



NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR

7

NOVEMBER 2026

AKTIVITETER

- Chokladprovning
- Polyneuropatiträff
- Nobelfest

FÖRELÄSNINGAR

- Polyneuropati:
Digital föreläsning

INNEHÅLL

• Ord från ordföranden	2
• Stängt på kansliet	2
• Nobelfest (Julfest)	3
• Aktiviteter:	4
- MS-Träffar	
- ALS-träffar	
- Polyneuropati-träff	
• Boktips	4
• Aktivitet:	5
- Chokladprovning	
• Digital föreläsning:	5
- Polyneruopati	
• Reportage:	6-7
- Rapport från deltagarna under Aktivitetsveckan på Strannegården	

Omslagsbild:

Solnedgång Onsala

Fotograf: Jenny Grimm

REDAKTIONEN

Ansvarig utgivare:

Kent Andersson

Redaktion:

Kansliet

Administratör:

Ann-Christin Östlund

Material till Kontakten skickas till:

E-post: kontakten.gbg@neuro.se
eller

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

Gruvgatan 8, vån 4

421 30 Västra Frölunda

Annonser:

Helsida 2 200 kr

halvsida 1 400 kr

1/3-sida 1 100 kr

1/4-sida 900 kr

1/8-sida 700 kr

Priserna är för färg och svart-vitt

Vi får stöd av:



**Göteborgs
Stad**

ORD FRÅN ORDFÖRANDEN

Hej allesammans!



Så här på hösten är det alltid mycket att göra på vårt kansli. Det sjuder av aktiviteter och just när jag skriver detta pågår årets Neurodag på Hotel The Weaver – ett stort och uppskattat arrangemang med många deltagande medlemmar och flera intressanta föreläsare. Bland våra medlemmar är gruppen med neuromuskulära diagnoser sammantaget en av de största. Att sprida kunskap om våra diagnoser är en mycket viktig del av Neuroförbundets verksamhet. Det hjälper många som lever med kroniska diagnoser att bättre förstå hur man kan hantera de olika symptom och utmaningar som vardagen kan medföra.

Det är också roligt att vi har fått så mycket bättre möjligheter att ordna aktiviteter i vår nya fina föreningslokal som rymmer cirka 25 personer. Nyligen har vi haft välbesökta temakvällar om kost och hälsa för personer med diagnosen MS samt en uppskattad kväll med konstnären Heike Ahrends, som presenterade sin konst och berättade om sina spännande upplevelser i Japan, där hon har bott och inspirerats av den japanska konstartitionen.

På Stranneården pågår bygget av vår nya aktivitetslokal för fullt. På vårt byggmöte i går kunde vi se att timmerstommen nu är rest och försedd

med tak. Den vackra timmerstommen som är ihopsatt med träpluggar på gammaldags vis kommer att vara synlig invändigt. Det ger en härlig tråkänsla lite i kontrast till den anslutande byggnaden paviljongen som byggdes funktionellt på 60-talet. Ytterväggarna har påbörjats och det känns bra att huset kommer att bli tätt och fint utvändigt innan vintern.

Vi har nu börjat planeringen för 2027 års verksamhet, både i föreningslokalen och på Strannegården. En viktig del i detta är att vi måste förstärka våra resurser med ny personal, så att vi kan hantera den omfattande verksamhet som vi erbjuder på båda platserna.

Hoppas att vi träffas på förenings egen Nobelfest den 10 december! Tack vare vår kreativa festkommitté kan våra medlemmar vara med och fira Nobeldagen med en alldeles egen och jättekul fest på Surr Arena i Gårda. Glöm inte att anmäla dig!

Avslutningsvis vill jag påminna om hur roligt det är att engagera sig i våra arbetsgrupper. Du kanske vill vara med i festkommittén eller hjälpa till med något annat som du brinner för? Allt engagemang tas tacksamt emot.

Kent Andersson
Ordförande

FRÅN KANSLIET

Kansliet har stängt

efter kl. 12.00 den 24 november.

Åter igen den 25 november.

Välkommen på Nobelfest med Neuroförbundet Göteborg!

Vi dukar upp för en kväll där Nobelfest möter decembervärme. Tre rätters middag inkl. dryck till maten. Underhållning och utdelning av föreningens egna Nobelpriser.

En fest passande både nya och gamla medlemmar som vill njuta av god stämning, skraff och gemenskap.

Dag & tid: Torsdag 10 december, kl. 17.30–22.00

Plats: Surr Arena, Ävägen 24, Gårda.
Se karta på hemsidan.

Avgift: Medlem 295 kr. Icke medlem 995 kr.
Personlig assistent/ledsagare 500 kr.
Avgiften betalas till vårt plusgiro: 1 21 30-1 i samband med din anmälan. Märk betalningen "Nobel".

Anmälan: Görs via länk på vår hemsida senast 30 november, till kansliet på telefon 031-711 38 04 eller via den här QR-koden.



Klädkod: Festklädd.

Program

- 18.00 Bubbel och välkomstmingel
- 18.30 Middagen börjar. Mellan rätterna blir det underhållning och lotteri försäljning
- 20.00 Nobelprisutdelning
- 21.00 Scenframträdande
- 22.00 Kvällen avslutas

Meny

Förrätt: Laxtartar med currimayo, ingefärspicklad kålrot, gräslök, lök, krasse och citronzest.

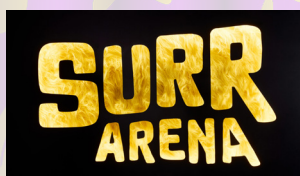
Varmrätt: Ankbröst och -lår med potatis-terrin, pumpacrème, anksky, krispig svamp, frön och körvel.

Dessert:
Pepparkakscheescake garnerad med lingon, serveras med kaffe eller te.

Nominera medlemmar till våra Nobelpriser!

- **Årets Empatipris – vårt Fredspris:**
För den som ställer upp för andra.
- **Årets Energi – vårt Fysikpris:**
För den som håller tempot uppe och smittar av sig.
- **Årets Lagbygge – vårt Kemipris:**
För den som skapar god stämning.
- **Årets Hjälpinsats – vårt Medicinpris:**
För den som hittar bra lösningar.
- **Årets Röst – vårt Litteraturpris:**
För den som gör sig hörd och får andra att lyssna.
- **Årets Värde – vårt Ekonomipris:**
För den som gör något fantastiskt.

Skicka din nominering via e-post: info.gbg@neuro.se





Här träffas medlemmar med samma diagnos för att prata om både det ena och det andra.

Ett trevligt tillfälle att byta erfarenheter eller bara en massa härligt tjöt!

Dag & tid: Tisdag 24 november, kl. 17.00-19.00.

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda.

Anmälan: Till kansliet på telefon: 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se eller via Facebook-gruppen: MS-TrÄfF. Helst senast torsdagen veckan före träffen.

Avgift: 30 kr för fika. Betalas på plats med Swish. Anmäl eventuell matallergi.

Välkommen!
Martin & Mattias

ALS-träffar



Vänder sig till dig som har diagnosen ALS eller är anhörig.

Här kan du möta andra i samma situation och få information och värdefulla tips.

Under hösten 2026 ses vi hos LaSse Brukarstödcenter, men du är också välkommen att delta digitalt om det passar bättre. Länk till Teamsmötet får du senast dagen före träffen.

Dag & tid: Onsdagar kl. 13.30-15.30
Höstens träffar: 11/11 och 9/12.

Plats: LaSse Brukarstödscenter, Krokslätts torg 5, Mölndal.

Anmälan: Senast 2 dagar före respektive träff tel. 031-84 18 50, eller på SMS 0724-43 15 47 (Obs! - mobiltelefonen används endast för sms). Om du behöver avboka så mailar, ringer eller sms:ar du.

E-post: brev@lassekoop.se

Hemsida: lassekoop.se

Varmt välkommen!

Polyneuropati -träff



Den här gången träffas i första hand nya medlemmar för att diskutera och utbyta erfarenheter med varandra.

Kanske lyssnade du på den digitala föreläsningen den 17 november och vill lyfta något därifrån.

Dag & tid: Måndag 23 november, kl. 17.00 - 18.30.

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda.

Avgift: 30 kr. Fika serveras. Betalas med swish på plats.

Anmälan: Via länk på vår hemsida eller på telefon 031-711 38 04.

Varmt välkomna!

Carina & Bertil

BOKTIPS



Ibland ger vi er, våra medlemmar, tips på böcker att läsa.

Den här gången tipsar vi om Maritta Kauttos nya bok "*När livet blir till en kamp med trigeminusneuralgi – självmordssjukan*" som handlar om hennes liv med en neurologisk diagnos, trigeminusneuralgi.

Maritta Kautto är författare och har än så länge skrivit två böcker. "*Sanningen kommer alltid fram*", 2023, som handlar om när Maritta 14 år gammal träffar, vad hon tror

är sitt livs kärlek. Samt boken "*När livet blir till en kamp med trigeminusneuralgi – självmordssjukan*" utgiven 2025.

Böckerna finns att köpa hos flera bokhandlare. Vill du lyssna på böckerna finns de på Storytell och Bokon.

Vill du veta mer om Maritta kan du söka på nätet under hennes namn. Där hittar du flera artiklar, hennes Facebook och Instagram där du kan läsa mer.

Redaktionen

Chokladprovning på Chokladens dag

Välkommen på chokladprovning i vår föreningslokal.

Då det är Chokladens dag den 11 november, testar vi choklad.

Johan Storm från Storm & Bille berättar om chokladens historia och därefter börjar provsmakningen. All choklad är vegansk.



Det kommer även finnas möjlighet att köpa choklad efter provningen. En julklapp kanske.

Dag & tid: Onsdag 11 november, kl. 15.00 - 17.00.

Plats: I vår föreningslokal på Gruvgatan 8, Västra Frölunda.

Avgift: 100 kr för medlemmar och 250 kr för icke medlemmar. Betalas med plusgiro 1 21 30-1 när du fått din plats bekräftad. Märk betalningen "Choklad".

Anmälan: Intresseanmälan görs senast 4 november via länk på vår hemsida, via QR-koden nedan eller ring till kansliet på telefon för att få hjälp 031-711 38 04.



Vid högt antal intresserade kommer platserna att lottas ut.

Information om du fått plats kommer via e-post några dagar efter sista anmälningsdatum.

Varmt välkomna!



Polyneuropati: Digital Live föreläsning

"Experternas råd om träning och fysisk aktivitet vid Polyneuropati"



Under denna kostnadsfria digitala föreläsning får du lära dig mer om vikten av träning och fysisk aktivitet och hur du kan anpassa den utifrån en Polyneuropatidiagnos. Du kommer även få ta del av konkreta övningar och praktiska träningstips som kan hjälpa dig i vardagen.

Datum och tid: Tisdag 17 november, kl 17.30 – 18.30.

Anmälan: Via länk på Riksförbundets hemsida neuro.se eller ring och få hjälp av kansliet på telefon 031-711 38 04.

Har du svårt att koppla upp hemma, så sänder vi föreläsningen på kansliet. Ring och boka plats, telefon 031-711 38 04. **OBS!** Begränsat antal platser.

Föreläsningen leds av:

Sandra Magnusson och Monika Silén, legitimerade fysioterapeuter inriktning neurologi, från Neurocampus i Stockholm. De delar med sig av sin kunskap och sina bästa praktiska råd för dig som lever med Polyneuropati.

Det kommer finnas möjlighet att ställa frågor direkt till föreläsarna i slutet av föreläsningen.

Som deltagare får du dessutom exklusiv tillgång till nyinspelade träningsfilmer med övningar och tips som du kan använda hemma.

PS. Sandra och Monika föreläste på Neurodagen 2025 i Göteborg.

Rapport från deltagarna under Aktivitetsveckan på Strannegården 3–9 augusti 2026

Det var i år 9 viljestarka gäster som i svalt väder möttes upp under Aktivitetsveckans första dag på Strannegården.

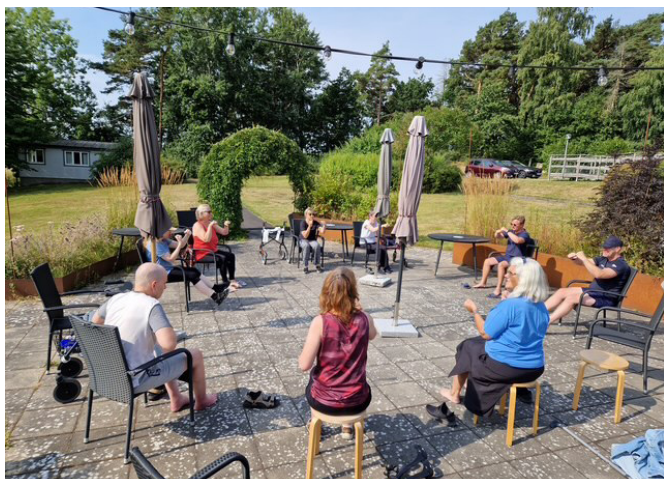
”Då jag får rumsnyckeln får jag veta att jag inte delar rum med någon av dessa! Har ingen som tidig morgon kan hjälpa till med att leta upp försvunnen socka! Finns ingen bredvid som man strax före sömn kan dela skratt med och ingen som rättar dagboken!”

Givetvis vill ni veta mer om 7 dygns aktiva stunder, så fortsatt läsa.



Lugna, fuktiga och svettiga perioder

Redan under första dagen blev det en ”lugn period” med enkla fysiska övningar i Mindful Yoga då armar och ben lugnt tränades. Syftet med övningarna är att med avslappning bland annat minska stress, öka lugn och ge mer energi.



Varje morgon efter att frukosten svalts och tänderna borstats, tränades sittande morgongymnastik. Vattengymnastik lockade många ner i poolen för träning där vissa med blandat resultat provade hundsim, ryggsim, fjärilsim och grodsim.



Utan varken matchkläder eller frikostigt spelararvode kämpades det både fysiskt och mentalt i flera tävlingar. Det utmanades i ”0–100” och ”När då då” då minnet övades och resultatskillnaden var mycket låg mellan deltagarna.

Då det tävlades i ”Corn hole” blev det några gånger hektiskt och gula kort utdelades.



Men tävlingslusten försvann inte på kvällskvisten så det blev även utmaning för hjärnan som fick kämpa några gånger i ”Musikquiz” och däri gissa melodier samt artister.



Blötlagd period

Efter en regnig natt och under mörk morgon for en 4-manna grupp till Gottskärs hamn där den möttes av två manliga erfarna sjöfarare som vunnit flera tävlingar. Flytväst togs på, odöpt segelbåt embarkerades och gruppen satte sig på durken. Det seglades i Kungsbackafjorden och killarna berättade om hur man ska segla och vad som är viktigt att tänka på för säkerhetens skull. Fartygsorkester saknades, ingen pirat närmade sig och efter resan dracks det kaffe på kajen.

Sjötermer

Bära av = Att ändra en båts riktning bort från vinden

Fall = Linor som används för att hissa eller sänka segel

Fock = Ett mindre segel som används framför masten på segelbåt

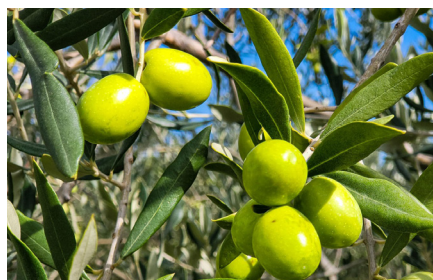
Lova = Styra båten närmare vinden

Läns = En segelkurs där båt seglar med vinden bakifrån

Smakfull period

Efter att närvarande på veckans "Avslutningsfest" tävlat i "Tipspromenad" och satt sig till bords för lunch bjöds det på "Medelhavsbuffé". Dagen före hade vår kock en workshop där det just berättades om medelhavskost och olivolja.

Medelhavskosten samlar smaker och råvaror från Italien, Grekland, Spanien och Frankrike. I den ingår till exempel grönsaker, fetter, fisk, skaldjur och baljväxter av olika slag. Det smakades på olivolja av olika sorter, där en hade en mild mandelsmak och en annan var pepprig.



Oliverna skördas vid olika tider om året vilket ger oliven olika smak. Oliver innehåller antioxidanter som neutraliserar fria radikaler.

Strax före färd hemåt från Onsala tas resväskan ut från rummet och det görs en extra koll så inget glömts kvar. Veckan började ju med en liten fundering på hur den kulle bli då sängen bredvid stod tom dygnet runt. Som tur var försvann ingen socka och skratt delades av alla gäster under alla dagar. Blir det för tyst en annan gång kan jag ju bjuda in en syrsa.

Vid pennan
Maria Andersson
(med inspiration från alla deltagande)



Kansliet

Adress Gruvgatan 8, vån 4
421 30 Västra Frölunda
Telefon 031-711 38 04
E-post info.gbg@neuro.se
Hemsida neuro.se/goteborg
Plusgiro 1 21 30-1
Bankgiro 5416-5840
Swish 123 237 30 66
Öppettider Mån-tors, kl. 10–15
Telefontid Mån-tors, kl. 10–12, 13–15

Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt
Christina Andréasson
Teresé Antonsson
Caroline Persson (Föräldraledig)
Ann-Christin Östlund

Kompassen

Christina Andréasson
E-post kompassen.gbg@neuro.se

Kontakten & Hemsidan

Ann-Christin Östlund
E-post kontakten.gbg@neuro.se

Annonser & material

Kontakta kansliet

Tryckeri At Event Sweden AB

D&J Strannegården

Adress Jojos väg 33
439 31 Onsala
Telefon 031-774 01 83
E-post strannegarden.gbg@neuro.se

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv
Lars-Gunnar Andersson 0767-98 12 67

Neuro Västra Götalands regionförbund

Adress Kapellvägen 1 A
451 44 Uddevalla
Telefon 0793-37 10 08
E-post va-gotaland@neuro.se

**Styrelsen 2026**

Ordförande	Kent Andersson	0708-88 03 10
Vice ordförande	Sara Ekström	0703-08 83 26
Kassör	Agneta Rapp	0733-25 90 96
Ordinarie ledamöter	Lars Blomqvist	0768-52 15 43
	Desirée Chalmers	0735-57 58 08
	Mattias Lärk	0735-26 56 06
	Stefan Wallin	0722-50 55 80

Suppleanter	Tor Farbrot	
	Carina Claesson	0730-59 93 04

Adjungerad sekreterare	Madeleine Kyllerfeldt
-------------------------------	-----------------------

Valberedningen	Madeleine Kyllerfeldt, sammankallande
	Sara Ekström
	Margareta Svensson

Revisorer	Charlotte Severin charlotte.severin@severinrevision.se
	Agne Lundberg agne.lundberg@yahoo.com

Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

CP	Daniel Lindstrand	d.lindstrand@mhmail.se
Migrän	Gunnel Mikaelsson	0702-31 77 14
MS	Kristoffer Norlander	0761-84 72 88
Myositer	Lena Hellman	031-15 26 89
Narkolepsi	Lois Bisjö	0709-26 18 80
NMD	Eva Östholm	eva.ostholm@telia.com
Parkinson	Roar Vik	0734-33 16 66
Polyneuropati (CIDP)	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
SMA	Lars Blomqvist	0768-52 15 43

MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

Kontaktperson	Desirée Chalmers	0735-57 58 08
----------------------	------------------	---------------

Förbundskansliet

Besöksadress Neuroförbundet, Ågatan 12 C, 172 62 Sundbyberg
Postadress Box 4086, 171 04 Solna
Telefon 08-677 70 10
E-post info@neuro.se
Hemsida www.neuro.se

För övriga kontaktuppgifter, kontakta kansliet

**För dig som inte redan är medlem i Neuroförbundet**

Bli medlem i Neuroförbundet Göteborg och ta del av allt vi har att erbjuda!

Årsavgiften 2026 är 384 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos och för stödmedlemmar 216 kr.

För att bli medlem gå in på hemsidan neuro.se eller ring Neuros riksförbund på tel.: 08-677 70 10

Stötta gärna**Muskelfonden**

Insamlingsstiftelsen Forskningsfonden för Neuromuskulära Sjukdomar, tel 0736-72 08 24
Plusgiro: 90 08 39-2 Swish: 9008392

Stiftelsen Göteborgs MS-förenings Forsknings & Byggnadsfonder

Vill du skänka en gåva till vår lokala MS-forskning
Plusgiro: 1 21 30-1