

Neurobladet

Nr 4 2025 Årgång 41



NEURO
LINKÖPING



NOVEMBER

ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Finns det något vackrare än höstens alla färger?
I slutet av oktober fick vi vintertid och klockorna ställdes tillbaka en timme. Neuroförbundet hade sin kongress 17–19 oktober och vi valde en ny förbundsordförande, Eva Helmersson. Endast två ledamöter, Johanna Andersson, Västerås och Karsten Bech, Tibro, omvaldes. Nya i styrelsen är Peter Andersson Delsbo, Erik Sandström Emmaboda, Monica Klasén Mc Grath Danderyd, Jan Hillert Danderyd, Jenny Ljungberg Göteborg och Jesper Strömgren från Stockholm.

Neuroförbundet Östergötland har arbetsdagar 3–4 december och vår förening representeras då av Eva Pettersson Wessman, Catharina Heimdahl, Anneli Tindå och undertecknad. På programmet står bland annat planering av 2026.

Vår förening säljer även i år Bingolottos julkalender och för varje kalender vi säljer får vi pengar till föreningen som vi använder för att subventionera våra aktiviteter. Kalendern säljs på månadsmötet i november och på julfesten.

Den 6 december är det föreningens julfest och till den måste du anmäla dig. Hoppas vi ses då.



Om en månad är det första advent och vi får ljus i våra hus. Själv arbetar jag hårt med mina barnbarns adventskalender och att se deras glädje då de letar paket värmer mitt hjärta.

Jag vill passa på att önska er en god jul och ett gott nytt år!
Var rädda om Er!

Ann-Christin



KALENDER NEURO LINKÖPING

Medlemsmöte tisdag 18 november

Julfest lördag 6 december

se inbjudan längre fram i tidningen

Våren 2026

Rörelse och Hälsa start 27 januari 2026

anmälan till Catharina Heimdahl telefon 0705-151070

Medlemsmöte lördag 7 februari

se inbjudan längre fram i tidningen

Endagsresa torsdag 26 februari

se inbjudan längre fram i tidningen

Årsmöte söndag 15 mars

se inbjudan i nästa Neuroblad

Medlemsmöte lördag 11 april

se inbjudan i nästa Neuroblad

Endagsresa onsdag 6 maj

Medlemsmöte lördag 9 maj

Rekreatationsresa Ullared måndag 15 juni – onsdag 17 juni

Endagsresa torsdag 27 augusti



NEURO ÖSTERGÖTLAND

Kurser på Valjeviken våren 2026

8/3–11/3 Att leva med en neurologisk diagnos

20/4–24/4 Prova-på kurs

Mer information, program och anmälningsblanketter kommer att finnas på Neuro Östergötlands hemsida. För aktuell information läs också på www.neuro.se/linkoping och på facebookkontot ”Neuro Linköping”.

Vattenträning i Lundbybadet, Mjölby

Mer information och anmälan se Neuro Östergötlands hemsida



Guidad tur i Trädgårdsföreningen

En varm eftermiddag i augusti träffades en förväntansfull skara för att uppleva träd och växter i Trädgårdsföreningen i Linköping. Vi visades runt i parken av den mycket kunnige guiden Bo Antberg som berättade om parkens grundande 1859 och utveckling under åren. Under den trevliga promenaden genom parken informerade Bo om särskilt intressanta träd och växter. Vi fick bland annat se douglasgran som importerats från Amerika och ginkoträd från Kina. Efter visningen fikade vi i grönskan.

Tack för ett välordnat arrangemang
Stefan Johansson



Gemensam aktivitet av Neuro Linköping, Stroke Linköping och DHR Linköping den 23 september

DHR-s ordförande Gudrun Pettersson hälsade välkommen och presenterade Björn Eriksson som var inbjuden för att informera om kontantupproret.

Han började med att betona att det inte innebar att de var emot digitala lösningar men att de tycker att man skall kunna använda kontanter om man vill. Kontanter är ju ett legalt betalningsmedel i Sverige. Dessutom finns det orter i Sverige som saknar täckning så digitala betalningsmedel inte går att använda.

Flera fall har varit uppe i Högsta Förvaltningsdomstolen som fastslagit rätten att betala med kontanter. Bland annat skall Du alltid kunna betala med kontanter inom sjukvården. Intresset för kontanter, även bland politikerna, har ökat markant efter Rysslands fullskaliga invasion av Ukraina.

En utredning föreslår att kontanter skall kunna användas för inköp av livsnödvändiga varor. Nu diskuteras vad som är livsnödvändiga varor. Livsmedel? Receptbelagda läkemedel? Arbetet med ett lagförslag har inletts. Strokes ordförande Anita Thunberg avtackade Björn Eriksson med en presentkorg från Brunneby musteri.



Parasportdagen

Den årliga parasportdagen inföll i år den 14 september i strålände höstsol.

Inne i racketsportcenter kunde man prova på olika sporter såsom rullstolsrugby, elhockey eller taekwondo. Vi i Neuro Linköping deltog bland andra utställare och ordförande Ann-Christin Petersén bemannade vårt bord. Bland 160 (!!) deltagare i Stångåloppet återfanns vice ordföranden i Neuro Hillevi Andersson, som rullade 5 km runt Stångån. Det fanns kortare och längre sträckor och man tog sig fram gående, springande eller rullande. Alla fick medalj!

Tack till Linköping Parasportförening som anordnar denna dag!



Endagsresa till Simontorps brandkårmuseum och Rejmyre glasbruk.

Ett trettioal medlemmar deltog i resan. Vädret var fint och stämningen på topp.

Första anhalten blev brandkårmuseet. Museets samlingar är från mitten av 1700-talet fram till slutet av 1900-talet. Det rymmer ca 250 års historia om utvecklingen för brandkårer och ambulansverksamheten som idag benämns som Räddningstjänsten. Ett 15-tal av Brandkårens motordrivna fordon finns representerade. Dessutom visas verktyg, kläder och utrustningar för olika tidsperioder och verksamheter. Från det att brandkårer och ambulanser nyttjade handdragna vagnar och hästkärror till dagens motordrivna fordon.



Efter lunch i Staby fortsatte vi till Rejmyre glasbruk. Glasbruket grundades 1810. Under åren lopp har bruket lagts ned och gått i konkurs ett flertal gånger men är nu i drift. Bruket är idag känt för genuint hantverk och tidlös design både i klar kristall och färgat glas. Det är ett av Östergötlands mest besökta turistmål.

Vi tackar reseledarna för en mycket trevlig och lärorik dag.

Grillfest på Fontänen

Lördag 6 september samlades ett 30-tal medlemmar till Grillfest. Tanken på att sitta ute sprack, då vädret var osäkert men vi trivdes gott i Bergqvists rum. Det bjöds på grillad korv och hamburgare samt min favorit grillrost med bacon och sallad förstås. Det var osäkert om det var vit paprika eller chili. Då de flesta testat och det hettade i mun och svalg var saken klar....

Till kaffet och kakan passade Bjarne på att locka med lotter och högsta vinsten 100: - vanns av en lycklig Ludwig, Grattis! Ordföranden Ann-Christin informerade om kommande arrangemang. Se info i Neurobladet. Mätta och nöjda tackade vi för oss och en trevlig eftermiddag.

Vid pennan/ Marianne.



Neurodagen den 19 september.

Mötet började med att Maria Johansson från tandvårdsgruppen i Region Östergötland informerade om den nya föreslagna tandvårdsreformen, den så kallade Tiotandvården. Tiotandvård är ett förstärkt högkostnadsskydd som kan införas stegvis för olika befolkningsgrupper utifrån ålder och behov. Patienter (som är 67 år eller äldre) betalar 10% av referenspriset för behandlingsåtgärden vilket ger en låg kostnad för de patienter som har ett konstaterat behov av behandling. Det som **inte** omfattas av reformen är undersökningar, röntgen, kontroller, estetisk tandvård och förebyggande tandvård. Protetiska



behandlingar efter tandposition fem omfattas inte heller av Tiotandvården. Privattandläkare som etablerat sig i glesbygd föreslås få ta del av ett kommundypstillägg. Det föreslås även en höjning av tandvårdsbidragen.

Efter att vi stärkt oss med frukt och något att dricka tog ordföranden för Valjeviken Marie Bager över talarstolen. Valjeviken, som ligger i Sölvesborg, är en stiftelse som bildades 1988 av ett antal länsföreningar inom Neuro. Den neurologiska rehabiliteringen är en grundstomme och man har avtal med regioner och

samverkan med kommuner. Man driver också en folkhögskola och en vårdcentral på anläggningen. Hon berättade att Regionen avsatt fem miljoner för rekreationsåtgärder men att inget tagits i anspråk. Ansökningar har kommit in men inga beslut har fattats. Hon presenterade ett underlag för ansökan om rekreationsåtgärder som hon tagit fram. De som ville ta del av detta kunde mejla henne.

Funktionsrätt Linköpings dialogmöte den 25 september.

Verksamhetsutvecklare Jens Lövgren från Tekniska Verken informerade om det nya avfallssorteringssystemet. EU-s mål för återvinning av kommunalt avfall för 2025 är 55%. Detta mål höjs 2030 till 60% och 2035 till 65%. Linköping nådde 38% under 2024. En ny lag säger att alla hushåll i Sverige skall kunna sortera förpackningar direkt hemifrån. För det ändamålet erhåller villor och fritidshus under våren två tunnor med fyra fack i varje.

Tunna 1, som töms en gång per månad, har fack för plastförpackningar, restavfall, metallförpackningar och tidningar samt en sidokorg för batterier, glödlampor och små elektronikprodukter.

Tunna 2, som töms två gånger per månad, har fack för matavfall, pappersförpackningar, ofärgat glas och färgat glas. För matavfallet slipper vi den omtalade papperspåsen och får i stället en påse gjord av bioplast.

För tunnorna behövs en yta på två gånger en meter. Då höjden är över en meter kan det orsaka problem för rullstolsburna.

På detta sätt kan plast bli nya förpackningar. Glas och metall kan återvinnas flera gånger och matrester bli biogas.

Fastighetsnära insamling för bostadsrätter och fastighetsägare skall införas senast 2027. Efter pausen informerade Martin Liabäck från Linköpings kommun om krisberedskap. Vi klarar oss tre veckor utan mat, tre dagar utan vatten och tre minuter utan syre. Mat i form av pasta, konserver eller mjukkonserv bör man alltid ha hemma i reserv. Vi bör också ha fyllda vattendunkar hemma. Man beräknar då tre liter per person och dag. Information är mycket viktig i en krissituation. Notera därför frekvenserna för P4 och Radio Linköping på Din nödradio. Var trygghetpunkter finns hittar ni på kommunens hemsida och skyddsrummen på MSB.se.

Nya soptunnor med fyra fack i varje



Höstmarknad 11 oktober.

Lördagen bjöd på strålände sol när det var dags för den årliga höstmarknaden. Med uppdukad loppisbord, två olika lotterier, försäljning av hembakat bröd och tillfälle att inhandla Julkalendrar och Sverigelotter var utbudet stort. Det serverades också kaffe/the med hembakade bullar och kakor. Besökande lokala hantverkare ställde ut och sålde sina alster. Bland annat sålde Barbro Kvarnström sina egentillverkade kassar som var mycket uppskattade. Mer än 50 personer besökte marknaden. Ett stort tack till alla som skänkt saker och bakat bröd till försäljningen. Överskottet kommer alla medlemmar till godo genom olika aktiviteter.



En berättelse om mina permobiler genom 50 år.



1975 Permobil XX. Den kördes med båda händerna. På vänster sida satt en backomkopplare. Batterierna satt bak. Dom hade röda lock. Där skulle destillerat vatten fyllas på!



Lenas första Permobil

1992 Permobil Super 90. Kördes med (Olle) joystick. Svårt i början. Den uppgraderades. Det blev mycket pyssel.

2006 Permobil C 500S 10 km/h. En bra stol med många sittfunktioner. (Gammel Elis). Till höger i bild.

2016 den stolen jag har idag är C500S och liknar den förra. Han kallas Lill Elis.

/Lena Billros



MEDLEMSMÖTE lördag 7 februari 14.00 – 16.00 Lokal Vegesack, Fontänen

Temat för mötet är "Vi roar oss själva"



På programmet; frågesport, hjärngympa, lotteri samt fika.

Neuroförbundets kongress hölls 17 – 19 oktober på Quality hotel, Strawberry arena i Solna.

Lise Lidbäck hälsade välkommen och inledde kongressen. Vår nya sjukvårdsminister Elisabet Lann gav en hälsning (via länk). Därefter startade förhandlingarna där röstningar mestadels sköttes via länk med ett system som heter voteIT. Riksbilklärare Eva Blomqvist pratade om hur vi skapar beredskap för alla i en orolig tid?

Dag två ägnades via ”påverkanstorget” åt motioner och propositioner. Vi valde en ny förbundsordförande Eva Helmersson och en ny styrelse då endast två från gamla styrelsen är kvar. På kvällen var det kongressmiddag och underhållning.

De tre dagarna ledde fram till att förbundet beslutade att anta ett nytt intressepolitiskt program som skall gälla till och med 2029. Tyngdpunkten handlar om rättigheter, tillgänglighet och jämlik vård. Viktiga frågor är personlig assistans, rehabilitering, psykisk hälsa, arbetsliv och forskning.

Neuroförbundets årliga forskningsbidrag på 2 miljoner kr delades ut.

Det ena projektet leddes av Ferdinand von Walden, ST-läkare och docent på Karolinska institutet, studerar muskelfunktion hos barn och unga med CP. Det andra projektet leddes av Elisabet Rodby Bousquet, sjukgymnast och docent vid centrum för klinisk forskning på Västermanlands sjukhus, undersöker hur vuxna med CP påverkas av smärta, trötthet och övergång från barn till vuxenvård.

Till alla som är medlemmar i Neuro och har en mejladress har ett nummer av Neuroaktuellt skickats ut i slutet av oktober. Där finns mer information om kongressen.

Tack för att vi fick representera Neuro Linköping
Anneli och Ann-Christin

Valjeviken Prova på rehabilitering

27 – 31 oktober var 10 medlemmar från Neuro Linköping i Valjeviken för att delta i Neuro förbundets Östergötlands kurs ”Prova på rehabiliteringsinsatser”.

Övriga deltagare kom från Neuroföreningarna i Finspång, Norrköping och Motala.

Bussen kördes tryggt och säkert av Roland från Kolmården buss.

Aktiviteter som provades var bland annat ballongbadminton, fläskboll, vattengympa, sittgympa, yoga, naturterapi, sittzumba, handträning med boll samt promenad på hälsans stig. Exempel på föreläsningar var Vikten av arbetsterapi i den neurologiska rehabiliteringsprocessen samt Hur får du ut mest av din träning när du drabbats av en neurologisk funktionsnedsättning?

En av dagarna gjordes en bussutflykt till Österlen.

Kia och Ann-Christin



**Välkommen på vår gröt- och julfest
lördag 6 december 14.00 – 16.30 på
Vagnhallen, Fontänen**

Tomteorkester
Gröt och skinksmörgås
Jullotteri (vi behöver vinster, lämna dem
gärna på månadsmötet i november)
Kaffe och pepparkaka
**Jultomten kommer ev. på
besök**



**Pris: 100 kronor för medlemmar och
200 kronor för övriga. Barn under 18 år 50 kronor**
Betalas till plusgiro 66 85 64 – 8

**Anmälan senast 24 november till
Kia 0705 15 10 70 eller
Ann-Christin 0706 87 08 36**

Anmälan är bindande.

Endagsresa till hemligt museum i Stockholm, torsdag 26 februari



Avresa från Fontänen klockan 09.00

Vi stannar vid Nyköpingsbro där det blir bussfika och ev. toalettbesök.

Vi kör sedan till Stockholm för ett besök på ett hemligt museum och vi kommer också att äta vår lunch i Stockholm.

Beräknad hemkomst cirka klockan 19.00.

Kostnad 400 kronor för medlemmar i Neuro Linköping, 600 kronor för övriga.
I kostnaden ingår buss, fika, inträde till museet samt lunch.

I första hand vill vi att du betalar avgiften till vårt plusgiro 66 85 64 – 8
Kom ihåg att skriva Stockholm samt ditt namn.
I andra hand betalar du på bussen



Anmälan senast 6 februari till Kia 070 515 10 70 eller
Ann-Christin 070 687 08 36

Meddela ev. behov av specialkost

Vi reserverar oss för ev. ändringar i programmet // Resekommittén

Avs
Neuro Linköping
Västra vägen 32
582 28 Linköping

Kontaktuppgifter till styrelsen

Ordförande: **Ann-Christin Petersén**

Telefon: 070-687 08 36 E-post: petersen.annchristin@gmail.com

Vice ordförande: **Hillevi Andersson**

Telefon: 070-974 00 67 E-post: hillevi.a.andersson@gmail.com

Kassör: **Catharina Heimdahl**

Telefon: 070-515 10 70 E-post: bcheimdahl@gmail.com

Sekreterare: **Bjarne Pihlström**

Telefon: 070-534 50 47 E-post: bjarnepihlstrom46@gmail.com

Ledamot: **Eva Pettersson Wessman**

Telefon: 072-310 91 69 E-post: eva.wessman@gmail.com

Ledamot: **Margaretha Persson**

Telefon: 070-530 56 88 E-post: margaretha.persson@gmail.com

Ledamot: **Anneli Tindå**

Telefon: 073-961 15 93 E-post: himmel.hav@hotmail.com

Ersättare: **Anette Blick**

Telefon: 073-649 55 19 E-post: anette.blick@gmail.com

Kontakt: Via E-post till linkoping@neuro.se eller direkt via telefon eller
E-post till någon i styrelsen

Hemsida: neuro.se/linkoping

Facebook: facebook.com/neurolinkoping

Adress: Västra vägen 32, 582 28 Linköping

Plusgiro: 66 85 64 – 8

Ansvarig utgivare: Ann-Christin Petersén

2025-11-17