk eller ramlösa och glass till försäljning. Obligatorisk anmälan **senast dagen** innan mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 16* **Välkomna!**

Juli

28

Tisdag

Sommarcafé

14:00–16:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Ledsagare finns på plats. Fika, kaffe, läsk eller ramlösa och glass till försäljning. Obligatorisk anmälan **senast dagen** innan mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 16* **Välkomna!**

Augusti

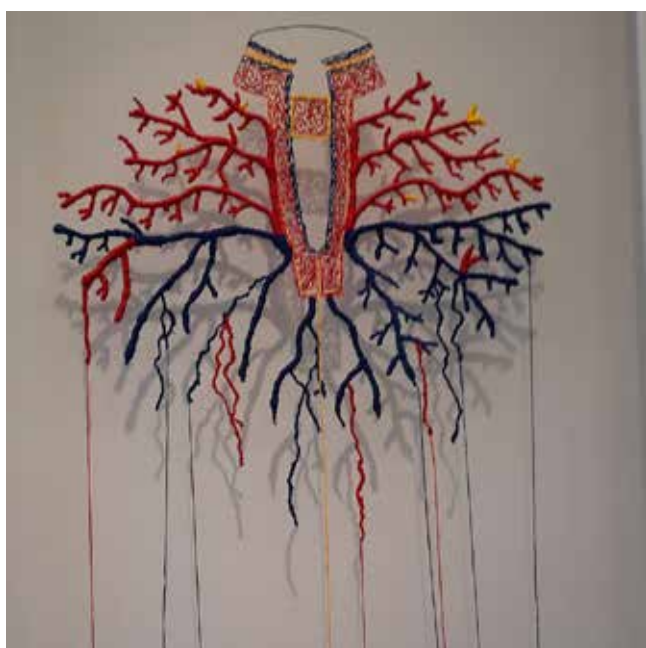
11

Tisdag

Dagskryssning till Åland

07:00–19:00 Vikingterminalen. Följ med på en dagskryssning till Mariehamn / Åland. Vi åker med Viking Lines M/S Grace till Mariehamn och M/S Glory tar oss hem till Stockholm igen! Obligatorisk anmälan **senast fredag 29/5** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 16.* **Välkomna!**

Besök på Liljevalchs konsthall och vårsalongen



Linssoppa med tomat



En lättlagad och väldigt god soppa som dessutom är billig. En mäktig vegetarisk soppa med krossade tomater, rödvinsvinäger, röda linser och vitlök. Krydda din linssoppa med timjan, basilika och paprikapulver. Om du inte tycker om någon särskild krydda kan du utesluta den eller ersätt med någon annan krydda. Ät gärna soppan med ett gott bröd till.

Ingredienser - 4 portioner

- 1 gul lök
- 1 msk olja
- 2 vitlöksklyftor
- 1/2 tsk torkad timjan
- 2 msk tomatpuré
- 1 tsk torkad basilika
- 2 tsk paprikapulver
- 2 1/2 grönsaksbuljongtärningar (eller motsvarande mängd fond)
- 2 lagerblad
- 2 dl torkade röda linser
- 1 förp krossade tomater (à 390 g)
- 11 dl vatten
- 1/2 msk rödvinsvinäger
- salt
- peppar

Gör så här

- Skala och hacka löken och fräs den i oljan i en gryta eller kastrull.
- Pressa i vitlöken och rör i tomatpuré, timjan, basilika och paprikapulver.
- Tillsätt smulade buljongtärningar, lagerblad, linser, krossade tomater, och vatten.
- Låt koka 10-15 minuter eller tills linserna är mjuka. Smaka av med vinäger salt och peppar.

Receptet är hämtat från Ica:s webbplats

<https://www.ica.se/recept/linssoppa-med-tomat-541439/>

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.



Jag ropar på våren

När jag var barn
kom våren
med lera och tussilago.

Och vinden från åkrar och fält svepte
genom hela min varelse.
Det var den stora fria lektionen
i detta att finnas till.

Mycket äldre nu väntar jag på våren
som vore den
ett kommande barnbarn
eller en vilsesprungnen hundvalp
som äntligen hittar hem.
Genom tomma trädkronor,
över isar och vita fält

ropar jag efter våren tills jag en
morgon tror mig höra den:

Det kommer en sprucken
men lycklig klang
från spaden som en dag plötsligt
slår mot skottkärrans plåt:
klockringningen
som kallar hem våren,
mitt rop som får
himlarna att lystra
och mig att finnas till.

Av Göran Greider





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