

NEURO

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET REGION STOCKHOLM

NOVEMBER - JANUARI NR 4 2026

Ny aktivitetsansvarig

Är du nyfiken på att sitta i vår styrelse?

BOSSE - Psykosocial rehabilitering

Kan kultur bidra till bättre hälsa?

Aktiviteter i höst och vinter

Vem var Judy Heumann?

KALENDARIUM

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Autumn leaf with heart,
outdoors Fotograf: Africa Studio -
Adobe Stock

På gång Sidan 3

Ny aktivitetsansvarig Sidan 3

Är du nyfiken på att
sitta i vår styrelse? Sidan 4

BOSSE - Psykosocial
habilitering för vuxna Sidan 5

Kan kultur bidra till
bättre hälsa? Sidan 6

Aktiviteter Sidan 7 - 11

Being Heumann Sidan 12

Vem var
Judy Heumann? Sidan 13 - 14

Kalendarium Sidan 15 - 16

Mjuk pepparkaka Sidan 17

Såret och kampen Sidan 18

Om du behöver
prata med någon Sidan 19

Juldikter från förr -
för samtiden Sidan 20

Sudoku Sidan 21

Diagnosträff Sidan 22

Hitta rätt som ny
medlem Sidan 23

Alltid öppet Sidan 24

Bosse Råd Stöd och
Kunskapscenter Sidan 24

Lokalföreningar Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 19

Neuroförbundet Region Stockholm

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

Maria Sundström

Aktivitetsansvarig
E-post: maria.sundstrom@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 Neuroförbundet Region Stockholm

Tidningen ges ut av Neuroförbundet Region Stockholm 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

Neuroförbundet region Stockholm
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 Neuroförbundet

Aktiviteter

Hösten står för dörren och snart är det vinter, många av oss föredrar att vistas inomhus så här års, oavsett så är det viktigt att aktivera sig. Neuroförbundet Stockholm erbjuder en olika slags aktiviteter i vår lokal, vilka kan du läsa om i detta nummer av vår medlemstidning. Vi erbjuder också träning online, yoga närmare bestämt via vår samarbetspartner Yogobe. Det kostar inget, fast du måste registrera dig.

Läs mer: på deras webbplats <https://yogobe.com/se/c/neuro/b/neuroforbundet>

Avslutad rekrytering

Under sensommar/höst har vi också genomfört en rekrytering av en ny aktivitetsansvarig. Det var ett sextiototal personer som ansökte till tjänsten och många av dem var kvalificerade kandidater till slut föll vårt val på Maria Sundström, som presenterar sig nedan.

Tiden 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.

Ny aktivitetsansvarig Maria Sundström

Det känns både roligt och väldigt spännande att få börja arbeta på Neuroförbundet Stockholm. Att komma in i en verksamhet med engagerade medlemmar, många uppskattade aktiviteter och mycket kunskap och erfarenhet känns som ett stort förtroende. Jag heter Maria och är ny aktivitetsansvarig. Jag har tidigare arbetat mycket med att skapa mötesplatser och aktiviteter tillsammans med människor, och det är också det jag tycker allra mest om – när en verksamhet formas av dem som faktiskt deltar i den.

Nu ser jag framför allt fram emot att lära känna er medlemmar och verksamheten bättre. Jag hoppas få möjlighet att träffa många av er, lyssna till era erfarenheter och höra vad ni uppskattar med Neuroförbundet idag, men också vad ni kanske saknar. För mig är det viktigt att det som redan fungerar bra får fortsätta göra det. De aktiviteter som medlemmarna tycker om och ser fram emot ska vi självklart vara rädda om. Samtidigt hoppas jag att vi tillsammans kan upptäcka nya saker att göra. Det kan handla om allt från små idéer till nya aktiviteter och mötesformer – och jag hoppas att era önskemål och behov får vara utgångspunkten.



Jag tror att de bästa aktiviteterna skapas när människor känner att de kan komma med idéer, önskemål och förslag och faktiskt bli lyssnade på. Därför hoppas jag att ni vill höra av er till mig – även med den där idén som kanske känns lite för liten, lite annorlunda eller inte helt färdigtänkt.

Det ska bli väldigt fint att få lära känna er och bli en del av Neuroförbundet. Jag ser fram emot många möten, samtal och aktiviteter tillsammans med er.

Är du nyfiken på att sitta i vår styrelse?



Att vara en del av en styrelse för en ideell förening är både kul och lärorikt, och ger dig möjligheten att vara med och påverka föreningens verksamhet, mål och visioner. Ett styrelseuppdrag ger dig värdefulla erfarenheter, så som att samarbeta med andra och kunskap inom ledarskap, kommunikation, ekonomi och samordning. Det är även ett bra tillfälle för att bredda ditt kontaktnät och träffa nya vänner!

Vad är en styrelse?

En styrelse är en grupp personer som tillsammans skapar riktlinjer och fattar beslut för en förening. Styrelsen ser till att medlemmarnas röst tas på allvar och blir hörda. Att vara en del av en styrelse innebär att man deltar i möten och samarbetar som grupp för att organisationen ska må så bra som möjligt! Styrelsen följer föreningens så kallade stadga. En stadga är ett dokument som innehåller de grundläggande reglerna och principerna för hur en organisation ska fungera. Den beskriver organisationens syfte, medlemskap, styrelsens roll, hur möten ska hållas, och hur beslut fattas, bland annat.

Behöver du ha styrelseerfarenhet för att sitta i en styrelse?

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

Styrelsens olika roller

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

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

Årsmötet

Årsmötet är ett viktigt tillfälle där medlemmarna och styrelsen träffas för att besluta om det kommande året. Det är styrelsen som planerar årsmötet och det hålls vanligtvis en gång om året. Årsmötet är ett demokratiskt tillfälle där medlemmarna:

- Röstar på vilka som ska sitta i styrelsen.
- Granskar verksamhetsberättelsen och ekonomisk redovisning.
- Diskuterar och beslutar om framtida planer, event och projekt.
- Föreslår ändringar i stadgarna.
- Får träffas, lära känna varandra och skapa en gemenskap inom organisationen.

Genom att engagera dig i vår styrelse får du inte bara möjlighet att växa personligen och professionellt, utan du bidrar också aktivt till Neuroförbundet Stockholms framgång och gemenskap. Om du känner dig inspirerad att ta steget eller om du har frågor och funderingar, tveka inte att kontakta oss. Du som är anhängig och eller stödmedlem är förstås också varmt välkommen att engagera dig.

Skickat ett mejl till stockholm@neuro.se eller ring till kansliet under våra öppettider.

Lycka till på din resa mot styrelseengagemang!

BOSSE - Psykosocial habilitering för vuxna



BOSSE erbjuder samordnad hjälp och stöd inom alla de vård- och rättighetsområden som berör livet med funktionsnedsättning. BOSSE har stor kännedom om livet med funktionsnedsättning och de förutsättningar det kan innebära. Det är kostnadsfritt att komma till BOSSE och det behövs ingen remiss.

Individuellt stöd

Individuellt råd och stöd för personer med fysisk funktionsnedsättning. Stödet syftar till ökad självständighet och styrning över det egna livet - egenmakt, och utformas efter individuella behov och förutsättningar. Samtal om sexuell hälsa erbjuds liksom KBT, sorg bearbetning och anhörigstöd.

Gruppverksamhet

Terminsvisa gruppträffar med varierande ämnen. Gruppverksamheten syftar till att sprida kunskap, utveckla tankar och möta andra i liknande situation. Den som är verksamhetsdeltagare på BOSSE kan delta i gruppverksamheten.

Utbildning & föreläsning

BOSSE erbjuder utbildning, föreläsning och handledning inom sexuell hälsa och personlig assistans. BOSSE erbjuder också utbildning med inriktning KBT, konflikthantering och bemötande. BOSSE skräddarsyr paketlösningar för individer, myndigheter, skolor, vård- och omsorg, företag och andra intressenter.



BOSSE har bred kompetens och ingående kunskap inom sexuell hälsa, sexologi, bemötande, konflikthantering, personlig assistans och kognitiv beteendeterapi.

Kontakta BOSSE

E-post - bosse@bosse-kunskapscenter.se

Telefon - 08-544 88 660

Webb - <https://www.bosse-kunskapscenter.se>

Vårt nyhetsbrev



På fredagar skickar Neuroförbundet Stockholm ut ett digitalt nyhetsbrev. Om du också vill få det så går du in på deras webbplats - www.neuro.se/stockholm

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

Kan kultur bidra till bättre hälsa?

Neurodagen 2026 - 1 oktober, firade vi Neurodagen tillsammans med Neuroförbundet på Kulturhuset Stadsteatern. Vi fick lyssna till professor Eva Bojner Horwitz föreläsning *Kultur som skapar nya hjärnvägar*, njuta av fantastisk dragspelsmusik framförd av Jerry Zakriberg och ta del av en panel-diskussion om kulturens betydelse för hälsan. Vi passade också på att dela ut två forskningsbidrag till Olivia Thomas och Jens Magnusson, båda hemma-hörande på Karolinska Institutet. Stipendiaterna kommer att hålla varsin temaföreläsning framöver. Balettakademin och Kulturhuset var också på plats och informerade om Neurodagens respektive om vad som händer i Kulturhuset.



Pubkväll på the Bridge Södermalm - 2/11

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

Var - the Bridge Södermalm, Swedenborgsgatan 24. Anpassad entré via sidoingången på Fatburs Brunnsgata. *Obs - Vi har bytt pub, se adress.*

När - måndag 2/11 och 7/12. 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.



Paraffinbad för händerna - 10/11

[**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 - obligatorisk anmälan, mejla senast dagen innan till stockholm@neuro.se

När - tisdag 10/11, 24/11 och 8/12. Klockan 13:30 - till cirka 15:00.

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

Kostnad - paraffinbadet kostar 25 kronor, du betalar på plats. Vi avslutar paraffinbadet med kaffe och kaka (om du vill) som kostar 30 kronor.



Handarbete i grupp - 10/11



[**Kreativt & Socialt**] 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 knypplar, lägger pärlplattor, håller på med scrapbooking eller pysslar 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, 10/11 och 8/12, kl. 18:00 – 20:00.

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

Fjäderkväll med Rosanna - 11/11



[**Socialt**] Vi får besök av Rosanna Hagelin Strååt, som designar och tillverkar smycken och accessoarer. Rosanna tar med sig sina regnbågsfärgade fjäderextensions som du sätter in i ditt hår. Det kommer finnas möjlighet att köpa fjädrar och få dem insatta i håret.

- 1 fjäder kostar 75 kronor
- 3 fjädrar kostar 195 kronor
- Insättning av fjädrarna ingår i priset

Anmälan - kontakta oss senast måndag 9/11 på mejl stockholm@neuro.se

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

När - onsdag 11/11, klockan 17:00 – 21:00.

Kostnad - 80 kronor, det serveras en räksmörgås med valfri alkoholfri dryck, kaffe och kaka. Önskas öl eller vin kostar det 30 kronor.

Svancare informerar om produkter - 17/11

[Info] Svancare kommer till vår lokal för att visa upp sina produkter, de har lång erfarenhet av att ta fram och producera hjälpmedel utifrån människors behov i vardagsmiljöer. Vi kommer få information om och titta närmare på deras toalett-hjälpmiddel. Vi har installerat deras system Balance för balans i sittande och stående läge på vår toalett i lokalen. Vi kommer också få reda på mer om Svancares kökslösningar, med mera.

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 17/11, klockan 14:00 – 15:30.

Obligatorisk anmälan - som du gör senast fredag 13/11, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.



Prova på Neurodans (gratis) - 19/11



[Friskvård] Har du haft en stroke, lever med en neurologisk diagnos som MS, Parkinsons sjukdom, eller något annat som påverkar din rörelseförmåga? Upptäck glädjen i att röra dig till musik! På Neurodans tränar vi balans, koordination och styrka i ett lugnt och anpassat tempo. Med fokus på kreativitet, gemenskap och rörelseglädje! Neurodans leds av Åsa Åström som är dansare och danspedagog i Danshälsa på Balettakademin i Stockholm.

Anmälan - ska du göra senast torsdag 12/11 mejla till stockholm@neuro.se

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

När - torsdag 19/11, klockan 11:00 – 12:00.
Det är gratis att pröva på.

Nordbor - 1/12



[**Kultur**] Nordiska museets berättelse om människa och livet i Norden genom 500 år utspelar sig i den nordiska naturen och med verkliga personöden som huvudkaraktärer. Utsedd till "Årets utställning" 2024.

Var - Nordiska museet, Djurgårdsvägen 6-16. Entré kostar 85 kronor för reducerat pris. Vi träffas nedanför trapporna vid huvudentrén, Det finns en tillgänglighetsentré, utan trösklar eller trappsteg och med automatisk dörröppnare, till höger om museets huvudentré från Djurgårdsvägen på gatuplan.

När - tisdag 1/12, klockan 10:30 – 14:00.

Obligatorisk anmälan - som du gör senast tisdag 24/11, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Lunch på restaurangskola - 3/12



[**Socialt**] Vi besöker den KRAV-märkta restaurangskolan, Kajplats 304.

När - torsdag 3/12, klockan 11:30 - 13:00. Led-sagare finns på plats och möter upp från 11:00.

Var - Tullgårdsgatan 12 ingång via kajen (adress för färdtjänst Dörjgränd 6 - vändplan), Norra Hammarbyhamnen.

Kostnad - En tvårätters lunchmeny kostar 170 kr, trerätters lunchmeny kostar 190 kr, önskas något annat än vatten går det bra att köpa till.

Anmälan - ska du göra senast 26/11 mejla stockholm@neuro.se Begränsat antal platser.

Luciafika - 11/12

[**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 7/12 på mejl till stockholm@neuro.se

Lämna återbud om du inte kan komma.

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

När - fredag 11/12. Klockan 13:30 – 15:00.

Varmt välkommen!



Mellandagscafé - 30/12

[**Socialt**] Vi upprepar förra årets succé med mellandagscafé i vår lokal på Södermalm.

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

När - onsdag 30/12, klockan 14:00 – 16:00.

Kostnad: Kaffe/te/läsk med kaffebröd och godsaker för 30 kronor.

Obligatorisk anmälan: senast fredag 18/12, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.

Varmt välkommen!



Gratis filmvisning av Being Heumann - 24/11



[**Kultur**] 24 november visar CIL Sweden, STIL den nya spelfilmen Being Heumann – om aktivism, motstånd och förändring.

Filmen berättar om den amerikanska funktionsrättsaktivisten Judy Heumann och aktivisterna som 1977 ockuperade en federal byggnad i San Francisco i kampen för sina rättigheter.

Efter filmen stannar vi kvar för ett publiksamtal: Vad väcker filmen för tankar? Vad kan den svenska funktionsrättsrörelsen lära av den här typen av organisering och aktivism? Och – skulle något liknande kunna hända i Sverige 2026?

Gratis – men anmälan krävs

Anmäl dig till info@cilsweden.se Skriv gärna i anmälan om du behöver teckenspråkstolk, syntolkning,

ledsagning från tunnelbanan eller något annat för att det ska vara tillgängligt för dig.

Lokalen är tillgänglig för rullstolsanvändare.

Syntolkning och hörselslinga finns. Ledsagning från tunnelbanan kan ordnas. Filmen är på engelska med svensk textning, som vid behov kan läsas upp av syntolken.

Var - Bagarmossens Folkets Hus
Lillåvägen 44, 128 45 Bagarmossen

När - tisdag 24/11. Klockan 18:30.

Arrangörer: Center for independent living Sweden (CIL Sweden), STIL.

Vem var Judy Heumann

Texten är skriven av Adolf Ratzka och ursprungligen publicerad på <https://www.independentliving.org/docs/7/Judy-Heumann-2023-sv.html>

Judy var känd över hela världen för sin tydliga vision, sin karisma och sin förmåga att framställa våra rättigheter som personer med funktionsnedsättningar självklara för alla - från lokala gräsrotsgrupper av människor med funktionshinder till statschefer. Hon var en orädd talare och kunde vara tuff - om det behövdes. Men jag har aldrig sett henne förolämpa eller förringa någon. Trots alla sina segrar hade hon inga fiender. Hon brydde sig om människor och fick dem att känna sig sedda, hörda och ihågkomna. Det var en av anledningarna till hennes framgångar under trettio år av politik i Washington DC, som biträdande sekreterare vid det amerikanska utbildningsdepartementet under president Bill Clinton, som den första särskilda rådgivaren för funktionshinder vid Världsbanken och som "funktionshinder-ambassadör" vid utrikesdepartementet under president Barack Obama.

Innan hon flyttade till Washington och arbetade för den federala regeringen hade hon tillsammans med Ed Roberts lett Center for Independent Living i Berkeley, ett Mecka för aktivister och organisatörer. De kom från Europa, Asien och Afrika och tillbringade tillräckligt mycket tid där för att lära sig hur de skulle kunna skapa något liknande i sitt eget land. Tillsammans med Ed Roberts och Joan Leon grundade och ledde hon World Institute on Disability i Oakland, Kalifornien, en tankesmedja för forskning, argument och utformning av politik.

Som WID fellow in residence analyserade jag 1985 de svenska stödtjänsterna hemtjänst och boendeservice och föreslog en helt ny typ av tjänst som jag kallade "personlig assistans". Det bästa av stipendiet

var att bo i Judys hus i Berkeley i fyra månader, dela måltider, festa och resa med henne. Hon var navet i den legendariska gemenskapen i Berkeley. Då, och vid mina många efterföljande besök i Berkeley, bevittnade jag hennes oändliga ström av besökare från andra länder, de många initiativ som hon startade inom och runt CIL och WID, såsom Disability Rights Defense and Education Fund, hennes radio-program med Berkeley KPFA-stationen, de många människor inom den akademiska världen, juridiken och politiken som var stolta över att vara hennes vän.

Under de senaste åren arbetade hon på Ford Foundation, skrev sin självbiografi och byggde upp en snabbt växande community kring sin podcast, The Heumann Perspective, med ett nyhetsbrev och intervjuer som lyfter fram ledare och utveckling inom funktionshinderområdet. Hon var stjärnan i den Oscarsnominerade dokumentärfilmen "Crip Camp", som skildrar framväxten av den amerikanska funktionsrättsrörelsen och som kulminerade i implementeringen av 1974 års rehabiliteringslag och 1990 års lag om amerikaner med funktionshinder (Americans with Disabilities Act). Hon hade en avgörande roll i båda dessa.

Utanför USA påverkade Judy genom sina befattningar i Washington den amerikanska regeringens och andra givare för att stödja initiativ för Independent Living i utvecklingsländer, som ofta startades av personer som utbildats vid Centers for Independent Living i USA. Som jag minns det svärmade funktionshindrade människor runt Judy vid varje internationell sammankomst. Hon kom ihåg alla, deras namn, familjer och omständigheter. Alla kände sig som hennes speciella vän.

Judy använde sig i hög grad av sin expertis som community organizer, inom funktionshinder-

Vem var Judy Heumann?



politiken, statliga myndigheter och av sitt enorma nätverk som kopplade samman människor till varandra för ömsesidig nytta. Hon gav råd till många nationella organisationer, både i och utanför USA, när det gällde att bilda koalitioner och allianser med andra aktörer i det civila samhället för att påverka den nationella funktionshinderpolitiken. Hennes skickliga och ödmjuka sätt att ge förslag vid möten fascinerade mig ofta.

Judy hade också en roll i grundandet av ENIL, det europeiska nätverket för Independent Living, från den första idén till konferensen i Strasbourg 1989, som hon deltog i. Sedan dess har hon föreläst vid ENIL:s Freedom Drive personligen och via video. Många nationella organisationer inom ENIL har skickat delegationer till USA, bland annat för att träffa Judy.

Judy och Ed Roberts var avgörande för att importera Independent Living and Disability Rights-strategin

till Sverige. Båda kom till min konferens i Stockholm 1973 för att presentera och de intervjuades av svensk TV. Ett direkt resultat var pilotprojektet STIL, 1987-1989, som byggde på min WID-monografi och som testade mitt koncept på personlig assistans. År 1994 omvandlade socialminister Bengt Westerberg visionen till nationell lag. STIL skulle bjuda in Judy många fler gånger för utbildning och konferenser.

Judy satt i många frivilligorganisationers styrelser, bland annat i Independent Living Institute i Stockholm (sedan 2016).

Judith Ellen "Judy" Heumann blev sjuttiofem år gammal, hon föddes den 18 december 1947 i Brooklyn i New York, och dog den 4 mars 2023 i Washington, D.C.

Kalendarium

November

2
Måndag

Pubkväll på the Bridge Södermalm

17:00 – 20:00, Swedenborgsgatan 24. Anpassad entré via sidoingången på Fatburs Brunnsgata. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 30/10**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Se annons sidan 7. Välkomna!

November

10
Tisdag

Paraffinbad och handgymnastik

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/11**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 7. Välkomna!*

November

10
Tisdag

Handarbete i grupp

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/11**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 8. Välkomna!*

November

11
Onsdag

Fjäderkväll med Rosanna Hagelin

17:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/11**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 8. Välkomna!*

November

17
Tisdag

Svancare - information och produkt demonstration

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 13/11**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 9. Välkomna!*

November

19
Torsdag

Prova på Neurodans

11:00 – 12:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Det är gratis att pröva på. Obligatorisk anmälan **senast torsdag 12/11**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 9. Välkomna!*

November

24
Tisdag

Paraffinbad och handgymnastik

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 23/11**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 7. Välkomna!*

December

1
Tisdag

Nordbor

10:30–14:00 Nordiska museet, Djurgårdsvägen 6-16. Entré kostar 85 kronor för reducerat pris. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 24/11**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10. Välkomna!*

Kalendarium

December

3

Torsdag

Lunch på restaurangskola

11:30 – 13:00 Kajplats 304, Tullgårdsgatan 12 ingång via kajen (adress för färdtjänst Dörjgränd 6 - vändplan), Norra Hammarbyhamnen. Obligatorisk anmälan **senast torsdag 26/11**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10. Välkomna!*

December

7

Måndag

Pubkväll på the Bridge Södermalm

17:00 – 20:00, Swedenborgsgatan 24. Anpassad entré via sidoingången på Fatburs Brunnsgata. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 4/12**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 7. Välkomna!*

December

8

Tisdag

Paraffinbad och handgymnastik

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 7/12**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 7. Välkomna!*

December

8

Tisdag

Handarbete i grupp

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 7/12**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 8. Välkomna!*

December

11

Fredag

Luciakfika

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 7/12**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 11. Välkomna!*

December

30

Onsdag

Mellandagscafé

14:00 – 16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 18/12**, mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 11. Välkomna!*



Mjuk pepparkaka

Perfekt att servera runt jul! Fyll köket med underbara dofter när du bakar denna mjuka pepparkaka.



Ingredienser

Receptet gäller för 15 bitar

- Smör 100 g
- Gräddfil 1½ dl
- Ägg 2
- Strösocker 2 dl
- Malen ingefära 1½ tsk
- Malen kryddnejlika 1½ tsk
- Malen kanel 2 tsk
- Vetemjöl 3 dl
- Bikarbonat 1 tsk

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175° eller 150° varmluft.

2. Smält smöret, häll i gräddfilen och låt svalna.

3. Vispa ägg och socker vitt och pösigt. Rör ner smörblandningen i äggsmeten. Blanda de torra ingredienserna och rör ner dem i smeten.

4. Häll smeten i en smord och bröad bakform. Grädda din mjuka pepparkaka i nedre delen av ugnen ca 45 min. Känn efter med en provsticka så kakan är helt genomgräddad, stickan ska komma ut torr. Du kan även testa med en termometer, om kakan är mellan 96–98° är den klar. Låt svalna helt.

Receptet är hämtat från Arla

<https://www.arla.se/recept/mjuk-pepparkaka/>

Såret och kampen



I våras släppte Sari Nykvist sin bok "Såret och kampen" - en stark, ärlig och modig berättelse om att växa upp med en funktionsnedsättning i ett samhälle som ofta inte är redo att möta olikheter.

Med två ord som ledstjärnor - JA och NEJ - skildrar författaren sin resa från barndomens trygga gemenskap till vuxenlivets utmaningar, där osynliga normer och fördomar skapar murar. "Såret och kampen" är en berättelse om smärtan av att stå utanför, men också om den urkraft som växer när ilskan och frustrationen får bli drivkraften för förändring.

Med mod, vrede och kaxighet säger författaren ifrån för att bryta tystnaden, för att kämpa för rättvisa och människovärde. Genom personliga erfarenheter

från barndomens gula rullstol till ett övergrepp som lämnat djupa sår, visar Sari Nykvist hur smärtan kan förminska men också stärka en person. "Såret och kampen" bjuder in till reflektion, gemenskap och diskussion om mänskliga rättigheter, acceptans och kraften i att våga vara sig själv. Boken är en viktig röst för alla som vill förstå och förändra - för studenter, konfirmander, personer med funktionsnedsättning och alla som vill inspireras av en berättelse om att vända motgång till styrka.

Boken går att köpa hos alla större bokhandlare på nätet och i butik. Den finns också tillgänglig som ljudbok. **Ett bra julklappstips!**

Om författaren

Sari Nyqvist har en kandidatexamen i mänskliga rättigheter från Enskilda högskolan i Stockholm och en magisterexamen i offentlig rätt med inriktning på mänskliga rättigheter från Södertörns högskola. Utbildningen använder hon dagligen i sitt arbete som ombudsman i funktionsrättsrörelsen, i sin roll som coach och föreläsare. Mänskliga rättigheter i praktiken och om rätten att få vara den man är, är ett övergripande tema i allt hon gör.

Sari Nyqvist var reporter i Sveriges televisions program CP-magasinet som 2004 vann Stora journalistpriset som Årets förnyare. 2005 var hon sommarvärd i P1. Hennes program handlade om diskriminering, dödshjälp, civil olydnad och om hur världen möter människor med funktionsnedsättning.

Sari har tills helt nyligen arbetat på DHR Region Stockholm och föreläser och utbildar i frågor om funktionsrätt och mänskliga rättigheter. I samband med DHRs Förbundsmöte 2026 som ajournerades 16 oktober och som ska återupptas 22 januari 2027 beslutades att tillsätta en interimsstyrelse med Sari som ordförande.

Om du behöver prata med någon



Tyvärr innebär inte julen kärlek, glädje, gemenskap och omtanke för alla

Nedan hittar du telefonnummer och webbadresser till olika organisationer som du kan kontakta:

- Anhöriglinjen: 0200-23 95 00 - <https://anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/>
- Föräldralinjen: 020-85 20 00 - <https://mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/>
- Hjälp linjen - nationell stödlinje för psykisk hälsa - 90 390 - <https://hjalplinjen.se/>
- Jourhavande medmänniska: 08-702 16 80 - <https://www.jourhavande-medmanniska.se/>
- Jourhavande Präst: Ring 112 och fråga efter jourhavande präst - <https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast>
- Polisen: 114 14 - <https://polisen.se/>
- Brottsofferjouren: 116 006 - <https://www.brottsofferjouren.se/>
- Kvinnofridslinjen: 116 016 - <https://kvinnofridslinjen.se/>
- Självordslinjen: 90 101 - <https://mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/>
- Bris: 116 111 - <https://www.bris.se/>
- Anonyma Narkomaner: 0771-13 80 00 - <https://www.nasverige.org/>
- Anonyma Alkoholister: 08-720 38 42 - <https://www.aa.se/>

Bemanning av respektive nummer ovan kan variera, mer information går att läsa på respektive organisations webbplats. Var rädda om varandra ❤️

Ring om du behöver prata med någon!

Juldikter från förr - för samtiden

Svart Jul

Tänd intet ljus i denna svarta kväll,
då rymden själv är som ett skjutet spjäll
och ingen Mikael med heligt svärd
vill klyva skyn för hjärtats himmelsfärd.
Tänk ingen psalmtön, tung av tröst och tro,
i högre kor, in dulci júbilo.
»Mörkt och förbi«
är denna jultids dova melodi.

En ovis jungfru lik, har världen spillt
sin lampas olja, veken ryker vilt,
brudgummen dröjer, ingen klockas sång
förkunnar furstars tåg och stjärnans gång.
I denna natt föds ingen gud på nytt,
och barnens ängladröm är grymt förbytt:
tills jul går ut,
svartalfer stå på vakt vid stugans knut.

Med möda håller fattig moder varm
den späde sonen vid sin klena barm,
och hennes juldröm är Marias nöd:
härbärgat ger ej rum, ej logen bröd,
Herodes knektar gå från port till port –
svep barnet in och hasta hädan fort!
Flykt och farväl
är julens ottesång, du trötta själ.

Men juldag gryr, nu skälva sky och lund,
och jorden vaknar ur sin smärtas blund,
och jorden vaknar till sin smärtas syn,
en tövind stryker hennes ögonbryn,
och tårar stänka från hans svala hand,
som viftar julfrid över skumma land –
nej, ett adjö
till mödrars söner som stå upp att dö.

Av: Erik Axel Karlfeldt

En gamla jul

En gammal Jul! Du minnes och du tänker.
Du ser, hur festligt varje koja blänker,
och du ser kärven i det vita trädet
och talg åt mesarna på fönsterbrädet.
På alla golv det dansas och det vimlar
och sjunges mot den mörkaste av himlar –
så visst som aldrig världens rymd kan tjockna
så djupt, att Julens bloss däruppe slockna.
En gammal Jul,
då hemmets stjärna lyser sjufalt gul.

En gammal Jul, då knäpper det på logen.
En osedd tjänarskara pysslar trogen
med blanka hästarna och feta nöten,
och jordens vättar få sin del av gröten.
I goda makters vård står markens gröda
med överflöd till djurs och människors föda –
så visst som aldrig ymnighet skall tryta
för dem, som idogt sina tegar bryta.
En gammal Jul
med krubbans återsken i varje skjul.

En gammal Jul, du öppnar bokens knäppen
och gamla sånger komma Dig på läppen,
och tyst du önskar frid åt fjärran länder,
där vilda fränder stå i blod mot fränder,
och prisar våra kristna nejders seder,
där folk för folk i välment jultid beder –
så visst som aldrig en granat skall falla
vid Betlehem, där tecknet brann för alla,
En gammal Jul,
förr än vår nötta värld vart ny och ful.

Av: Erik Axel Karlfeldt

Sudoku

Lätt

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

Medium

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

Svårt

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

Expert

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

Mästare

	5			2				
			6			1		
	8	3			4			6
	3	9		8		7		
5								3
1					9			
	6	4			8			1
9								
				7			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. De är personer med egen erfarenhet av diagnosen. De är med och leder träffarna, i sällskap med kanslipersonal.

Hitta rätt som ny medlem



[Info] Neuroförbundet Stockholm och Neuroförbundet region Stockholm har 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 video-möten, chatt och mycket mer.





Kunskap, stöd och gemenskap för ett liv på dina villkor, Välkommen till BOSSE!

På BOSSE får du kostnadsfritt råd och stöd som utgår från dina mål, behov och förutsättningar, med syfte att stärka din självständighet och möjlighet att påverka din vardag. Vi vänder oss till vuxna personer med fysisk funktionsnedsättning som bor i Stockholms län.

Vi erbjuder individuella samtal, KBT, anhörigstöd, stöd kring sexuell hälsa, stöd i sorg samt gruppverksamhet där du kan få kunskap, utbyta erfarenheter och träffa andra i liknande situationer.

Med bred kompetens inom bland annat personlig assistans, sexologi, bemötande, konflikthantering och KBT erbjuder vi även utbildningar och skräddarsydda lösningar för olika verksamheter.

Hör av dig till oss på 08-544 88 660 eller
bosse@bosse-kunskapscenter.se

Gustavslundsvägen 151 G, Alvik
www.bosse-kunskapscenter.se
Instagram & Facebook; @bossersk



Råd Stöd & Kunskapscenter

Lokalföreningar - Neuroförbundet region Stockholm

Neuroförbundet Norrort

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

Ordförande: **Börje Larsson**

Telefon: **076-369 22 98**

E-post: borje.jarna@gmail.com

Neuroförbundet S:t Botvid

Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)
141 35 Huddinge

Ordförande: **Christina Brännström**

Telefon: **070-749 32 07**

E-post: st-botvid@neuro.se

Neuroförbundet Stockholm

Fatbursgatan 19

118 28 Stockholm

Ordförande: **Kerstin Kjellin**

Telefon: **08-720 29 40**

E-post: stockholm@neuro.se

Neuroförbundet Södertälje-Nykvarn

Ordförande: **Katrin Norman**

E-post: sodertalje-nykvarn@neuro.se

Neuroförbundet Södertörn

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

Ordförande: **Gudrun Engman**

Telefon: **070-690 57 12**

E-post: sodertorn@neuro.se