

NEURO

Stockholm



**Verksamhetsplan
Förslag till budget 2026**

Inledning

Neuro Stockholm är ansluten till och delaktig i en riksomfattande funktionshinderpolitisk intresseorganisation, Neuroförbundet. Vi finns för att ge våra medlemmar information, stöd och arbetar för jämlika levnadsvillkor för personer med neurologisk diagnos/symtom. Vi sprider kunskap i samhället om neurologi och hur det är att leva med en neurologisk diagnos/symtom.

Neuro Stockholms verksamhet bygger på de värderingar som kännetecknar en demokratisk rättsstat, såsom de kommit till uttryck i svensk grundlag, FN:s förklaringar om de mänskliga rättigheterna samt den Europeiska konventionen om skydd för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande friheterna. Vårt mål är att personer som lever med neurologiska diagnoser, skador eller symptom ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter som andra medborgare.

Vår verksamhet bygger på tre hörnstenar.

Vi vill vi skapa möjligheter för våra medlemmar att träffa andra under trevliga former vid våra sociala aktiviteter. Som råd- stöd- och serviceorganisation ger vi råd och stöd till medlemmar och anhöriga. Vi anordnar olika kurser, resor, temaföreläsningar och hälsofrämjande aktiviteter samt stöder forskning och rehabilitering. Vi är också en intresseorganisation, och där är vår främsta uppgift att påverka och förändra. Vi lyfter fram frågor där vi vill se förbättringar till gagn för personer med neurologiska sjukdomar eller symtom, och som samtidigt inkluderar alla människor.

Verksamhetens inriktning 2026

Neuro Stockholm kommer, i nära samarbete med Neuro Stockholms regionförbund, fortsätta att påverka lokala beslutsfattare och andra aktörer. Samverkan sker även med Funktionsrätt Stockholms stad för att påverka politiker och tjänstemän i frågor som berör funktionsnedsättning inom Stockholms Stad. I Funktionsrätt Stockholms Stads styrelse sitter en av Neuro Stockholms styrelseledamöter och vi deltar också i de ordförandemöten som Funktionsrätt Stockholms stad anordnar.

Neuro Stockholms medlemmar har stadigt ökat i antal de senaste åren och vi är landets största lokalförening

inom Neuroförbundet. Att rekrytera nya samt behålla befintliga medlemmar har hög prioritet under 2026. Alla aktiviteter som anordnas från Neuro Stockholms och Neuro Stockholms regionförbunds gemensamma kansli, på Fatbursgatan 19, är öppna för länets alla medlemmar. Information om verksamheten publiceras i Regionförbundets medlemstidning, som kommer ut fyra gånger per år, i vårt populära digitala nyhetsbrev, på Facebook och på vår webbplats.

Ekonomi och personal

En av fyra anställda slutade sin anställning vid årsskiftet 2025/2026. Denna heltidsanställning kommer pga minskade bidrag under 2026 att ersättas med en person på halvtid. Rekrytering kommer att ske under våren och personen beräknas påbörja sin anställning i september.

Regionbidraget för 2026 är 2 079 000 kr. För 2026 planerar Regionförbundet intressepolitiska aktiviteter med fokus på valåret 2026, samverkan med hälso- och sjukvården, dialog med beslutsfattare, att skriva remissvar och informationsspridning. Nivån av vårt intressepolitiska arbete i vår ansökan bedömdes av regionen som hög. Samtidigt noteras att "fördelningen av bidrag sker inom de ekonomiska ramar som regionfullmäktige fastställt i budgeten för 2026 finns ett begränsat utrymme att höja bidragsnivåerna."

Neuro Stockholm erhåller regionbidraget av Neuro Stockholms Regionförbund som ett administrativt bidrag. Neuro Stockholm är ansvarig för hyresavtal, alla löpande kostnader, och är även arbetsgivare för kansliets personal som arbetar för bägge organisationerna.

När vi har arbetat med budgeten för 2026 har vi kunnat konstatera att ytterligare kostnadsbesparingar måste till för att begränsa underskottet så långt det är möjligt. Ansträngningar att hitta kompletterande intäktskällor kommer att prioriteras under 2026.

/ Styrelsen

Aktiviteter

Forskning visar att personer med funktionsnedsättning har en sämre hälsa än andra. Det visar inte minst Folkhälsomyndighetens nationella hälsoenkät¹, som även visar utfall för respektive region.

Vi kommer även under 2026 genomföra olika hälsofrämjande och sociala aktiviteter. Till viss del kommer vi dock att på grund av ekonomin i högre grad att vara beroende av volontärer för att kunna genomföra vissa av dem. Vi erbjuder exempelvis:

Yoga - som utförs sittande i vår föreningslokal för att även medlemmar som använder rullstol ska ha möjlighet att delta.

Lättgymnastik - även denna utförs sittande.

Vattengymnastik - i varmvattenbassäng där vi anlitar en fysioterapeut som ledare och hyr bassängen av Danderyds sjukhus.

Paraffinbad och handgymnastik – sker i vår lokal och är lindrande och rehabiliterande för de medlemmar som har svårigheter med handfunktionen.

Pröva på Tai-Chi - Under en timmes prova på tai chi-övningar, kan även utföras sittande av rullstolsburen.

Målerikurs - Att skapa något är utvecklande för alla. Under ledning av en konstnär som agerar cirkelledare får deltagarna prova på tecknande, framför allt akvarell. Vi hyr en extern lokal, då material behöver kunna förvaras på plats

Handarbetsgruppen - 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.

Sociala aktiviteter

Vi har sedan lång tid olika sociala aktiviteter och planerar fortsätta med dessa. Många medlemmar uppskattar våra mötesplatser där de vet att andra med liknande diagnoser och erfarenheter kommer att delta. Vi försöker i möjligaste mån att ta hjälp av volontärer för att genomföra dem.

Pubkvällar på vårt kansli, slutet sällskap

Medlemscaféer – till exempel historisk föreläsning om Hornstull med omnejd för 200 år sedan

Sommarcafé – social aktivitet i juli månad för medlemmar med behov att komma hemifrån och träffa andra människor.

Mellandagsfika – social aktivitet under julhelgerna för medlemmar med behov att komma hemifrån och träffa andra människor.

Informationsträff - Till exempel kan det vara en presentation av en produkt som är av intresse för våra medlemmar, hjälpmedel eller andra konsumentprodukter.

Måndagsträff, på närbelägen restaurang

Kulturvandringar

Museibesök – Till exempel Liljevalchs vårsalong

Råd, stöd & Medlemsservice

Kunskapsförmedling - Under året informerar vi medlemmar om Neuroförbundets medlemsservice via veckovis digitalt *nyhetsbrev*, vår *webbplats* och vår *medlemstidning*, som utkommer fyra gånger per år.

Temaföreläsningar - sker digitalt eller på plats. Vi spelar in och i efterhand lägger vi ut föreläsningen på vår YouTube-kanal.

Råd och stöd - Vi ger råd och stöd till medlemmar, allmänhet och föreningar om vård, rehabilitering och kommunikationer.

Diagnosträffar - Vi kommer under 2026 fortsätta med diagnosträffar. Att träffa andra med samma diagnos är också ett av de vanligaste önskemålen i våra

¹ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/halsa-i-olika-grupper/funktionsnedsattning/> 2026-03-10, 10:32

medlemsundersökningar. De vanligast förekommande diagnoserna bland medlemmarna är MS samt Polyneuropati. Särskilt den senare är eftertraktad varför vi genomför två träffar/termin. Övriga diagnoser planeras en träff/termin. För att underlätta medverkan kan medlemmar medverka såväl på plats i vår lokal som via videolänk.

Vid träffarna medverkar en kanslipersonal som samtalsledare, samt i den mån det finns en diagnosstödjare. Detta kan översättas med en ”medpatient”, som vårt riksförbund gett vis utbildning och som själv lever med den aktuella diagnosen.

Anhörigträffar - även för anhöriga finns behov av erfarenhetsutbyte. Vi vet genom kontakter med stadens anhörigkonsulenter att det saknas träffar inriktade på våra grupper, man mäktar inte med utifrån efterfrågan. Vi planerar 2 anhörigträffar per termin, träffarna kan ha fokus riktas mot att vara partner eller uppdelat på kön (till exempel man som anhörig).

Unga personer med MS - Vi kommer under året fortsätta med separata träffar för unga med MS.

Centrum för neurologi i Solna, har i början av 2026 startat med en digital kurs² för nyinsjuknade i MS. Patienter kommer att bjudas in via sin MS-sjuksköterska och kursen ges under 1177 i Region Stockholm

Debutåldern vid MS är mellan 20–40 år, så detta är en målgrupp som vi inom Neuro Stockholm vill nå och även engagera i vår verksamhet. Vi samarbetar därför med Centrum för neurologi, och har på deras webbplats med våra verksamheter för målgruppen. Vi kan på det sättet komplettera hälso- och sjukvården.

Vi kommer även delta vid de digitala träffar som riksförbundet anordnar för personer med MS.

Träningsresa till Valjevicens rehab- och aktivitetscenter

För många av våra medlemmar har medicinsk behandling tyvärr begränsad effekt på sjukdomsutvecklingen. Det som kan bidra till att upprätthålla kroppsfunktioner är träning. Samtidigt med detta faktum så skär regionen

ner på rehabilitering för våra medlemmar.

Vi kommer därför i juni 2026 erbjuda medlemmar att medverka på en rehabiliteringsresa till Valjeviken i Sölvesborg, som är tillgänglig för personer med rörelsehinder. Vi kommer att abonnera en buss som kör oss till Valjeviken där deltagarna erbjuds att delta i aktiviteter som vattengymnastik, gymnastik, yoga, handträning med arbetsterapeut. Det blir även föreläsningar på samma teman för att få teoretisk kunskap om träningen. Allt för att få strategier till att fortsätta hemma. Vi prövade detta koncept 2025 med goda resultat och väldigt positiva utvärderingar.

Resan är beroende av bidrag för att kunna hålla nere kostnaderna för medlemmar.

Medlemskontakter och föreningsutveckling

Varje månad blir mellan 25–40 personer boende i Stockholms län medlem i Neuroförbundet. Vi kommer under 2026 fortsätta att kontakta de flesta, något vi började med hösten 2025. De som blev uppringda var positiva till dessa samtal.

Vi kommer under 2026 att stödja de övriga lokala föreningarna som finns inom länet. Det kan handla om att hjälpa dem med lokala aktiviteter eller medverka vid deras årsmöten eller andra möten.

Föreningen ska behålla nuvarande medlemsantal och även rekrytera nya med fokus på åldersgrupperna 40–60 år, det gör vi genom att:

- genomföra intressanta och relevanta medlemsaktiviteter
- genomföra regelbundna medlemsundersökningar med fokus på hur medlemmarna ser på sitt medlemskap
- behålla kontakt med kommunala anhörigkonsulenter inom Stockholm och fortsätta förse dem med information om oss

Samverkan

Tillsammans är vi starka, genom samarbeten med andra intresseföreningar kan vi erbjuda fler aktiviteter åt våra medlemmar. Vi kommer fortsätta vårda vårt samarbete med andra föreningar som också har sina medlemmar inom de neurologiska diagnoserna.

Samarbeta med Riksförbundet om sändning av digitala föreläsningar inom hela Neuro.

² <https://www.neurologicentrum.se/for-dig-med-ms/bra-liv-med-ms/>
2026-03-10, 10:49

Delta i det ombudsmannanätverk FRSS har initierat. Verka för fler ombudsmannaträffar och nätverksträffar inom FRSS.

Medverka i BOSSE:s (BOSSE Råd Stöd och Kunskapscenter) aktiviteter och samråd. Fortsatt dialog om mångfald och medlemsrekrytering med BOSSE

Påverkan

Det är viktigt att stötta våra medlemmars intressen i samhällsdebatten. Vi planerar att fortsätta engagera oss tillsammans med Funktionsrätt Stockholms stad (FRSS) och deras medlemsföreningar för att öka tillgängligheten i samhället för våra medlemmar. Det gör vi genom att:

- delta i Funktionsrätt Stockholms stads aktiviteter, rådslag och utbildningar
- nätverka med andra intresseföreningar inom rörelsehinderfrågor och vara representerade i Stockholm stads stadsdelsnämnder och facknämndernas funktionshindersråd
- nominera till poster i råd och nämnder som Funktionsrätt Stockholms stad annonserar om informera om och synliggöra vår verksamhet för allmänheten till gagn för personer med neurologiska diagnoser. Där så är möjligt kan detta ske i samverkan med andra organisationer
- skicka en motion till Funktionsrätt Stockholm stads årsmöte kring att arbeta för att det införs funktionsrättskonsekvensbeskrivning, FKB inom Stockholm Stad. Målet med FKB är att identifiera och tillvarata kunskaper om behov, förutsättningar och möjligheter för personer med funktionsnedsättning. FKB ska hjälpa politiker och tjänstepersoner att göra rätt från början i beslutsprocesser kring våra medlemsgrupper. Detta har införts i Region Stockholm
- anordna *Neurodagen* för att marknadsföra Neuroförbundet, neurologiska diagnoser och de frågor vi arbetar för.
- uppmärksamma *diagnosdagar* under året.

Kommunikation

Vi ska fortsätta vara en trovärdig källa och informationen vi kommunicerar ska hålla en hög grad av relevans för våra medlemmar. Det gör vi genom att:

- ge ut vårt digitala nyhetsbrev (veckovis)
- lägg ut dagliga inlägg (måndag-lördag) på vår Facebook-sida
- uppmärksamma diagnosdagar kring de neurologiska diagnoserna
- spela in och lägga upp genomförda temaföreläsningar på vår YouTube-kanal
- prioritera digifysiska möten
- fortsätta att ha föreläsningar och diagnosträffar med digifysisk deltagarmöjlighet på Fatbursgatan 19 som regel för verksamheten, inte minst för att underlätta för de medlemmar med långt avstånd till kansliet eller de som är yrkesverksamma.
- ge stöd till medlemmar för att kunna ta del av digitala föreläsningar/möten
- fortsätta informera om Digitalidags arbete
- informera om kunskapskällan Digitalhjälpen (Post- och Telestyrelsen)

Mångfald

Under 2026 ska föreningen (under förutsättning att regionförbundet antar mångfaldsplanen och implementera denna i organisationen) jobba för att anta och arbeta efter mångfaldsplanen.

Vi ska ge fortsatt stöd till medlemmar för att kunna ta del av våra digitala föreläsningar/möten.

Medlemsrekrytering

Neuro Stockholm har i dagsläget 1766 medlemmar. Vi vill få fler anhöriga som stödmedlemmar. Därför fortsätter vi under 2026 att fokusera på att värva fler anhöriga och närstående till befintliga medlemmar. Vi har fortsatt kontakt med kommunala anhörigkonsulenter inom Region Stockholm.

Förslag till budget Neuro Stockholm 2026

Rörelseintäkter	
Medlemsintäkter	270 000
Administrerad verksamhet	2 000 000
Bidrag Stockholms kommun	625 000
Bidrag Region Stockholm verksamhetsbidrag	100 000
Bingoalliansen	15 000
Summa rörelseintäkter	3 010 000
Intäkter föreningsaktiviteter	
Medlemsfika	7 000
Yoga	7 500
Vattengympa	13 200
Konstcirkel	8 400
Övriga intäkter	0
Summa intäkter föreningsaktiviteter	36 100
Summa intäkter	3 046 100
Kostnader föreningsaktiviteter	
Neurodagen	10 000
Fika	8 100
Yoga	20 900
Paraffinbad	1 500
Vattengympa	13 200
Konstcirkel	8 000
Medlemstidningen	90 000
Summa kostnader föreningsaktiviteter	151 700
Summa Rörelsekostnader	736 875
Summa personalkostnader	2 654 456
	3 391 331
Totala kostnader	3 543 031
Årets resultat	- 496 931