

Neurobladet

Nr 1 2026 Årgång 42



NEURO
LINKÖPING



Ordföranden har ordet

God fortsättning på 2026! Så här vid årets andra månad hör det till att man gör en liten betraktelse över året som gick. Då vi i styrelsen arbetat med vår verksamhetsberättelse för 2025 måste jag erkänna att jag är en väldigt stolt ordförande, så mycket vi gjort. Ett stort och varmt tack till Er alla!

Vi fortsätter att få nya medlemmar, under 2025 var det 38 stycken och de kommer att få en inbjudan till en informationsträff som vi har i början av mars.

Vi går mot ljusare tider och dagarna blir längre och längre och årets första medlemsmöte hade enligt traditionen temat "Vi roar oss själva".

Vårt årsmöte är i år den 15 mars klockan 11.00 på Fontänen, Vagnhallen. Kom ihåg att anmäla Er senast 1 mars. Årsmöteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på årsmötet. Skulle Du inte kunna komma men vill ha verksamhetsberättelse m.m kontakta någon i styrelsen.

I vårt kalendarium ser ni vilka aktiviteter vi planerat fram till sommaren.

Besök gärna vår hemsida www.neuro.se/linkoping där ni alltid får aktuell information om aktiviteter m.m.

Ett av våra uppdrag är att sprida kunskap, påverka beslutsfattare och politiker samt skapa aktiviteter som förbättrar livet för personer med neurologiska diagnoser.

Då det är val i höst känns detta extra viktigt och vi arbetar tillsammans med Neuroförbundet Östergötland och Funktionsrätt med målet att vi tillsammans gör skillnad.

Jag känner en viss oro för vår ekonomi då vi redan nu vet att vi jämfört med 2025 kommer att få mindre föreningsbidrag från Linköpings kommun samt mindre från Neurofonden. Detta är något som vi i styrelsen kommer att arbeta med.

Var rädda om Er! Kram Ann-Christin

KALENDER NEURO LINKÖPING

Våren 2026

Endagsresa torsdag 26 februari

Årsmöte söndag 15 mars
se inbjudan längre fram i bladet

Medlemsmöte lördag 11 april, lokal Vegesack
se längre fram i bladet

Scoutflykt till Rosenkällasjöns Dämnet 3 maj
se längre fram i bladet

Endagsresa onsdag 6 maj
se inbjudan längre fram i bladet

Medlemsmöte lördag 9 maj, lokal Vegesack
se längre fram i bladet

Rekreatationsresa Ullared måndag 15 juni – onsdag 17 juni
se längre fram i bladet

Endagsresa torsdag 27 augusti
se inbjudan i nästa nummer



Landeryds golfbana



Nya medlemmar 2025

Alla nya medlemmar får en personlig inbjudan och hälsas välkomna till Neuro Linköping i början av året.

De får en presentation av vad Neuro står för och vad vi har för olika aktiviteter.

Träning i hemmet för dig som behöver ”komma igång”!

Hammarlyck Rehab erbjuder åtta veckor digital träning för personer som vill utföra sin träning i hemmet.

Erbjudandet är kostnadsfritt!

Mer information finns på www.hammarlyck.se

Hjärntrötthetssyndrom

Den 12 november gästades Neuro Östergötland av neurobiologen Lars Rönnbäck och neuropsykologen Birgitta Johansson från Sahlgrenska akademien vid Göteborgs Universitet. De redovisade sin forskning beträffande hjärntrötthet.

Hjärntrötthet uppstår efter mental ansträngning och vila hjälper, men botar inte. Hjärntrötthet påverkar människors hela liv med försämrad förmåga att arbeta och vara delaktig i sociala aktiviteter. Det går inte att öva upp genom att göra mer.

Hjärntrötthet är ett syndrom som består av kognitiva, emotionella och sensoriska symtom som är nära förenade med varandra och som tillsammans leder till utmattning eller snarare en känsla av energilöshet. Hjärntrötthet kan t. ex. uppstå efter slag mot huvudet, efter stroke, vid MS, Parkinsons sjukdom, postcovid och hos personer med reumatisk sjukdom.

Ordet trött räcker inte till, det är mycket mer än så!

Hjärntröttheten påverkar vardagen i allt från att orka umgås med närstående och vänner till att orka arbeta och studera. Det saknas idag effektiv behandling och det finns få forskningsstudier.

Hjärnan har en god läkningsförmåga men är långsam. Tålamod behövs och under tiden behöver man ta hand om sig på ett klokt sätt. Ibland återhämtar man sig bra inom ett år. Andra behöver många år för återhämtning och några kommer att få leva med hjärntrötthet under mycket lång tid, kanske resten av sitt liv, även om det ofta sakta kan förbättras.



Medlemsmöte 18 november

Tisdag 18 november var det medlemsmöte på Fontänen. Annika Svensson hade gjort ett mycket uppskattat musikquiz som underhållning. Hon spelade lite musikstycken och vi andra skulle gissa titeln på låten och vilken artist som framförde den. Vinnare blev Yvonne Henriksson som fick pris. Anneli Tindå bjöd på hembakat till kaffet och Bjarne sålde lotter under tiden.



Funktionsrätts dialogmöte den 27 november om kollektivtrafik och färdtjänst



Mötet började traditionsenligt med ett mycket uppskattat Luciatåg från Glädjekällan. Därefter informerade Johan Åkerlind från Beställningstjänst och Anders Klubb från mobila teamet. Östgötatrafiken är ett samarbete mellan 13 kommuner. All trafik upphandlas förutom tågen som ägs av Östgötatrafiken och spårvagnarna som ägs av Norrköpings kommun. Målet är att 90% av östgötarna skall ha tillgång till attraktiv kollektivtrafik och 100 % skall ha tillgång till någon form av kollektivtrafik. Kollektivtrafiken omfattar resor med tåg, buss, spårvagn, närtrafik och skärgårdstrafik. Särskild kollektivtrafik är färdtjänst, sjukresor, skolskjuts och riksfärdtjänst. Fordonen tillryggalägger 26 miljoner mil varje år. Det Mobila Teamet åker runt i hela Östergötland för att hjälpa och informera kunder. Till exempel hur man köper biljetter via appen eller hur man hittar rätt i trafiken vid ombyggnationer eller asfaltarbeten. Du kan hitta var teamet befinner sig via Ostgotatrafiken.se. Det var många frågor om incidenter när det gällde färdtjänsten. Johan Åkerlind betonade att det är viktigt att anmäla avvikande händelser för att förbättra kvalitén. Han medgav samtidigt att handläggningstiden varit alldeles för lång. Klargjordes att ledsagare i färdtjänsten inte betalar för resan medan medresenär betalar. Efter många frågor och diskussioner lovade informatörerna att ta med sig vissa frågor hem till organisationen.



Neuro Östergötlands arbetsdagar 2025

Den 3–4 december samlades Neuro Östergötlands styrelse tillsammans med representanter för de lokala föreningarna för att planera nästa års aktiviteter.

Från Neuro Linköping deltog Catharina Heimdahl och Anneli Tindå.

Matthias Sköld från Funktionsrätt Östergötland informerades om vad som ingår i Neuro Östergötlands verksamhet.

Vi hade en diskussion med Maria Ferm från Neuroförbundet vars område är intressepolitik. Region Östergötlands oppositionsråd Kaisa Karro besökte oss och vi diskuterade färdtjänst över kommungränser och möjligheten att utföra ideellt arbete även om man har sjukersättning.

Det var ett par mycket givande dagar.

/Anneli

Årets höjdpunkt Julfesten

Den årliga Julfesten ägde rum en gråmulen lördag i december. Cirka 60 medlemmar var samlade till gemenskap i Vagnhallen. Vi bjöds på Luciatåg och tomtarna spelade julmusik. Det serverades gröt och skinksmörgåsar med tillbehör samt kaffe och pepparkaka. Sedvanligt lotteri med massor av skänkta saker till vinster. Även tomten kom på besök en sådan här dag! Ännu en mycket uppskattad julfest hos Neuro Linköping.



Linköpings Parasportsförening har fått Linköpings kommuns pris för mångfald, integration och jämlikhet 2025.

Linköpings Parasportsförening har alltsedan grundandet år 1983 bedrivit omfattande verksamhet som möjliggjort för fler att kunna träna och stärka sin fysiska och psykiska hälsa oavsett funktionsnedsättning.

Genom sin verksamhet bygger de självförtroende och gemenskap och skapar sammanhang för deltagarna. Samtidigt skapar de också förutsättningar för såväl breddverksamhet som elitsatsningar inom idrottsområdet.

Aktiva i föreningen inom boccia, mattcurling, bordtennis, goalball och rullstolsrugby har under de senaste åren tagit medaljer vid svenska mästerskap och i några fall även vid internationella mästerskap.

Föreningen bedriver också ett aktivt arbete för att göra personer med funktionsnedsättning mer synliga i samhället.

Genom prova-på tillfällen och andra öppna evenemang visar de upp bredden inom parasport och manifesterar rörelseglädje och inkludering för alla.



Mattias Karlsson

LINKÖPINGS PARASPORT

I nära samarbete med Neuro Linköping.

Vill du testa olika idrotter?

Bordtennis, boccia, mattcurling m.m.

Sittande, stående, gående eller rullande!

Då är du välkommen till Linköping Parasport!

Mer info på hemsidan www.linkopingsparasport.se eller info@linkopingsparasport.se



Vattenträning i Lundbybadet, Mjölby

Mer information och anmälan se Neuro Östergötlands hemsida



Ett tillgängligt samhälle för alla

Det är en viktig fråga för oss i Neuro att samhället ska vara tillgängligt för alla så långt det går.

I Funktionsrätt, där vi är en av 21 medlemsföreningar, försöker vi att kontakta verksamheter för att få en dialog om detta. Vi har nyligen besökt stadsbiblioteket ett par gånger för att diskutera frågan. Vi har också besökt Stora teatern.

Vi som medlemmar i Neuro möter ibland hinder ute i samhället men också anpassningar som är gjorda för att underlätta våra liv. Kanske kan vi få till förändringar när det behövs eller peka på det som är bra. Har du sett något som är bra eller något som behöver förbättras? Hör av er till oss!

Vi tar emot ris och ros.

Jag har sett ett par saker som jag vill visa.

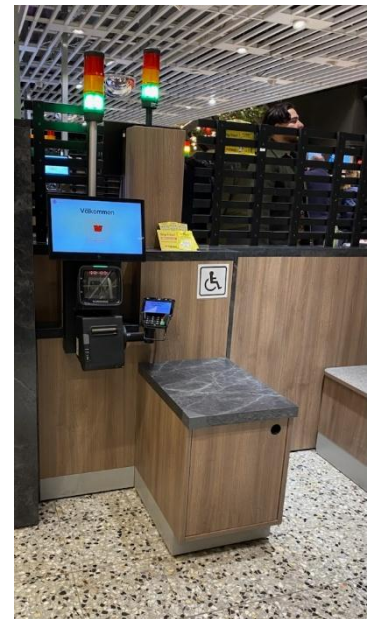
/Hillevi



Hiss på US som har en papperskorg nära tryckknappen till hissen.



Självscanning för dig som sitter i rullstol, IKEA och Maxi.



Kurser på Valjeviken under våren 2026

Kurser där du får prova olika rehabiliteringsformer, dessa varvas med föreläsningar av olika professioner.

Här hittar du datum för vårens kurser på Valjeviken.

8/3 - 11/3 Att leva med en neurologisk sjukdom.

20/4 - 24/4 Vi lär av varandra / Prova på (med utflykt).

Mer information, program och anmälningsblanketter kommer att finnas på Neuro Östergötlands hemsida.

Kallelse till Neuro Linköpings årsmöte 2026

Söndagen 15 mars klockan 11.00 – 13.30 i Vagnhallen, Fontänen.

Obligatorisk anmälan till Catharina Heimdahl bcheidahl@gmail.com eller

070-515 10 70 alternativt till Ann-Christin Petersén petersen.annchristin@gmail.com

eller 070-687 08 36 senast 1 mars 2026.

Efter årsmötet äter vi lunch tillsammans.

Förslag till dagordning

1. Årsmötets öppnande
2. Parentation
3. Val av ordförande för mötet
4. Val av sekreterare för mötet
5. Val av två personer att jämte ordförande justera dagens protokoll
6. Val av två rösträknare
7. Upprättande och justering av röstlängd
8. Godkännande av dagordning
9. Beslut om huruvida mötet blivit utlyst i behörig ordning
10. Godkännande av verksamhetsberättelse för 2025
11. Godkännande av ekonomisk årsredovisning för 2025
12. Revisionsberättelse och beslut om ansvarsfrihet för styrelsen
13. Behandling av eventuella motioner, inkomna senast 1 mars
14. Behandling av förslag till verksamhetsplan för 2026
15. Beslut om budget för 2026
16. Antagande av nya stadgar från och med 1 april 2026
17. Beslut om kostnadsersättning till funktionärer
18. Beslut om antalet ledamöter i styrelsen för 2026
19. Val av:
 - a. ordförande för 1 år
 - b. tre ledamöter för 2 år
 - c. en ersättare för 1 år
 - d. två revisorer för 1 år
 - e. två revisorssuppleanter för 1 år
 - f. val av ombud till Neuro Östergötlands ombudsmöte
 - g. nominering till Funktionsrätt Linköpings styrelse
 - h. övriga kommittéer
 - i. valberedning
20. Information om verksamhet 2026
21. Övriga ärenden
22. Avtackning
23. Årsmötets avslutning

Medlemsmöte lördag 11 april klockan 14.00-16.00

Lokal Vegesack, Fontänen!

Temat för mötet får bli en överraskning!

Kaffe och kaka serveras. Kanske blir det också ett lotteri!

Hanekinds scoutkår bjuder in oss till dämnet vid Rosenkällasjön söndag 3 maj klockan 14.00-16.00.

Scoutpatruller leder oss där vi får prova på typiska scoutaktiviteter.

Efteråt ordnar scouterna förtäring med scoutförtecken.

Kostnad 50 kronor betalas i första hand till pg 66 85 64-8 i andra hand kontant.

Anmälan till Ann-Christin Petersén 070 687 0836 senast 20 april.



Medlemsmöte lördag 9 maj klockan 14.00-16.00

Mikael Laweby från Linköpings Bangolfklubb kommer och informerar oss om deras verksamhet.

Kaffe med tilltugg som vanligt. Lokal Vegesack!



Resa Ullared och Varberg 15 – 17 juni

Vi planerar för en resa till Ullared och Varberg 15 – 17 juni och behöver veta om ni är intresserade av denna resa? Meddela Ann-Christin eller Kia.

Om intresse finns, kommer inbjudan med kostnad och program i Neurobladet 2.

Resekommittén



Endagsresa till Rudenstams och Eksjö, onsdag 6 maj



Avresa från Fontänen klockan 09.00

På Rudu Ödegård har man odlat frukt sedan 1942. Idag är det femte generationen som verkar på gården.

Vi startar besöket med fika cirka 10.30 och därefter finns det möjlighet att shoppa i gårdsbutiken.



Vi åker sedan vidare till trästaden Eksjö där vi äter lunch cirka 13.00.

Ni får här också lite egen tid.

Beräknad hemkomst 18.00

Kostnad 400 kronor för medlemmar i Neuro Linköping, övriga betalar 500 kronor.

I kostnaden ingår buss, fika och lunch.

Vi önskar att du i första hand betalar avgiften till vårt plusgiro 66 85 64- 8.

I andra hand betalar du på bussen.

Meddela ev. behov av specialkost.

Anmälan senast 15 mars till Catharina "Kia" Heimdahl 070 - 515 10 70 eller Ann-Christin Petersén 070 - 687 08 36.

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

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

2026-02-16