



Stockholms regionförbund

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS REGIONFÖRBUND

NOVEMBER - JANUARI NR 4 /2025

ORDFÖRANDEN HAR ORDET
Tillsammans gör vi skillnad!

Neurodans

Neurodagen

KALENDARIUM

Aktiviteter i höst och vinter

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Dry bright orange and yellow leaves flying in the air in an autumn park in the rays of the evening sun. Fotograf: Danko Natalya - Adobe Stock

På gång i Neuro	Sidan 3
Ordförande har ordet	Sidan 4
Vårt intressepolitiska arbete	Sidan 5
Intervju med danspedagog	Sidan 6 - 7
Neurodagen	Sidan 8
Aktiviteter	Sidan 9 - 14
Temaföreläsningar	Sidan 15
Medlemsfika	Sidan 15
Biokväll	Sidan 16
På tur med Willut	Sidan 16
Kalendarium	Sidan 17 - 18
Saffransbullar	Sidan 19
Sudoku	Sidan 20
Diagnosträff	Sidan 21
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 21
Alltid öppet	Sidan 22
Nu så kommer julen	Sidan 22
Julklapptips	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

Carin Hellström

Intressepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm
E-post: carin.hellstrom@neuro.se

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

Neuroförbundets betydelse i samhället

I skrivande stund pågår förbundskongressen 2025, Neuroförbundets högsta beslutande organ. Årets tema är Neuroförbundets betydelse i samhället. Hur påverkar omvärlden inte bara vår gemensamma organisation, utan också oss som individer.

Årets program kommer att fokusera på omvärldens syn på vår verksamhet och hur den i sin tur påverkar medlemsengagemanget. Det är under Kongressen som ombud från hela landet beslutar om våra gemensamma framtida prioriteringar och vilka som ska leda förbundet de kommande åren.

Friskvård

Just nu erbjuder vi utökade tillfällen i sittande lättgymnastik. Du kan delta online i Sittande yoga – rörelse och närvaro för alla!

(yogobe.com/se/live/sittande-yoga-neuroforbundet).

Vi kör också i gång Neurodans på lördagar på Fatbursgatan 19, samt erbjuder fler neurodans-klasser med Balettakademin i Kräftriket vid Brunnsviken.

I detta nummer av medlemstidningen kan du läsa mer om Neurodans, det finns också mer information på vår webbplats samt i det mejlutskick om friskvård vi gjorde i vecka 43. I vårt nyhetsbrev informerar vi också kontinuerligt om våra friskvårdsaktiviteter. Det fina med vår friskvård är att du inte bara mår bättre i kroppen du får social samvaro med på köpet!

Ljusa helger framöver

Hoppas att vi ses på någon av våra aktiviteter i vår lokal eller digitalt. Vi önskar er alla en fröjdefull god jul och ett gott nytt år när så är dags.



REHABILITERING MED KUNSKAP OCH KÄNSLA

Olivia Rehabilitering har avtal med Region Stockholm att ta emot personer med neurologiska sjukdomar och skador såsom Förvärvad Hjärnskada, MS, Parkinson, Stroke, Muskeldystrofier, Dystonier med flera. Även personer från andra län är välkomna på dagrehabilitering. Här träffar du erfarna fysioterapeuter, logoped, kurator, psykolog, läkare och arbetsterapeuter som tillsammans med dig lägger upp din rehabiliteringsplan. Förutom ditt individuella program får du också delta i diagnos inriktade föreläsningar där du får lära dig om dina symtom och hur man

kan hantera dessa på bästa sätt. Du får också möjlighet att utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Kontakta din neurolog eller husläkare som skriver en remiss och skickar den direkt till oss för bedömning. Därefter kontaktar vi dig för att planera din rehabilitering. För dig som inte har behov av teambaserad rehabilitering har vi mottagningar inom fysioterapi och logopedi där du kan gå på behandling. Hos oss får du ett familjärt mottagande i våra fina lokaler i Danderyd. För mer information besök www.oliviarehabilitering.se.

Olivia
Rehabilitering

Vendevägen 85 B, 182 91 Danderyd • www.oliviarehabilitering.se • info@oliviarehabilitering.se

Tillsammans gör vi skillnad!



Ordförande har ordet -

Neuroförbundet finns tack vare er medlemmar – och för er. Vårt uppdrag är att sprida kunskap, påverka politiskt och skapa aktiviteter som förbättrar livet för personer med neurologiska diagnoser och deras anhöriga.

Medlemmarnas engagemang är avgörande. Mycket av vårt arbete bygger på ideella insatser från engagerade personer. En sådan person var Gunnel Färm, tidigare styrelsemedlem i Neuro Stockholms regionförbund. Efter sommaren nåddes vi av det sorgliga beskedet att Gunnel har gått bort.

Det är en stor förlust – för hennes familj och vänner, men också för oss i styrelsen. Hon var en uppskattad kollega och medmänniska. Livet är en ständig rörelse framåt.

Vi föds, vi växer, vi utvecklas. Så är det också med vår förening – vi rör oss framåt med nya mål, nya medarbetare och nya aktiviteter.

När vi förlorar en medarbetare blir det tydligt hur viktigt det är att få in nya krafter. Vi blir alla äldre, och behovet av förnyring är ständigt närvarande.

Vill du engagera dig?

Kan du tänka dig att vara med på vår resa? Vi behöver alltid fler som vill bidra – till styrelserna i våra lokalföreningar och regionförbundet, till valberedningen eller som hjälpende hand vid olika aktiviteter.

Vill du vara med?

Hör av dig och berätta vad du kan och vill göra. Mejla oss på stockholm@neuro.se

När denna ledare skrivs är det bara två veckor kvar till förbunds kongressen den 17–19 oktober 2025, där vi tillsammans formar Neuroförbundets framtid mot 2035.

På plats under kongressen finns representanter från våra lokalföreningar för att säkerställa att Region Stockholms medlemmars åsikter och behov lyfts fram.

Vill du veta mer om kongressen och de föreslagna valen till den nya förbundsstyrelsen? Läs mer på vår webbplats: neuro.se/artiklar/aktiviteter/kongressen-2025

Lars Haglund

Ordförande Neuro Stockholms regionförbund

Vårt intressepolitiska arbete

[**Intressepolitik**] Sedan 2016 ingår Neuro Stockholms regionförbund i nätverksgruppen Neurogruppen tillsammans med andra organisationer och samarbetar för att påverka framför allt regionpolitiker gällande frågor om neurologi och rehabilitering. Neurogruppen består av Afasiföreningen, Epilepsiföreningen, Hjärnkraft, Huvudvärksföreningen, Parkinsonföreningen, Strokeföreningen och Neuro Stockholms Regionförbund.

En stor del av arbetet på kansliet är intressepolitiskt arbete för att vara med och påverka, vid exempelvis remissvar, eller föra dialog med politiker gällande vårdfrågor och andra samhällsfrågor som påverkar våra medlemmar.

Våra hjärtefrågor är:

- Att det ska finnas fler neurologer/ neurologi sjuksköterskor
- Att alla ska ha möjlighet till en fast vårdkontakt
- Att alla ska ha rätt till rehabilitering
- Att alla ska ha rätt till hjälpmedel
- Att vårdflöden ska hålla ihop.
- Att verka för att ett gemensamt dokument om hur god och patientnära vård ska se ut för våra medlemmar och hur vården kan vara rättvis.

Neurogruppen har haft sitt första höstmöte den 19 september och gruppen förbereder sig inför valåret 2026. Under höstterminen 2025 kommer Neurogruppen träffa personal regionrådet Robert Johansson, för en uppföljning om vad som sker i regionen gällande personaltäthet för neurologiområdet samt utbildningar kopplade till neurologi. Neurogruppen planerar också att kontakta olika förvaltningar inom regionen för att få en korrekt nuläges bild gällande frågor som berör våra medlemsföreningar.

Inför valåret 2026 kommer Neurogruppen att arbeta med valfrågor i olika sammanhang för att lyfta de gemensamma funktionshinderpolitiska frågorna på valet 2026 agenda. Under hösten 2025 fortsätter arbetat med att samverka och medverka på dialogmöten med olika intressenter. Neuro Stockholms

regionförbund deltar på exempelvis samverkansmöten på sjukhus som Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken och Högspecialiserad Smärtrhabilitering, Danderyds sjukhus, Neuro Stockholms regionförbund deltar även i dialogmöten med Myndigheten för delaktighet och olika seminarium kopplade till våra frågor.

Dancing my mind

Neuro Stockholm deltog i konferensen Dancing My Mind med den senaste informationen från forskning inom dans och hälsa. Konferensen ägde rum i Stockholm och var ett samarbete mellan Balettakademin, Karolinska Institutet och GIH. Flera forskare var ditresta från England för att berätta om forskning i kognitiv neurovetenskap som har skett med stöd från EU. Där har man bland annat undersökt hur levande föreställning påverkar åskådarna i jämförelse om man ser en föreställning på en skärm. Även den forskning som sker på GIH presenterades gällande förbättrad hjärnhälsa och kognitiv funktion under hela livet. Här kan fysisk aktivitet och framför allt dans ha en stor roll. Satsningen på Neurodans och Dans för hälsa presenterades av Balettakademin och alla presentörer var överens om att mer forskning behövs.



Intervju med danspedagog i Danshälsa



Åsa berättar att hon arbetat med dans i hela sitt liv, som professionell dansare både som frilansande och i danskompanier (grupper). Och både med moderna nutida dans som till exempel Skånes dansteater och Raande-Vo, och bakom artister med showdans.

- Det har gjort att jag har en bred kunskap om olika dansstilar och danstekniker, och det använder jag i min undervisning. På Balettakademin arbetar jag nu som utvecklare av Danshälsa, och det har byggts fram under 10 år, då vi startade med klasser i Dans för Parkinson.

*”För att gå på dansen, då har man inga krav på sig. För att när man ska träna med någon sjukgymnast då har man egentligen krav att man ska bli bättre och bättre men det behöver man inte ha på dansen tror jag.” **

Neurodans är dans för personer med olika neurologiska diagnoser, och vi utgår från metoden Dance for PD. Det är just dansen som är i fokus, inte de besvär vi tampas med i kroppen. Här får din konstnärlighet

och hela du plats, och det är just det som gör skillnad.

*”Men det tar några gånger innan man vågar. Jag hann ju titta runt på de andra och det var ju dem som var värre därän än jag. Jag var fascinerad av vilka framsteg de gjorde.” **

När vi dansar Neurodans, startar vi sittande i en cirkel. Danspedagogen leder in till rörelser som är bra för kroppen och bygger en trygghet i att röra sig med andra. Det är med härlig musik och rytm. Senare står vi upp, med eller utan stöd och förflyttar oss i rummet på olika sätt. Danspedagogen ger en upplevelse av dans, det är inte att en måste lära sig något som kan vara rätt eller fel, och det är utifrån allas olika förutsättningar. Du kan göra alla dansövningar både sittande och stående. Vi har kul när vi dansar med musik och varandra!

När vi dansar övar vi inte bara det fysiska som balans, styrka och koordination. Ännu mer övar vi den

kognitiva förmågan; att komma ihåg, att röra sig i olika riktningar, att ta beslut och sitt mod. Dessutom är det socialt, vi får nya vänner och vi pratar ett annat språk än det verbala.

*“Och jag får ett spontant leende alltså det är det är ingenting som.. utan det är roligt att röra sig. Och det, då kanske om det är musiken för jag dansar ju inte, jag kan inte kalla det för dans definitivt inte utan..men det är rörelser och det är roligt. Och musik det är kul.” **

Jag tycker mig se en alltmer tydlighet i att dans har en helande effekt både som förebyggande träning och som rehabilitering efter tex stroke eller Parkinsons sjukdom. Vi ser att den kliniska forskningen mer och mer börjar kunna kombineras med en holistisk syn på kropp och själ. Och då kan dansen ta plats, då den både är fysisk träning, kognitiv utmaning och vi bejakar känslor och det sociala sammanhanget. Vi behöver mötas, vi behöver bli sedda och bekräftade som människor. Och när vi dansar tillsammans så är det ett djupt inre behov vi möter.

*“Hon lurar oss att göra rörelser, och när man märker då att det är så himla roligt och det passar, att musiken passar så himla bra så man glömmer bort sig själv och så helt plötsligt så har man sträckt ut sig.” **

Tidigare studier visar positiva effekter av dansträning för patienter med neurologiska sjukdomar som Parkinsons sjukdom, stroke och multipel skleros. En systematisk översikt av nio studier av Patterson med flera, visar på förbättringar i balans- och funktions-tester såsom Timed Up and Go, Bergs balansskala och 6 Minute Walking Test efter en period med dansträning för personer med neurologiska åkommor. I en intervjustudie gjord på personer med



stroke av Thornberg med flera, lyfter deltagarna att de upplevde ökad kroppsmedvetenhet, glädje, energi och lust att göra saker efter en dansintervention. Dhami et al. menar att dansträningen kan vara den optimala rehabiliteringen efter neurologiska skador eftersom den kombinerar motoriska och kognitiva funktioner, ofta uppfattas som en rolig aktivitet och bidrar med en social samvaro.

*“Ja men det är SÅ tillåtande och man får sätta sig när man vill och... ja man får vara precis som man vill vara...orkar man inte, så orkar man inte och blir det jättetokigt och man krånglar och...så spelar det ingen roll, man gör det på sina egna...utifrån sina egna möjligheter” **

Jag vill tillägga det som är mest uppenbart när man frågar alla människor om varför de dansar; det är kul! Och då vill jag slå ett slag för just detta, att ha kul är på yttersta allvar! Det är så fundamentalt att när man har kul, det är läkande i sig.

/ Åsa N. Åström - dansare, koreograf och utvecklare av Danshälsa på Balettakademin i Stockholm. Åsa är också utövande danspedagog i Danshälsa

* Citat från dansare | Foto: Tina Axelsson

Neurodagen - hjälpmedelsutställning

Neurodagen 2025 - För att fira Neurodagen anordnade Neuro Stockholm en hjälpmedelsutställning på Tellus fritidscenter. Under dagen delades även föreningens forskningsstipendium på vardera 250 000 kronor ut av ordförande Kerstin Kjellin. Mottagare var Sebastian Lindblom (*Forskningsprojekt: Making sense – Förutsättningar för personcentrerad rehabilitering efter stroke.*) och Nicolas Ruffin (*Forskningsprojekt: Multipel skleros: Kan ett vanligt virus vara orsaken?*), båda från KI. Stipendiaterna kommer att hålla varsin temaföreläsning. Vinnare av tipsrundan och mottagare av ett presentkort med värde 1000 kr är Carina - stort grattis!



Pubkväll på Lilla Wien

[**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 3/11, 1/12 och 12/1.

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.



Yoga med Jenny Ström - utökade datum

[**Friskvård**] Vi utför övningar sittandes på stol, alternativt kan du sitta kvar i din egen rullstol.

Ledare - Jenny Ström, som själv har diagnosen MS. Vi lär oss lättare meditation, andningsövningar och lugn yoga för att skapa närvaro och släppa på spänningar.

När - torsdagar varannan vecka, 6/11, 20/11, 4/12 och 18/12.

Tid - 14:00 - 15:30, inklusive avslut med kaffe och bulle, 30 kr för den som önskar.

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

Anmälan - gör du till stockholm@neuro.se



Kostnad - det kostar inget att delta under de utökade datumen.

Varmt välkommen till mjuk och lugn yoga som passar alla!

"Ny" handarbetsgrupp



[**Kreativt**] En tisdagskväll i månaden är det handarbete som gäller. Under två timmar ägnar du dig åt ditt eget handarbete tillsammans med andra Neuro 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 Fatburgsgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Det kostar inget att medverka, fika kostar 30 kr.

När - tisdagar, 11/11, 9/12 och 13/1

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 lättgymnastik - utökade datum



[**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 Fatburgsgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset.

När - torsdag förmiddag, klockan 10:30 – 11:30.
Datum - 20/11, 4/12, 18/12.

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.

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

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



Bragée Kliniker

Vattengymnastik till våren

Vattengympa - Förhoppningvis kommer vi kunna starta upp vår vattengymnastik på Danderyds sjukhus igen till våren.

När - Vi har planerat för att köra igång på tisdag 10/2 – 28/4 (10 gånger med uppehåll den 24 februari(sportlov), 7 april(Påsklov).

Tid - Klockan 17:00 - 17:45

Ledare - Novica Jovanovic, fysioterapeut.

Mer info i nästa tidning, samt i nyhetsbrev och på webbplats.



Neurodans i Kräftriket - start 3 november

[**Friskvård**] Neurodans i Balettakademin's nya, unika lokaler i natursköna Kräftriket vid Brunnsviken. Neurodansen leds av instruktör utbildad i Danshälsa från Balettakademin i Stockholm.

Kostnad - Det kostar 100 kr för 5 gånger och vi skickar ut en faktura.

Var - Kräftriket 5, 104 05 Stockholm

När - måndag 3/11, 10/11, 17/11, 24/11 och 1/12 klockan 13:30 – 14:30.

Anmälan - du anmäler dig genom att mejla till stockholm@neuro.se

Neurodans på lördagar - start 8 november



[**Friskvård**] Har du haft en stroke, lever med en neurologisk diagnos eller något annat som påverkar din rörelseförmåga? På Neurodans tränar vi balans, koordination och styrka i ett lugnt och anpassat tem-

po. Med fokus på kreativitet, gemenskap och rörelseglädje! Neurodansen leds av instruktör utbildad i Danshälsa från Balettakademin i Stockholm.

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

När - lördag 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 och 6/12, klockan 14:00 – 15:00.

Kostnad - Det kostar 100 kr för 5 gånger och vi skickar ut en faktura.

Anmälan - du anmäler dig genom att mejla till stockholm@neuro.se

Medlemspub med quiz - 14 november



[**Socialt**] Ingen höst utan en medlemspub med quiz, den som har flest rätt vinner ett fint pris. Det serveras en pubtallrik med lite smått och gott, kaffe med något söt till. Öl, vin och alkoholfria alternativ finns till försäljning. Vi har också ett lotteri med fina vinster.

Anmälan - kan du göra tidigast fredag 7 november mejla: stockholm@neuro.se Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

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

När - fredag 14/11 klockan 18:00 – 21:00

Informationsträff Taltjänst - 27 november

[Info] Taltjänst erbjuder kostnadsfritt kommunikationsstöd till personer med funktionsnedsättningar som påverkar röst, tal och/eller språk.

De kan ge stöd med att förbereda inför möten med t ex vård och myndigheter, stötta i kommunikationen under mötet och skriva anpassade minnesanteckningar från mötet. De tolkar men förhåller sig neutrala och opartiska.

Man kan också få kommunikationsstöd inför, under och efter telefonsamtal samt läs- och skrivstöd. De kan också skriva anpassade minnesanteckningar efter telefonsamtal.

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

När - torsdag 27/11, klockan 15:00 – 15:45.

Anmälan - ska du göra senast tisdag 25/11 mejla till stockholm@neuro.se



Träff för nya medlemmar- 27 november

Socialt - Du som nyligen blivit medlem får träffa andra och får reda på mer om oss och våra olika aktiviteter. Vi bjuder på kaffe/te/läsk och smörgås.

När - torsdag 27/11, klockan 18.00 – 19.30.

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

Anmälan - Obligatorisk anmälan senast tisdag 25/11 mejla stockholm@neuro.se

Varmt välkommen!



Luciafika - 12 december



Socialt - Titta förbi på en luciafika hos oss. Vi visar ett luciatåg på storbildsskärm. Värmande glögg, kaffe, te eller julmust och assiett med lussebulle och pepparkaka för endast 30 kr.

Anmälan - görs senast måndag 8 december på mejl till stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma.

Var - i vår lokal på Fatburgsgatan 19, vid sidan av Södra Station.

När - fredag 12 december, klockan 13:30 – 15:00.

Varmt välkommen!

Mellandagscafé - 30 december



Socialt - Vi upprepar förra årets succé med mellandagscafé.

Var - Fatburgsgatan 19.

När - tisdag 30 december.

Tid - klockan 14:00 – 16:00.

Kostnad: Kaffe/Te/Läsk med kaffebröd och godsaker för 30 kronor.

Obligatorisk anmälan: senast torsdag 18 december mejla stockholm@neuro.se

Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.

Kalendarium för temaföreläsningar höst 2025

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 Neuro Stockholm webbplats och vår YouTube-kanal så du kan titta i efterhand.

Tisdag

4 november

15:00 - ca.16:00

Temaföreläsning om MS och gång/balansträning och hjärnaktivitetsförändringar

Vi får ta del av forskning som handlar om balans och motor-kognitiv förmåga hos personer med multipel skleros (MS). I pågående studier undersöks hur hjärnan aktiveras hos personer med MS när man gör flera saker samtidigt och vilken effekt motor-kognitiv balanstrening har hos personer med MS. Motor-kognitiv balanstrening innehåller övningar som utmanar balansen på olika sätt, samt med motoriska (rörelser) och kognitiva (tankekrävande) tilläggsuppgifter.

Föreläsare: *Andreas Wallin, leg fysioterapeut informerar om en balanstreningssstudie för personer med MS på Karolinska i Huddinge.*

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 31 oktober, ange bostadsort och om du deltar i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Kom i god tid (helst inte senare än 14:45) föreläsningen börjar 15:00.

Kalendarium för medlemsfika höst 2025

Välkommen till en av våra medlemsfikor i vår lokal på onsdagskvällar, kom och träffa andra medlemmar och lär känna nya bekantskaper. Det finns möjlighet att köpa fika eller om du vill ta med dig en egen macka så är det helt okej.

Onsdag

19 november

18:30 - 19:30

Medlemsfika om parkeringstillstånd

Personer med rörelsehinder som har begränsad förflyttningsförmåga kan få ett så kallat parkeringstillstånd beviljat. I vissa fall kan även passagerare med rörelsehinder beviljas det. Magnus Andersson Neuro Stockholm berättar mer om reglerna.

Anmälan - obligatorisk anmälan mejla stockholm@neuro.se senast måndag 17 november. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter.

Onsdag

26 november

18:00 - 20:00

Medlemscafé - Leif Gidlöf berättar om skråhantverk

Leif Gidlöf, författare och historiker har besökt oss tidigare och berättat om konsten i Gamla Stan och Södermalm från förr och då särskilt området kring Hornstull. Den här gången berättar han om vad en gelbgjutare och kardansmakare var för slags hantverkare

Anmälan - obligatorisk anmälan mejla stockholm@neuro.se senast måndag 24 november. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter.

Biokväll

[Socialt] Kom och titta på film i vår lokal på Fatbursgatan 19. Filmen börjar 18:00. Popcorn kostar 10 kronor. Läsk eller ramlösa kostar 15 kr. Det är obligatorisk anmälan till biokväll, du anmäler dig via mejl på stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**



[Socialt] Film - Le Mans '66

Action/Drama - Le Mans '66" är baserad på den sanna historien om den legendariska bildesignern Carroll Shelby och den oräddade föraren Ken Miles.

Skådespelare - Matt Damon, Christian Bale, Jon Bernthal, Caitríona Balfe.

Regi - James Mangol.

När - onsdag 3 december, klockan 18:00–21:00.

Längd - 2 timmar. 52 minuter.

På tur med Willut - tillgängliga vandringar



Den långa vandringen

Det är som det låter, en längre vandring och som är från två mil eller längre och är på olika platser runt om i Sverige. Här har man möjlighet att vara med på hela vandringen eller någon enstaka etapp. Nästa år kommer vi att vara på följande platser: Maj, Skåne - Juni, Värmland - Juli, Stockholm - Augusti, Jämtland. www.denlangavandringen.com

Kortare vandringar

Lägger jag (Anders) ut på Facebook.

www.facebook.com/will.ut.372

www.facebook.com/anders.andrae

[Friskvård] Jag heter Anders och driver företaget Willut och föreningen Skogstur där jag anordnar anpassade, korta och längre promenader och vandringar för människor med olika funktionsvariationer.

Håll också utkik i Neuro Stockholms nyhetsbrev och webbplats för vandringar framöver.

Kalendarium

November

3

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 31/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 9.*
Välkomna!

November

8

Lördag

Start för Neurodans i vår lokal

14:00–15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Leds av danspedagog i Danshälsa från Balettakademin i Stockholm. Obligatorisk anmälan mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 12.*
Välkomna!

November

11

Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 10/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

November

11

Tisdag

Paraffinbad och handgymnastik

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 10/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

14

Fredag

Medlemspub med quiz

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast fredag 7/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 12.*
Välkomna!

November

18

Tisdag

Diagnosträff Ataxi

Diagnosstödjare Jimmy Schön Håkansson medverkar, 14:00 –15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **måndag 17/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

25

Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 –16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 24/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

27

Torsdag

Informationsträff Taltjänst

15:00 – 15:45 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 25/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 13.* **Välkomna!**

Kalendarium

November

27
Torsdag

Träff för nya medlemmar

18:00 – 19:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Vi bjuder på kaffe och smörgås. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 25/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 13.* **Välkomna!**

December

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 28/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 9.* **Välkomna!**

December

2
Tisdag

Anhörigträff

För dig som stöttar en partner och vill träffa andra anhöriga. 5-10 personer. 15:00 – 16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast fredag 28/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

9
Tisdag

Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 8/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

December

12
Fredag

Luciakaffe

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 8/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 14.* **Välkomna!**

December

18
Torsdag

Träff för unga med MS

Du med MS är välkommen till oss för information om Neuro Stockholm samt träffa andra med MS. 18:00 – 19:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Vi bjuder på kaffe och smörgås. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 17/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

30
Tisdag

Mellandagscafé

14:00 – 16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 19/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 14.* **Välkomna!**



Saffransbullar

Lyxiga saffransbullar fyllda med kardemumma och mandelmassa.



Ingredienser

- Jäst 50 g
- Standardmjölk 5 dl
- Saffran à 0,5 g 2 pkt
- Strösocker 1½ dl
- Kesella 250 g
- Smör, rumsvarmt 100 g
- Vetemjöl, 17 dl ca 1 kg
- Salt ½ tsk
- Ägg till pensling 1 st
- Pärlsocker ½ dl
- Mandelspån ½ dl

Fyllning

- Smör, rumsvarmt 200 g
- Mandelmassa 200 g
- Malen kardemumma 1 tsk

Gör så här

1. Smula jästen i en bunke. Värm mjölken till max 37°, tillsätt saffran och häll över jästen. Tillsätt övriga ingredienser och arbeta degen smidig. Låt jäsa över-täckt ca 45 min.

2. Rör ihop ingredienserna till fyllningen.

3. Dela degen i 2 delar och kavla ut till rektangulära plattor. Bred fyllning på halva och vik dubbel.

4. Skär varje degplatta i 18 remsor och snurra ihop. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa ca 30 min. Sätt ugnen på 225° eller 210° varmluft.

5. Pensla saffransbullarna med uppvispat ägg, strö på pärlsocker och flagad mandel. Grädda i mitten av ugnen 5-8 min. Låt saffransbullarna svalna på galler.

Receptet är hämtat från Arla.se

<https://www.arla.se/recept/saffransbullar-med-mandelmassa/>

Sudoku

Lätt

		3		7	2	4		9
	9				1	7	5	2
	7		5					6
	3		2	8	4	6		
2		1	3				4	
	6	9	1		7			
9		6	4	1				
1				6		9	2	
3		7				1		5

Medium

2	1			9	5			
	5	8					2	1
					2	5	7	
	2	9		7			4	
6		4			3	2		5
	8				4			
								4
				3	4			7
7	4	3				1	9	2

Svår

							1	
6	8			1		4	3	
		3	4					8
		9	1			8		
	6	2						
				6		1		9
		1	2	5		7	4	
				4				
	4		8	7	1			6

Expert

				5				9
							8	
6	8	3				4		
						9		
		8		7			6	1
7				2				5
	5			4				
		9			1	6		
	7				6			3

Mästare

9				8				
			1				5	
4	7			5				8
					3	6		
		2						
5	8			1				4
		9		7				
7	2		6			4		
		1						2

Sudoku.com

Ladda ner Sudoku.com mobil appen
och spela tusentals Sudoku-pussel när
som helst, var som helst!



 Google Play

 App Store

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.



Nu så kommer julen

Nu så kommer julen!
Nu är julen här,
litet mörk och kulen,
men ändå så kär.
Han i salen träder
med så hjärtligt sinn,
och i högtidskläder
dansa barnen in.
Ljusen och lanternan
glimma högt kring dem
som den klara stjärnan
över Betlehem. Du,
är inte bara sagans kraft
att nära drömmen;

Brinn, du julens stjärna,
lys min barndomsstig!
O, så gärna, gärna
ser jag upp till dig,
som jag dig förstode.
Liten liksom jag
var också den gode
frälsaren en dag.
Och då sken du redan
på hans krubba klar,
och så sken du sedan
allt till våra dar.

O du goda, fromma,
glada juletid!
Du vår vinterblomma
full av fröjd och frid!
Tusen skalkar gunga
ystra på ditt knä,
och små änglar sjunga
kring vårt juleträ'.
Glatt med dem sig blandar
barnens fröjdeljud.
Alla goda andar
lova Herren Gud.

Av Zacharias Topelius

Julklappstips - Sjukt bra vänner

Fem mycket olika människor träffas på en neuro-rehabiliteringsklinik med en enda sak gemensamt: de vill inte vara där. För att stå ut bildar de en union som växer sig ännu starkare när de lämnar kliniken och ska få ordning på sina liv. När gruppen tar på sig ett ödesdigert uppdrag för att hjälpa en av medlemmarna dyker en oanad kärlek upp som vägrar att ignoreras.

Boken går att köpa på bland annat, Adlibris, Bokus, och Akademibokhandeln.



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 scrollerar nedåt (mobil) och klickar på knappen "prenumerera" och fyller i formuläret.





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