

NEURO



Stockholms regionförbund

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS REGIONFÖRBUND

AUGUSTI - OKTOBER NR 3 / 2025

ORDFÖRANDE HAR ORDET
Idag är en dag med delade känslor!

Vårt intressepolitiska arbete

KALENDARIUM

Aktiviteter i sensommar och höst

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Echinacea - coneflowers
in the garden - soft focus . Fotograf:
Mira Drozdowski - Adobe Stock

Händer i Stockholms
region och i Stockholm Sidan 3

Ordförande har ordet Sidan 4

Vårt intressepolitiska
arbete Sidan 5 - 7

Naturguidningar Sidan 7

Aktiviteter Sidan 8 - 14

Temaföreläsningar Sidan 15

Biokväll Sidan 16

Medlemsfika Sidan 16

Kalendarium Sidan 17 - 19

Recept på
sommartårta Sidan 20

Sudoku Sidan 21

Diagnosträff Sidan 22

Hitta rätt som ny
medlem Sidan 22

Alltid öppet Sidan 23

Sensitiva sommarnatt 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
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 förbe-
håller 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

Händer i Stockholms region och i Stockholm

Aktiviteter i sensommar och höst

Pubkväll på lilla Wien, "Ny" Handarbetsgrupp, Målarcirkel, Yoga, Sittande lättgymnastik, Prova på Neurodans, Paraffinbad och handgymnastik, Medlemsfika, Bio-kväll, Temaföreläsningar, Tarotkort, Medlemspub med quiz, Neurodagen med mera.

Tai Chi-träning för dig som har MS

Karolinska Institutet söker deltagare till ett forskningsprojekt för att utvärdera effekten av Tai Chi-träning på fysisk och mental hälsa hos personer med multipel skleros (MS). På Neuro Stockholms webbplats kan du läsa mer och anmäla dig till forskningsprojektet.

Tillfälle att delta i ett balansträningsprojekt

Stockholms föreningen har kontaktats av fysioterapeu-

ter som söker deltagare till ett forskningsprojekt om balansträning för personer med MS. Träningen kommer starta upp i september månad på Karolinska universitetssjukhuset i Solna och på Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge. Vill du delta? Läs mer på Neuro Stockholms webbplats.

Informationskanaler

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

På återseende

Hoppas alla får en fortsatt härlig sommar och att vi ses på någon av våra aktiviteter i vår lokal på Fatbursgatan 19 under sensommar och höst.

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

Idag är en dag med delade känslor!



Ordförande har ordet - När denna ledare skrivs är det med otroligt blandade känslor. Idag är det den 1 juli 2025 och idag träder ett antal nya lagar i kraft. Bland annat ändras sexköpslagen och att det blir enklare att byta juridiskt kön.

Dessa och några andra lagar känns rätt och i takt med tiden. Vad som dock inte känns vare sig rätt eller rättvist är att egenavgiften för läkemedel höjs med 30 procent till 3 800 kronor per person och år.

En ändring som slår hårt mot många som redan har en ansträngd ekonomi och redan lever på marginalen. Det kan innebära att personer med låga inkomster inte kommer att ha råd, eller vilja, ta ut medicin. Ska du i Sverige behöva välja mellan medicin och mat?

Är det ett samhälle vi vill ha?

Vi som lever med någon form av kronisk diagnos skall ha lika möjligheter och förutsättningar att både försörja oss och kunna få tillgång till rätt och bra medicin och sjukvård.

Ett medlemskap i Neuro eller en gåva blir ännu viktigare så att vi tillsammans kan jobba för jämlika levnadsvillkor för personer med neurologisk diagnos/symtom och fortsätta lyfta orättvisor.

Att påverka beslutsfattare och politiker har blivit ännu viktigare. Tillsammans som medlemmar och förbund är vi starkare och ska fortsätta arbetet att belysa orätter.

I Stockholm idag har sommaren verkligen anlänt så det är det posi-

tiva jag tar med mig denna tunga dag, 1 juli och laddar för höstens alla utmaningar och arbetet med förbunds kongressen, 17-19 oktober 2025 och önskat läge för Neuroförbundet 2035.

Berätta gärna vad du tycker är viktigt fokus inför hösten kongress i målen mot 2035! E-posta till **stockholm@neuro.se**

Vid tangentbordet

Lars Haglund
Ordförande Neuro Stockholms
regionförbund



Vårt intressepolitiska arbete

[**Intressepolitik**] Neurogruppen är en nätverksgrupp, sedan 2016, där vi tillsammans med flera andra organisationer samarbetar för att påverka och samverka 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 hjärtfrågor är att:

- det ska finnas fler neurologer/ neurologi sjuksköterskor
- alla ska ha möjlighet till en fast vårdkontakt
- alla ska ha rätt till rehabilitering
- alla ska ha rätt till hjälpmedel
- vårdflöden ska hålla ihop.
- verka för att ett gemensamt

dokument om hur god och patientnära vård ska se ut för våra medlemmar och hur vården kan vara rättvis.

Neurogruppens arbete under våren 2025:

Neurogruppen har varit initiativtagare till en skrivelse till politikerna i Region Stockholm gällande Regional utbildning av Neurosjuksköterskor. Vi inom Neurogruppen vill ha en regional utbildning av neurosjuksköterskor för att medlemmar med behov av att ha kontakt med specialistsjuksköterskor har upplevt en stor brist på sjuksköterskor särskilt specialistsjuksköterskor på neurologiska avdelningar och -mottagningar, i Region Stockholm.

Den 19 mars träffade Neurogruppen personalregionrådet Robert Johansson (S) i Landstingshuset för ett dialogmöte. Detta möte kommer få ett uppföljningsmöte till hösten 2025. Skrivelsen:

Behov av Utbildning för specialist-sjuksköterskor inom Neurosjukvården i Region Stockholm, finns att läsa på webbplatsen.

Under ett möte i maj med olika representanter för vårdgivare i Region Stockholm fick vi återkoppling av vårdgivarna att de uppskattade att vi tagit tag i denna stora och viktiga fråga, samt bekräftelse om att köerna till neurologivård är bland de längsta köerna i vården! Detta påverkansarbete kommer fortsätta och antagligen bli en av flera viktiga frågor inför valet 2026.

Seniordagen i Kungsträdgården den 6/5. Seniordagen i Kungsträdgården är ett gratis event för seniorer som erbjuder utställare, föreläsningar och olika aktiviteter. Mer finns att läsa på Seniordagens hemsida. Alla föreningar inom Neurogruppen var med och deltog. Eventet var uppskattat och mycket folk kom.

Dialogmöte om färdtjänst 26 maj

[**Intressepolitik**] 26 maj i Landstingshusets Mälarsalen genomförde RH-gruppen ett dialogmöte med politiker (trafiknämnden) från den sittande politiska majoriteten i regionen tillsammans med Vänsterpartiet. Centerpartiet hade tyvärr inte möjlighet att närvara fast de har fått ta del av resultatet från vår enkätundersökning som

vi genomförde tidigare i våras och som är själva upprinnelsen till dialogmötet.

Syftet med RH-gruppen är att samordna påverkansarbetet i gemensamma frågor som rör funktionshinderpolitik med särskild inriktning på hjälpmedel och kollektivtrafik (färdtjänst) i Regi-

on Stockholm. RH-gruppen ska kunna ge snabba svar till politiker och tjänstemän baserat på den livserfarenhet och kunskap våra medlemmar upphämtar från sin vardag. Vi vill på samma sätt kunna få snabba svar och information från de politiker och tjänstemän som tar beslut inom de fokusfrågor vi bedriver.

Kontakten mellan RH-gruppen och beslutsfattare ska vara mindre formell och mer direkt än övriga samverkansformer som finns mellan funktionsrättsrörelsen och region Stockholm.

Informationen som RH-gruppen förmedlar ska ha karaktären av att vara sanningsenlig och väl beskriva verkligheten utifrån förutsättningar, svårigheter och upplevd livssituation hos medlemmarna i RH-gruppens medlemsföreningar.

Det omnämnda dialogmötet gav just de möjligheter som beskrivs ovan, vi hade en bra dialog med politikerna som gjorde sitt bästa för att kunna svara på våra frågor, de hade även frågor att ställa till oss. RH-gruppens avsikt är att fortsätta vårt arbete i samma riktning.

Sammanfattning av enkätsvar om färdtjänsten

Det var 237 personer som genomförde enkäten, som gått ut intern inom respektive förening, enkäten spreds även på Facebook, förutsättningen för att kunna svara var att du använder färdtjänst i din vardag. Bland deltagarna lottade vi ut tre par presentkort, de lyckliga mottagarna Kourosh, Anna-Lena och Gustaf är underrättade och har mottagit respektive presentkort.

Den här sammanfattningen (gjord med hjälp av ChatGpt) bygger på alla svar från resenärer om deras erfarenheter av färdtjänsten. Syftet är att synliggöra både det som fungerar bra och det som behöver förbättras.

Punktlighet och pålitlighet
Många resenärer berättar om problem med sena eller uteblivna bilar. Förseningarna kan vara allt från 5–10 minuter vid samåkning till 20–40 minuter eller mer, och ibland kommer bilen inte alls. Det händer också att bilen kommer alldeles för tidigt, vilket skapar stress. Missade läkarbesök, sjukgymnastiktider, möten, evenemang, flyg och tåg är vanliga konsekvenser. Flera resenärer har behövt boka vanlig taxi själva och skicka in kvitto för ersättning, vilket kan vara ansträngande för personer med smärta eller begränsad ork. Samtidigt uttrycker flera en nöjdhet med Samtrans, som upplevs som betydligt bättre än tidigare aktörer som Sverige Taxi. Några svarande säger att de haft tur och aldrig råkat ut för större problem, åtminstone inte vid resor hemifrån.

Bokning via appen

Det finns varierande kommentarer om bokning via app. Många tycker att det fungerar bra, men det finns begränsningar:

- Personer som behöver en stor buss måste ringa växeln för att vara säkra på att få rätt fordon.
- Resenärer med mopedtillstånd kan inte använda appen alls.
- Texten i appen är väldigt liten, vilket gör den svår att läsa och minskar tillgängligheten.

Trygghet under resan

Många beskriver att de känner sig trygga under resan, men det finns också återkommande problem. Flera upplever att förarna kör för fort och ryckigt, med snabba inbromsningar. Några nämner att

rullstolar inte spänns fast ordentligt, vilket skapar otrygghet. En del känner att de inte vågar säga till chauffören om något känns fel. I extrema fall har medföljande assistenter ramlat av sätet under resan.

Bemötande från chaufförer

Bemötandet varierar kraftigt. Flera resenärer upplever förarna som trevliga och korrekta, medan andra möter nonchalans eller otrevlighet. Det händer ofta att chaufförerna pratar i telefon under hela resan. Det finns berättelser om att resenärer blir ifrågasatta eller att chaufförer lägger sig i saker som de inte har att göra med. Kommentarer om ryckig körning och för hög hastighet återkommer. Ett par svar beskriver allvarligare situationer – en person berättar om en onykter förare och en annan om chaufförer som kommenterar passagerarens utseende och försöker ragga, vilket skapar stark rädsla och utsatthet.

Förarnas kunskap om vägval

Chaufförerna hittar oftast rätt tack vare GPS i bilarna, men de är mycket beroende av den och saknar ibland kunskap om alternativa vägar. Några resenärer upplever att chaufförer blir sura om man påpekar vägval eller ger instruktioner, medan andra upplever att chaufförerna förväntar sig att passageraren ska vara beredd att hjälpa till – något som inte alltid är rimligt. Det efterfrågas bättre utbildning, där förarna lär sig läsa taxikarta och orientera sig utan GPS.

Antalet tilldelade resor

Flera resenärer uttrycker oro över om antalet resor ska räcka.

För personer som lever ett aktivt liv räcker resorna inte alltid till, vilket leder till att man tvingas prioritera bort aktiviteter, använda egen bil eller be nära anhöriga om skjuts. Det skapar en känsla av begränsning i vardagen.

Sammanfattande behov av förbättringar

För att färdtjänsten ska fungera som tänkt – som en möjlighet till frihet, självständighet och jämlikhet – behöver följande förbättringar prioriteras:

- Bättre punktlighet och kommunikation vid förse-ningar eller inställda resor.
- Tryggare och säkrare resor med korrekt fastsättning av hjälpmedel.
- Förbättrad utbildning för chaufförer om bemötande, körstil, vägkunskap och kommunikation.
- Tillgängligare appfunktioner och beställningssystem.
- Översyn av antalet tilldelade resor för att möta behoven hos aktiva resenärer.

Naturguidningar i Tyresö



[**Friskvård**] Välkommen till Tyresö kommuns lättvandrade naturguidningar anpassade för rullstolar, rullatorer och barnvagnar. Vi vandrar i lugnt tempo och hjälps åt om det behövs. Det är gratis att följa med, föranmäl dig till martina.kiibus@tyreso.se Vår guide har högtalarväst – alla kan höra utan att stå trångt. Packa matsäcken och häng med!

Tyresö slottspark – sensommarblomster i lummig parkmiljö. Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är Sveriges äldsta engelska park. Vi vandrar i den lummiga miljön bland sensommarens blommor och grovstammiga lövträd som al, bok, ek och lind. De betande fåren bidrar till den rika florin och att hålla landskapet öppet och på Notholmen möts vi av havet vid Kalvfjärden.

När - Onsdag 20 augusti klockan 11:00 - 14:00.

Samling och avslutning

- Färdtjänst: adress Tyresö slott Borggården (koordinater N 59° 14' 9.48", E 18° 18' 14.98")
- Bil: samling vid Tyresö slott, handikapparkering finns.
- Buss: hållplats Tyresö kyrka (buss 875), knappt 10 min gång till slottet, guiden möter upp.

Praktisk information

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

Tillgänglighet

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

Barnsjön – skogssjö i sprickdalslandskap

Den lilla skogssjön Barnsjön ligger i en dalsänka, karaktäristisk för Sörmlands omväxlande sprickdalslandskap. Vi vandrar till sjön där vägen kantas av dramatiska branter och en frodig våtmark. Vandringen fortsätter längs strandkanten där vi får en härlig skogskänsla.

När - Torsdag 4 september klockan 11:15 - 13:15.

Samling och avslutning

- Färdtjänst: adress Bamsjöslingen 10 A i Tyresö.
- Bil: parkeringen vid Bamsjöslingen 10 A.
- Buss: hållplats Marsvägen (buss 819, 820, 823 eller 824), knappt 5 min gång till parkeringen, guiden möter upp.

Praktisk information

- Vandringen är 1 km lång och tar cirka 2 timmar med paus.
- Det finns inga toaletter.

Tillgänglighet

Det finns ett ställe där det är lite krångligare att passera.

"Ny" handarbetsgrupp - start 19 augusti



[**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.
- **Alla är välkomna!**

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

När - tisdagar, 19/8, 9/9, 14/10, 11/11 och 9/12.

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.

Yoga med Jenny Ström - start 28 augusti



[**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. Vi startar 28/8 vecka 35. Därefter 11/9, 25/9, 9/10, 23/10 samt 6/11.

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 senast 20 augusti genom att mejla stockholm@neuro.se Begränsat antal platser.

Kostnad - 500 kr för 6 gånger. Vi sänder ut faktura som betalas innan första tillfället.

Varmt välkommen till mjuk och lugn yoga som passar alla!

Pubkväll på Lilla Wien - start 1 september

[**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 1/9, 6/10, 3/11 och 1/12.

Tid - klockan 17:00 – 20:00.

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

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



Sittande lättgymnastik - start 4 september

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

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

När - torsdag förmiddag, klockan 10:30 – 11:30.
Datum - 4/9, 2/10, 30/10.

När - torsdag kväll, klockan 16:30 – 17:30. **Datum** - 18/9, 16/10, 13/11.

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

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

Kostnad - lättgymnastiken kostar 25 kronor, du



betalar på plats. Vi avslutar med kaffe och kaka som kostar 30 kr, för den som bara vill ha en slät kopp så kostar det 10 kronor. Du väljer själv om du vill fika oavsett får du förstås sitta ner och dela gemenskapen.



REHABILITERING MED KUNSKAP OCH KÄNSLA

Olivia Rehabilitering har avtal med Region Stockholm att ta emot personer med neurologiska sjukdomar och skador såsom Förvärvat Hjärnskada, MS, Parkinson, Stroke, Muskeldystrofier, Dystonier med flera. Även personer från andra län är välkomna på dagrehabilitering. Här träffar du erfarna fysioterapeuter, logopeder, 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 kontakter 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

Paraffinbad för händer - start 9 september



[**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 - du ska anmäla dig inför varje gång du vill medverka. Mejla din anmälan senast två dagar innan till stockholm@neuro.se

När - första tillfället är tisdag 9/9, följt av tisdag 23/9, torsdag 16/10, torsdag 30/10, tisdag 11/11.

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

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

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

Målarcirkel - start 16 september

[**Kreativt**] Både nybörjare och du som har tidigare erfarenhet är välkommen. Under cirkeln sysslar vi med målning mest i akvarell- och akrylmaterial. Ledare är Ulf Callius som tidigare haft vår konstgrupp. Ulf har under många år arbetat som grafisk formgivare och kreatör.

När - tisdagar 13.00 till 15.30.

Cirkeln pågår 10 tillfällen, varje tisdag mellan 16/9 och med sista gången den 18/11.

Det finns fika till självkostnadspris. Det går också bra att ta med sig en smörgås om en vill.

Var - Lignagatan 8 (Nära Hornstull).

Anmälan - ska du göra senast fredag 31/8 till stockholm@neuro.se



Kostnad - 500 kronor för 10 tillfällen. Avgiften faktureras. Kostnad för material, papper, penslar, färger tillkommer. Dessa kan förvaras på plats i lokalen mellan tillfällena eller om du hellre tar med dem hem.

Tematräff om relationer - 23 september

[**Hälsa**] Hur påverkar en neurologisk diagnos våra olika relationer, till våra vänner, familjen eller barn? Vad fungerar bra och vad kan kännas svårt, och hur kan man göra för att hitta lösningar på det? Under en knapp timme samtalar vi om detta. Det går också bra att bara lyssna. Träffen inleds av Linda Sjödoff, som själv lever med funktionshinder.

När - tisdag 23/9, klockan 16:00 – 17:15.

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

Anmälan - ska du göra senast fredag 19/9 mejla till stockholm@neuro.se



Prova på Neurodans - två tillfällen



[**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! Neurodansen leds av Åsa Åström som är dansare och danspedagog i Danshälsa på Balettakademin i Stockholm.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19, dörren till vänster om porten till bostadshuset. Det är gratis att pröva på.

När - torsdag 25/9, klockan 18:00 – 19:00.

Anmälan - ska du göra senast tisdag 23/9 mejla till stockholm@neuro.se

När - onsdag 22/10, klockan 14:00 – 15:00.

Anmälan - ska du göra senast måndag 20/10 mejla till stockholm@neuro.se

Fredagspub med öppen scen - 26 september



[**Socialt**] Vill du sjunga en sång eller läsa upp en dikt? Kanske har du skrivit något själv eller vill framföra någon annans? Nu har du chansen! Scenen är din i upp till 15 minuter och du gör det du vill. Om du vill. Ingen dömer dig vare sig du är nybörjare

eller van. Om du vill framföra något på öppen scen kräver det ingen föranmälan, du kan skriva upp dig på plats. Akustisk gitarr finns att låna. Ingen ljudförstärkning.

Du är såklart också välkommen som publik för att lyssna. Öl, vin, alkoholfria alternativ och snacks finns till försäljning. Ingen mat eller pubtallrik serveras denna kväll.

Anmälan - Obligatorisk anmälan senast onsdag 24/9 mejla stockholm@neuro.se Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

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

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

Neurodagen, tema hjälpmedel - 4 oktober

[**Neurodagen**] Hjälpmedelsutställning i Drakenbergssalen på Lignagatan 8 vid Hornstull.

Bland utställarna finns Permobil - Elrullstol med ståfunktion, Tobii Dynavox - kommunikationslösningar för personer med funktionsnedsättning, Wellspect - hjälpmedel för blåsa och tarm.

När - Lördag 4/10 klockan 11:00 - 15:00.

Var - Lignagatan 8 (Nära Hornstull).

Neuro Stockholm kommer dela ut sitt forskningsstipendium till två forskare inom neurologisk forskning. Flera utställare tillkommer, samt ett mer utförligt program över dagen kommer längre fram och publiceras på vår webbplats och i vårt nyhetsbrev.



Tarot med Lena Clark - 15 oktober

[**Socialt**] Välkomna till en Tarotkväll med mig - Lena Clark. Mitt mål är att du ska ha en positiv känsla när vår kväll är över. Ni får tillfälle att ställa enkla frågor och jag berättar lite om olika tarotkortlekar och kortens betydelse.

Anmälan - Om du är intresserad så kan du anmäla dig tidigast måndag 6/10 till stockholm@neuro.se. Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

När - onsdag 15 oktober, klockan 17:00 – 20:00.

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



Kostnad - 130 kronor, det kommer att serveras en kalkon och ost-smörgås med valfri dryck. Kaffe och paj med vaniljsås.

Nya Socialtjänstlagen - 16 oktober



En av nyheterna är att kommunen kan ge insatser för personliga behov utan individuell behovsprövning. Social- och trygghetsborgarråd Alexander Ojanne (S) inleder och berättar om nyheterna inom staden vad gäller socialtjänstlagen samt svarar på frågor.

Magnus Andersson Neuro Stockholm informerar därefter om lagen och det stöd som finns

Anmälan - Om du är intresserad så ska du anmäla dig senast tisdag 14/10 till **stockholm@neuro.se**. Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma. Evenemanget kommer att spelas in och kunna ses i efter hand, på vår YouTube-kanal.

[Info] Information om Socialtjänstlagen med socialborgarrådet Alexander Ojanne. Många medlemmar kan ha behov av kommunens stöd inom denna lag. En ny socialtjänstlag trädde i kraft den 1 juli 2025.

När - torsdag 16 oktober, klockan 18:00 – 20:00.

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

Lunchträff för anhöriga - 23 oktober

[Hälsa] För dig som är partner till någon med neurologisk diagnos och vill träffa andra anhöriga. Vad är hjälpsamt, avlastande och stärkande för dig som är anhörig? Vi tar upp strategier i vardagen och hur vi själva kan må bra. Magnus Andersson, Neuro Stockholm inleder med information om anhörigstöd.

När - torsdag 23/10, klockan 12:00 – 13:00.

Anmälan - ska du göra senast tisdag 21/10 mejla till **stockholm@neuro.se**

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



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.

Torsdag
18 september
15:00 - ca.15:45

Temaföreläsning om vården för personer med progressiv MS i Sverige
Vi får ta del av resultat från en nationell studie om hur neurologer och MS-sjuksköterskor upplever riktlinjer, uppföljning och behandling av progressiv MS. Resultatet lyfter också patienternas syn på dagens utmaningar, ojämlikheter i vården och vad som behövs för att skapa bättre stöd i framtiden

Föreläsare: *Astrid Palmér, masterstudent vid Uppsala universitet.*

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast måndag 15 september, 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.

Tisdag
7 oktober
14:00 - ca.15:00

Temaföreläsning om komplex gång vid Parkinsons sjukdom - från gånganalys till hjärn-avbildning
Gång är sällan enkel och involverar ofta flera uppgifter: du går medan du pratar, tänker, eller navigerar i komplicerade miljöer. I denna föreläsning kommer Alexander att dela med sig av sitt doktorandprojekt om att förstå denna typ av komplex gång vid Parkinsons sjukdom. Hur gör man hjärnavbildning för att bättre förstå vad som händer i hjärnan under den?

Föreläsare: *Alexander Kvist, doktorand i Franzén-gruppen vid Karolinska Institutet med en bakgrund inom medicinsk teknik, med fokus på gång- och balansforskning hos personer med neurodegenerativa diagnoser.*

Anmälan: Mejla stockholm@neuro.se senast fredag 3 oktober, ange bostadsort och om du deltar i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.

Tisdag
4 november
15:00 - ca.16:00

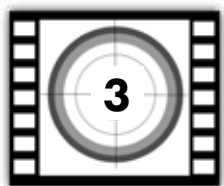
Temaföreläsning om MS och gång/balansträning och hjärnaktivitetsförändringar
Vi får ta del av forskning som handlar om balans och motor-kognitiv förmåga hos personer med multipel skleros (MS). I pågående studier undersöks hur hjärnan aktiveras hos personer med MS när man gör flera saker samtidigt och 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 balanstrekningsstudie 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.

Biokväll

[Socialt] Kom och titta på film i vår lokal på Fatbursgatan 19, onsdagar klockan 18:00–21:00. 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!**

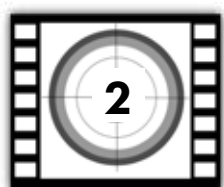


17 september - Så länge hjärtat slår • Drama. 1 tim. 44 min.

Våren 2020. Coronaviruset sveper genom Sverige och når äldreboendet där Hanne arbetar. Hemmagjorda visir, brist på såväl personal som säkerhetsrutiner - och en ledning som hävdar att allt är under kontroll.

Skådespelare - Bianca Kronlöf, Liv Mjönes, Cecilia Nilsson, Adam Pålsson.

Regi - Ella Lemhagen.

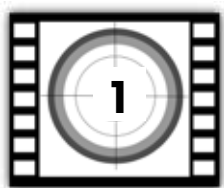


29 oktober - Mufasa • Familj/Drama. 1 tim. 58 min.

“Mufasa: Lejonkungen” tar hjälp av Rafiki för att berätta legenden om Lejonrikets älskade kungs osannolika väg till kronan.

Skådespelare - Aaron Pierre, Kelvin Harrison Jr, Tiffany Boone.

Regi - Barry Jenkins.



3 december - Le Mans '66" • Action/Drama. 2 tim. 52 min.

Le Mans '66" som 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.

Kalendarium för medlemsfika höst 2025

Mikael Erdefeldt, vice ordförande (Neuro Stockholm styrelse) och diagnosstödare leder våra medlemsfikor i vår lokal på onsdagskvällar, kom och träffa andra medlemmar få möjlighet att dela erfarenheter och lär känna nya bekantskaper. Det finns möjlighet att köpa fika eller om du vill ta med dig en egenmacka så är det helt okej. Mikael har egen erfarenhet av att leva med en neurologisk sjukdom, han gillar film och reser gärna på sin fritid. Passa på och ställ frågor till honom.

Onsdag

Mikael Erdefeldt är värd för medlemsfika

24 september

18:00 - 20:00

Anmälan - obligatorisk anmälan mejla **stockholm@neuro.se** senast måndag 22 september. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter.

Onsdag

Mikael Erdefeldt är värd för medlemsfika

22 oktober

18:00 - 20:00

Anmälan - obligatorisk anmälan mejla **stockholm@neuro.se** senast måndag 20 oktober. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter.

Kalendarium

Augusti

19
Tisdag

Start för Handarbete

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 18/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 8.* **Välkomna!**

Augusti

28
Torsdag

Start för - Sittande Yoga

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 20/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 8.* **Välkomna!**

September

1
Måndag

Start för Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång med rullstol via entréhallen till Södra Station (Swedenborgsgatan).

Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 29/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. *Se annons sidan 9.*

Välkomna!

September

4
Torsdag

Start för - Sittande lättgymnastik med Jimmy Schön Håkansson

10:30 – 11:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 2/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 9.* **Välkomna!**

September

9
Tisdag

Start för paraffinbad och handgymnastik

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 5/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

September

16
Tisdag

Start för - Målarcirkel

11:00 – 14:00 på Tellus fritidscenter Lignagatan 8 i Hornstull. Obligatorisk anmälan **senast fredag 30/8** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.

Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 11.* **Välkomna!**

September

16
Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast fredag 12/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

September

23
Tisdag

Paraffinbad och handgymnastik

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 19/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Kalendarium

September

23
Tisdag

Tematräff om relationer

16:00–17:15 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Träffen inleds av Linda Sjödoft som själv lever med funktionshinder Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan **senast fredag 19/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 11. Välkomna!*

September

25
Torsdag

Gratis prova på Neurodans

18:00–19:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Leds av Åsa Åström som är dansare och danspedagog i Danshälsa på Balettakademien i Stockholm. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 23/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 12. Välkomna!*

September

26
Fredag

Fredagspub med öppen scen

18:30–20:30 Vill du sjunga en sång eller läsa upp en dikt? Kanske har du skrivit något själv eller vill framföra någon annans? Nu har du chansen! Scenen är din i upp till 15 minuter och du gör det du vill. Om du vill. Ingen dömer dig vare sig du är nybörjare eller van. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 24/9** mejla stockholm@neuro.se *Se annons sidan 12.*

September

30
Tisdag

Diagnosträff MS

15:00 – 16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast fredag 26/9** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

4
Lördag

Neurodagen tema hjälpmedel

11.00-15.00 Hjälpmedelsutställning i Drakenbergssalen på Lignagatan 8 vid Hornstull Bland utställarna finns Permobil - Elrullstol med ståfunktion, Tobii Dynavox - kommunikationslösningar för personer med funktionsnedsättning, Wellspect- hjälpmedel för blåsa och tarm. *Se annons sidan 13. Välkomna!*

Oktober

15
Onsdag

Tarot med Lena Clark

17:00–20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göra **tidigast måndag 6/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 13. Välkomna!*

Oktober

16
Torsdag

Paraffinbad och handgymnastik

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 14/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10. Välkomna!*

Oktober

16
Torsdag

Information om nya Socialtjänstlagen

18:00 – 20:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Social- och trygghetsborgarråd Alexander Ojanne (S) inleder och berättar om nyheterna inom staden vad gäller socialtjänstlagen samt svarar på frågor. Obligatorisk anmälan **senast måndag 13/10** mejla stockholm@neuro.se *Se annons sidan 14. Välkomna!*

Kalendarium

Oktober

21
Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 –16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Anmälan är obligatorisk, och kan göras **tidigast måndag 13/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

22
Onsdag

Gratis prova på Neurodans

14:00–15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Leds av Åsa Åström som är dansare och danspedagog i Danshälsa på Balettakademien i Stockholm. Obligatorisk anmälan **senast måndag 20/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 12.* **Välkomna!**

Oktober

23
Torsdag

Lunchträff för anhöriga

12:00–13:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. För dig som är partner till någon med neurologisk diagnos och vill träffa andra anhöriga. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 21/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 14.* **Välkomna!**

Oktober

28
Tisdag

Diagnosträff för dig med neuromuskulär sjukdom (NMD)

15:00 –16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Diagnosstödjare Mikael Erdefeldt medverkar. Obligatorisk anmälan **senast fredag 24/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

29
Onsdag

Diagnosträff stroke - Internationella strokedagen

14:00 –15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19 eller digitalt. Obligatorisk anmälan **senast måndag 27/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Oktober

30
Torsdag

Paraffinbad och handgymnastik

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 28/10** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. *Se annons sidan 10.* **Välkomna!**

Har du inte fått vårt nyhetsbrev?



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

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

Sommartårta med drottningbär för många

Klassisk tårta med maräng- och sockerkaksbotten i långpanna. Fyll den med vispad grädde, blåbär och hallon. Kalasgod tårta till många.



Ingredienser

Sockerkaksbotten

- 100 g rumsvarmt smör
- 1½ dl strösocker
- 5 äggulor
- 4 msk mjölk
- 2 dl vetemjöl
- 2 tsk bakpulver

Maräng

- 5 äggvitor
- 2½ dl strösocker
- 75 g flagade mandlar

Fyllning

- 4 dl vispgrädde
- 2 dl blåbär
- 2 dl hallon

Garnering

- 2 dl vispgrädde
- blåbär
- hallon
- skivade jordgubbar

Gör så här

1. Värm ugnen till 150 grader. Vispa smör och socker poröst. Rör ner en äggula i taget. Tillsätt mjölken och till sist mjölet blandat med bakpulvret. Rör till en jämn smet.

2. Vispa vitorna till marängen med halva mängden socker till ett fast skum. Vispa ner resterande mängd socker.

3. Bred ut bottenmeten i en långpanna med bakplåtspapper, cirka 30x40 cm. Bred marängen ovanpå så att den blir toppig. Strö över mandelspån. Grädda i nedre delen av ugnen cirka 35 minuter.

4. Lyft kakan ur långpannan och låt svalna. Lossa kakan från papperet och låt kallna helt.

5. Dela kakan mitt itu, på längden eller tvären, beroende på vilken form som önskas. Vispa grädden. Lägg samman bottnarna med grädde och bär. Garnera med vispad grädde, blåbär, hallon och jordgubbar.

Kockens tips

Bottnarna går bra att göra i förväg. Gör man dem dagen innan de ska serveras går de bra att förvara i rumstemperatur över natten. I frys håller de cirka 3 månader. Tårtan bör ätas samma dag som lagts ihop med fyllningen eftersom den får marängen att smälta. Överbliven tårta kan dock frysas.

Receptet är hämtat från Recept.se

<https://recept.se/recept/sommartarta-med-drottningbar-for-manga-gaster>

Sudoku

Lätt

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

Medium

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

Svår

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

Expert

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

Mästare

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

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 diagnosstödjdare 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 diagnosstödjdare. 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.



Sensitiva sommarnatt

Ljuv,
genom en spegel,
lyser månen i augusti.

Du,
är inte bara sagans kraft
att nära drömmen;

Så drömmer vi i
natten

om sommaren

Liksom vindar lyfter segel,
blåser vinden ljum i själen.
Du är drömmen - dömd att jaga,
dina läppar, dina ögon ...
Du är vacker som en saga,
men i min verklighet;
blåser grenarna i träden -
läser in mig från kylan i fönstret
och drömmer så i natten
om sommaren.

Du är bäckens vatten klara,
du är skogen, du är heden.
Och blåser sanden in i ditt öra
där bland buskarna på stranden,
skall jag hjälpa dig att höra
och få dig att förstå;
Håll om livet,
håll om kärleken!
Håll om drömmen
som vakar därinne!

Av Göran Hansson

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

Vid definitiv eftersändning återsänds försändelsen med den nya adressen på baksidan (ej framsidan)

B



Hållbart med PostNord
Sverige, Port Payé

Ej retur



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