

NEURO



FÖRBUNDET
Stockholms län

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS LÄN

NOVEMBER - JANUARI NR 4 /2022

KRÖNIKA
Naturen är till för alla

ORDFÖRANDE HAR ORDET
Vägen framåt

Forskningsstipendium

Neurodagen 2022

KALENDARIUM
Aktiviteter i höst/vinter

Digitala tips

INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Poinsettia-557704
Fotograf: Steve Buissinne - Pixabay

Neuro Stockholm läns verksamhet	Sidan 3
Krönika	Sidan 4 - 5
Ordförande har ordet	Sidan 6
Forskningsstipendium	Sidan 7
Temaföreläsningar	Sidan 7
Händer i vår	Sidan 7
Aktiviteter	Sidan 9 - 12
Digitala tips	Sidan 12 - 13
Biokväll	Sidan 14
Kalendarium	Sidan 15 - 16
Neurodagen	Sidan 17
Nyheter från färdtjänsten	Sidan 18 - 20
Träffa vården när och där det passar dig!	Sidan 21
Hitta rätt som ny medlem	Sidan 22
Sudoku	Sidan 23
Bosse Råd Stöd och Kunskapscenter	Sidan 24
Lokalföreningar - Neuro Stockholms län	Sidan 24

Kansliet på Fatbursgatan 19

Neuroförbundet Stockholm
stockholm@neuro.se

Ann-Cristin Broberg
Kanslist, föreningsadministratör,
medlemsregister och reception
ann-cristin.broberg@neuro.se

Sussie Grandby-Klövfors
Aktivitetsansvarig, föreläsningar
sussie.grandby-klovfors@neuro.se

Sven Arnehed
Intressepolitisk handläggare Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm och Stockholms Stad
sven.arnehed@neuro.se

Tomas Rodriguez Hedling
Kommunikatör Medlemstidning,
sociala medier
Intressepolitisk handläggare
Funktionshinderpolitiska
frågor i Region Stockholm och
Stockholms Stad.
tomas.rodriguez-hedling@neuro.se

Telefon
08-720 29 40 (Växel)

Du kan läsa tidningen i pdf-format. Titta på vår hemsida, du kan ladda ner den där! www.neuro.se/stockholmslan

Vill du ha tidningen som taltidning?
Kontakta redaktionen på telefon 08-720 29 40

Medlemstidning för Neuro Stockholms län

Tidningen ges ut av Neuro Stockholms län och utkommer med fyra nummer om året. Insändare måste åtföljas av namn och adress, även när insändaren önskar vara anonym. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och korta ner insända bidrag.

Ansvarig utgivare

Kerstin Kjellin

Redaktör

Tomas Rodriguez Hedling

SIB-TRYCK HOLDING AB

Neuro Stockholms Län
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
FÖRBUNDET
Stockholms län

Neuro Stockholms läns verksamhet

Hej, tomtegubbar, slå i glaset och låt oss lustiga vara! En liten tid vi leva här, med mycket möda och stort besvär. - *Traditionell Julsång.*

Nu är det snart jul igen, och med den alla härliga traditioner som vi får uppleva tillsammans med hela härliga tjocka släkten och alla goda vänner. Ensamheten, hopplösheten och ledan finns också där för vissa. Det viktigaste du kan göra på julen är att slå en signal eller göra ett besök hos den där personen som du vet har det svårt som sitter ensam i köket eller framför tv:n.

Digitalt uppföljningsmöte efter den digitala extrakongressen

För att fortsätta samtalet och den gemensamma utvecklingsresan mot "Ett Neuro" bjuder förbundsstyrelsen under hösten in till ett interaktivt mötesforum i heldagsform. Syftet är att ge plats för reflektioner och lärande efter kongressen och möjlighet att lyfta

frågor och tankar vidare framåt. Det kommer också ges möjlighet till klargörande kring de beslut som togs. Boka redan nu och ta tillfället att vara delaktig och att utbyta erfarenheter.

Konferenserna kommer att genomföras digitalt vid två tillfällen, lördagen den 26 november klockan 09:00 – 15:00 respektive onsdagen den 14 december klockan 09:00 – 15:00. Antalet deltagare är obegränsat och anmälan kan göras under fliken *Föreningservice* som finns på Neuros hemsida [<https://neuro.se/foereningservice/>].

Kontakta oss

Om du vill nå oss är bästa sättet att göra det via mejl. Vi på kansliet kan ha svårt att svara i telefon precis när du ringer, eftersom vi ofta sitter i möten eller befinner oss på annan plats. Vi gör självklart vårt bästa för att kunna ge svar och återkomma så fort som möjligt.

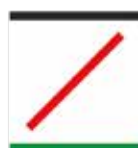
Obligatorisk anmälan

Det är obligatorisk att anmäla sig till våra aktiviteter, tidigaste eller senaste anmälningsdatum finns angivet. Lämna återbud om du inte kan komma. Diagnos- och Anhörigträffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt (i ett videomöte), meddela oss hur du vill göra. Tänk på våra allergiker, undvik starka dofter. Välkomna!

Resa till Vintersol

6 till 20 december kommer ett gäng medlemmar och ledsagare att åka på en rehabiliteringsresa till Vintersol på Tenerife, förhoppningsvis kan vi ordna en resa även nästa år. En resekrönika kommer i nästa medlemstidning.

Till slut vill vi önska alla en trevlig allhelgona och när det sen är dags en riktigt God Jul och ett Gott Nytt år!



ZAKETT®

assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

Tel. 08-400 255 33

Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm



www.zakett.se

Naturen är till för alla



att med ett positivt tänkande och att våga testa sina möjligheter kan du komma mycket längre än vad du trodde var möjligt.

Natur och friluftsliv är ett av mina största intressen och det var där jag började testa vad jag kunde klara av och upptäckte att jag faktiskt kunde komma ut på ett sätt som jag inte trodde var möjligt, bara för att jag satt i rullstol. Det här var en upptäckt som gjorde mig väldigt peppad och glad och som jag ville dela med mig till andra. Därför startade jag föreningen Skogstur tillsammans med min barndomsvän och bästa kompis Calle Norrman.

Vi började med att reka olika platser runt om i Stockholm för att sedan ordna promenader för människor med olika funktionsvariationer. Vi ville att oavsett funktionsvariation, skulle alla som ville, kunna vara med på våra promenader.

På de promenaderna såg jag att viljan från kommuner och statliga myndigheter fanns, nämligen att anpassa så att fler ska få komma ut i naturen, fast de hade inte tänkt helt rätt alla gånger. Vilket gjorde att när jag slutade mitt förra jobb startade jag upp mitt företag Willut där jag jobbar med tillgänglighetsfrågor i skog,

Krönika - Hösten 2007 åkte jag in på akuten med svåra magsmärter och fick genomgå en operation, en operation som gick helt fel och som resulterade till ett 6 års helvete med om-operationer, infektioner och en hel del annat.

2013 blev jag friskförklarad och bestämde mig för att ta igen de förlorade åren. Jag började sätta upp olika mål och ett av dem var att ta mig upp på ett berg i Dalarna, Stådjän. Berget med en höjd på lite över 1000 meter klarade jag

inte av, men det jag lärde mig under den vandringen var att mitt största hinder inte satt i mina ben som jag trodde, (rullstolsburen sedan födseln) utan i huvudet.

Utän att tänka på vad jag gjorde såg jag till att antingen sittades i rullstol eller krypa på marken eller på smala spångar ta mig framåt mot toppen av berget, fast när jag kom till en stor klippvägg tog det tvärstopp. När jag satt i stugan och tänkte på vad jag hade gjort tidigare på dagen kunde jag konstatera

skärgård och fjällmiljö, men även som föreläsare och naturguide.

På mina vandringar berättar jag lite om naturen och om områdets historia och ordnar något gott att äta till alla deltagare med skogen som smakbärare eller ingrediens. Längden på promenaderna varierar lite, men någonstans mellan 5–8 km beroende på hur terrängen ser ut, om det är lätt att ta sig fram och fint väder kan det ibland bli längre.

Eftersom jag sitter i rullstol sedan födseln och har hållit på med vandringar och inventeringar några år har jag bra koll på vart man kan ta sig fram i naturen, främst i Stockholmsområdet, men även några andra platser runt om i Sverige.

2021 ordnade jag för första gången den långa vandringen som nog är Sveriges längsta vandring för människor med funktionsvariationer. En vecka utmed cykelvasaleden, då vi tog oss fram på bra stigar och vägar och bodde i tält efter vägen. Varje etapp var i genomsnitt 1,5 mil, totalt 9 mil, deltagarna var människor i manuell rullstol, permobil, zoomar, och veloped, en väldig blandning med andra ord.

Packningen som vi inte behövde under dagen transporterades till nästa tältplats som låg vid Vasaloppskontrollerna efter vägen,



det vill säga Smågan, Mångsbodarna, Risberg, Evertsberg, Hökberg, Eldris och Mora. Det enda var och en av oss bar på var det vi behövde under dagen. Det fanns några som inte ville köra hela sträckan, utan nöjde sig med någon enstaka sträcka vilket var helt okej. När det gällde toalettfrågan så hade vi en anpassad toalett vid varje tältplats och i år hade vi även en vid lunchplatserna efter vägen. Nu siktar vi in oss på att köra den långa vandringen en tredje gång, är ni intresserade och vill ha mer information om vandringen så kontakta mig via mejl på anders@willut.se så skickar jag mer information.

Är ni intresserad av någon av våra andra vandringar kan ni kontakta mig även om det, eller om ni har några andra frågor.

Vänliga hälsningar
Anders Andrae



Vägen framåt

Ordförande har ordet - I skrivande stund är det 13 dagar sedan den extra kongressen gick av stapeln. När tidningen når er medlemmar har det gått ytterligare en månad sedan extrakongressen men jag gissar att Neuroförbundets framtid fortfarande är ett blankt papper. Ingen vet med säkerhet hur och hur mycket de beslut som togs på extrakongressen den 17 september kommer att förvandla Neuro till en modern och attraktiv organisation som attraherar nya och gamla medlemmar vilket var själva tanken med hela organisationsöversynen.

En del föreningar kanske inte kommer att påverkas alls medan andra föreningar, som har kämpat med att fylla platserna i en styrelse, nu kan förvandlas och leva vidare utan krav på poster som ordförande, kassör och sekreterare.

Just nu är det också väldigt svårt att se framför sig hur arbetet framåt kommer att te sig. Det är nog först efter de digitala uppföljningsmötena den 26 november och den 14 december som vi alla kommer att ha en bättre bild av hur vägen framåt kommer att se ut. Dessa träffars syfte är att vara en kick-off för allt det nya så missa inte tillfälle till kunskap och inspiration tillsammans med andra från hela Sverige. Deltagarantalet är obegränsat och anmälan kan göras



under fliken Föreningservice som finns på Neuros hemsida [<https://neuro.se/foereningservice/>].

Ytterligare en spännande sak som händer under hösten är att ett eventuellt maktskifte kommer att ske i Regionen. Det ska bli spännande att se vad detta kommer att föra med sig för oss med funktionshinder. Kommer avgifterna för hjälpmedel att tas bort eller inte? Kommer färdtjänstresor att kunna användas efter behov eller inte? Kommer god och nära vård att vara tillgänglig för alla eller inte? Frågorna är många om hur framtiden kommer att se ut.

Det är ju allmänt känt att de politiska besluten till stor del styrs av plånboken oavsett politisk färg på majoriteten i Regionen. Med tanke på Regionpolitikernas svar på frågorna i förra numret av medlemstidningen blir det spän-

nande att se om några av de svaren kommer att återspeglas i verkligheten under de kommande fyra åren.

Jag kan inte låta bli att fundera över om höstarna alltid brukar vara lika fulla av ovisshet och obesvarade frågor som nu eller om hösten 2022 är ovanligt drabbad av frågetecken. Det sägs att hösten är tiden för nystart och detta sker helt enkelt bara på väldigt många håll i min närhet just nu. Nystart är för mig synnerligen nära förknippat med positiv förändring och som den optimist jag är så förväntar jag mig därför positiv förändring både vad gäller omorganisationen av Neuro som av ett nytt styre i Regionen.

Vid tangentbordet
Kerstin Kjellin
Ordförande Neuro Stockholm & Neuro Stockholms Län

Utdelning av 2022 års forskningsstipendium

2022 har vi valt att dela ut stipendiet till två stipendiater (de får vardera 250 000 kr) utdelning skedde i samband med uppmärksammandet av Neurodagen den 6 oktober. Du kan läsa mer om stipendiaterna på Neuro Stockholms hemsida under *Nyheter*.

Faiez Al Nimer: Neurolog, klinisk forskare. Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet. **Forskningsprojekt:** *Lösa den immunologiska bakgrunden till multipel skleros - Lösa MS (Resolving the immunological background of multiple sclerosis _ ResolveMS).*

Milena Zeitelhofer: Docent i neurovetenskap. Centrum för Neurologi, Akademiskt specialistcentrum, Karolinska Institutet. **Forskningsprojekt:** *Mental ohälsa hos patienter med Multipel Skleros: Kartläggning av möjliga riskfaktorer och kvalitetssäkring av psykiatrisk handläggning.*



Temaföreläsningar vår 2023

En av kriterierna för att få ta del av vårt forskningsstipendium är att stipendiaten måste hålla en temaföreläsning för våra medlemmar. Vi håller på att planera in vårens föreläsningar där ni också kommer kunna ta del av forskning från forskare som ansökte men inte fick ta del av något stipendium i år.

Neuro Stockholms temaföreläsningar sker digitalt på dagtid. Föreläsaren genomför föreläsningen digitalt 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.

Förutsatt att föreläsaren godkänt det lägger vi också ut föreläsningen på vår YouTube-kanal så du kan titta i efterhand i upp till en månad efteråt (och ibland även längre).

Händer i vår 2023



Tillgänglig yoga

Jenny Ström kommer leda en kurs med tillgänglig yoga som passar för de allra flesta. Mer information och möjlighet till anmälan kommer i nästa nummer av medlemstidningen.



Sittande lättgymnastik

Jimmy Håkansson fortsätter att leda den sittande lättgymnastiken i vår. Mer information och möjlighet till anmälan kommer i nästa nummer av medlemstidningen.



Kafferep

Sju sorters kakor, vetebröd och tårta med kaffe. Mer information och möjlighet till anmälan kommer i nästa nummer av medlemstidningen.



Pub med tema Danmark

Kom og spis Smørrebrød. Til det drikker du øl, mineralvand eller sodavand. Hvis du ønsker det, er der selvfølgelig også Gammel Dansk. Bagefter spiser vi en dansk overraskelsesdessert. Velbekomme!



Pubkväll på Lilla Wien

Våra populära pubkvällar på puben Lilla Wien fortsätter, första måndagen i månaden med start 6 februari.



Liljevalchs Vårsalong

Vi besöker som vanligt Liljevalchs Vårsalong, exakt datum får ni reda på i nästa nummer av medlemstidningen.



Medlemscafé LSS

Kom och lyssna på en föreläsning om assistansersättning, LSS och nya regler inom personlig assistans. Mer information och möjlighet till anmälan kommer i nästa nummer av medlemstidningen.

Alla kan komma ut i naturen - 15 november



Medlemscafé - Kom ut i skog och mark, rullstol eller rullator är inget hinder!

Anders Andrae berättar om den långa vandringen mellan Sälen och Mora som han och en grupp med olika funktionsvariationer gjorde för andra gången i somras.

Anders berättar även om sina övriga vandringar som han anordnar med föreningen Skogstur i naturområden runt om i Stockholm.

Alla vandringar går att ta sig fram med rullstol eller rullator och det finns alltid fika eller mat till alla deltagare.

Anmälan - gör du senast fredag 11 november mejla till stockholm@neuro.se

Lämna återbud om du inte kan komma.

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

När - tisdag 15 november, klockan 14:00 – 15:30.

Kostnad - Fritt inträde. Kaffe och te med tillbehör finns att köpa för endast 20 kr.

Skydda dig mot bedrägerier - 22 november

Informationsträff - Neuro Stockholm och lokalpolisen Södermalm inbjuder till en informationsträff om hur du kan skydda dig mot bedrägerier.

Bedrägeri är när en gärningsperson avsiktligt vilseleder en person att göra något som gärningspersonen tjänar ekonomiskt på och som leder till en ekonomisk skada för den som blir lurad

Hur skyddar vi oss på nätet, i hemmet och på stan? Vi samtalar, diskuterar och byter erfarenheter på denna träff.



Anmälan - gör du via mejl till stockholm@neuro.se senast fredag 18 november.

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

När - tisdag 22 november, klockan 14:00 - 15:30.

Kostnad - Informationsträffen är gratis. Kaffe och te med tillbehör finns att köpa för endast 20 kr.

Julpub med "Small Connection" - 2 december

Small Connection spelar musikaliska godbitar från 60 och 70-talet, kanske blir det en liten julsång också.

Vi börjar kvällen med värmande glögg och pepparkaka sedan serveras det en SOS-Tallrik (smör, ost och sill) samt en liten pubtallrik med små olika delikatesser. Kaffé och liten tomtekaka.

Den som har på sig något roligt som påminner om jul vinner ett litet pris. Lotteriförsäljning med trevliga priser.

Anmälan - kan göras tidigast fredag 11 november på mejl: stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma.

Kostnad - 130 kr. Mat och en valfri dryck ingår.
För den som önskar ett extra glas vin eller öl så finns det att köpa till.

Var - i vår lokal på Fatbursgatan 19.

När - fredag 2 december,
klockan 18:00 - 21:00.



Luciakaffe - 13 december

Luciakaffe - Titta förbi på en Luciafika hos oss. Vi visar ett luciataåg på storbildsskärm.

Värmande glögg, kaffe, te eller julmust och lussefat med lussebulle och pepparkaka endast 30 kr.

Anmälan - görs senast fredag den 9 december på mejl till stockholm@neuro.se

Lämna återbud om du inte kan komma.

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

När - tisdag 13 december, klockan 14:00 – 15:30.

Välkommen



VM-final i fotboll - 18 december

Fotbolls VM - Kom och titta på finalen i fotbolls-VM på vår storbildsskärm.

Anmälan - görs senast onsdag den 14 december på mejl till stockholm@neuro.se

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

Tid - från klockan 15:30 – 19:00 (matchstart 16:00).

Kostnad - fri entré. Det kommer finnas dryck och varmkorv till försäljning för 10 kr stycket.



Handarbetsgrupp - med start 10 januari



Handarbete - Kom med i vår handarbetsgrupp där vi träffas en gång i månaden.

Under träffen ägnar du dig åt din egen stickning, virkning, knyppning eller vad det nu må vara tillsammans med andra Neuro medlemmar. Du behöver med andra ord själv ta med ditt eget handarbete, det finns inget material i lokalen och ingen "cirkelledare" som leder gruppen, självklart försöker gruppen hjälpa varandra med tips, råd och idéer.

Det kostar inget att medverka, du betalar bara för fika om du skulle vilja ha det.

När - Första tillfället för våren är tisdag 10 januari.

Klockan 18:00 – 19:30.

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

Anmälan - till första tillfället, gör du senast måndag 9 januari via mejl till stockholm@neuro.se

Digitala tips

Tänk Säkert - För att du och andra internetanvändare inte ska bli lurade på webben så är det viktigt att stärka den egna kunskapen. Fler säkra internetanvändare är en viktig pusselbit för att skapa ett säkrare samhälle.

Tänk säkert är en kampanj på uppdrag av regeringen för ett säkrare digitalt samhälle. Kampanjen är ett samarbete mellan MSB, polisen och Internetstiftelsen och syftar till att öka medvetenheten om informations- och cybersäkerhetsfrågor.

Lär dig att känna igen ett bluffmejl, skydda din e-legitimation

och att skapa starka lösenord med hjälp av snabbkurserna på webbsidan. På så sätt är du bättre rustad om du skulle råka ut för bedragare på nätet. På webbsidan hittar du förebyggande snabbkurser som tar upp konkreta verktyg.

Bakom kampanjen står **MSB**: Myndigheten för samhällsskydd och beredskap är en statlig myndighet. MSB har ansvar för att stödja samhällets beredskap för olyckor, kriser och civilt försvar.

Polisen: Polismyndigheten är en statlig myndighet som genom sitt arbete bidrar till att minska brotts-

lighet och öka människors trygghet i samhället.

Internetstiftelsen: Internetstiftelsen är en oberoende, affärsdriven och allmännyttig organisation. Som verkar för ett internet som bidrar positivt till människan och samhället.

Webbadress

www.internetstiftelsen.se/tanksakert

Digitalhjälp - Alla ska kunna dra nytta av digitaliseringens möjligheter. Digitalhjälp är en webbplats med vägledning och

tips som ska underlätta för digitala nybörjare att komma igång med digitala tjänster.

PTS, post och telestyrelsen har uppdraget att öka den digitala delaktigheten i samhället. Mellan april 2020 och mars 2021 hade de ett särskilt regeringsuppdrag, som en följd av pågående coronapandemi. Uppdraget syftade till att genomföra insatser som minskar den sociala isoleringen och ökar äldres digitala delaktighet och förmåga att använda digitala tjänster.

En av insatserna som genomfördes är Digitalhjälp, som lanserades i december 2020. PTS fortsätter att driva Digitalhjälp även efter avslutat regeringsuppdrag.

Det här är Digitalhjälp

Digitalhjälp ska underlätta för digitala nybörjare att ta ett första steg och komma igång med digitala tjänster samt att få koll på var det finns mer hjälp och information att få. Digitalhjälp består av följande:

- Webbplatsen **digitalhjalpen.se** med information, stöd och tips.
- Steg-för-steg-guider och instruktionsfilmer för olika digitala tjänster, **pts.se/digitalstart**
- Särskilt stödmaterial för personal inom vård och omsorg eller personer som arbetar med att stötta digitala nybörjare.



- Samarbeten och aktiviteter för att sprida information om det stöd som finns för digitala nybörjare.

Seniorsurfarna

På UR-Play hittar du programserien seniorsurfarna (3 säsonger).

Om programmet

Allt mer i vår vardag styrs av den digitala tekniken. Och det där med internet, BankID eller appar behöver faktiskt inte vara så komplicerat. I säsong ett skickas fyra av Sveriges mest folkkära personer till ett träningsläger för att drillas i digitala färdigheter. Det är Marianne Mörck, Björn Hellberg, Claes Malmberg och Ewa Fröling. Målet är att gå från mer eller mindre

digital oskuld till en "full fjädrad seniorsurfare". Guide och programledare är Kattis Ahlström. Denna programserie för dig som är senior är en del av Utbildningsradions koncept Genomskåda - fem sätt att greppa din omvärld.

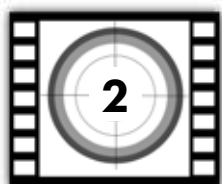
Se också Seniorsurfarskolan där Kattis, tillsammans med en grupp seniorsurfare, går igenom olika tjänster och ger sina bästa tips.

Webbadress

<https://urplay.se/serie/214200-seniorsurfarna>

Biokväll höst/vinter 2022

Kom och titta på film i vår lokal på Fatburgsgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18:00. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa kostar 10 kr. Det är obligatorisk anmälan till biokväll, du anmäler dig via mejl stockholm@neuro.se. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

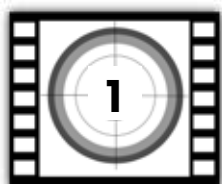


16 november - Snabbare än döden • Western. 1 tim. 48 min.

En kvinnlig revolverman återvänder till en gränsstad där en duellturnering hålls, som hon deltar i i ett försök att hämnas sin fars död.

Skådespelare: Sharon Stone, Gene Hackman, Russell Crowe

Regi: Sam Raimi



14 december - Ur spår • Komedi. 1 tim. 49 min.

En medelålders hipster i Stockholm är ett träningsfreak och tränar för Vasaloppet. Hans syster är precis tvärtom. Plötsligt avslöjas hemligheter och löften avges.

Skådespelare: Leif Andréé, Tuva Børgedotter Larsen, Kelly Flogell

Regi: Märten Klingberg



Kalendarium höst 2022 / vår 2023

Det är obligatorisk att anmäla sig, oftast finns ett *senaste* datum för anmälan fast det kan också vara ett *tidigaste* datum för anmälan. Du anmäler dig via mejl om inget annat anges. Diagnos- och Anhörigträffar sker på plats i vår lokal, alternativt kan du delta digitalt via videolänk. **Välkomna!**

November

10
Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

15:00 – 16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 8/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

10
Torsdag

Anhörigträff Huntington

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

November

15
Tisdag

Medlemscafé - Alla kan komma ut i naturen

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

November

15
Tisdag

Diagnosträff MG, Myastenia gravis

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

November

16
Onsdag

Biokväll - Snabbare än döden • Western. 1 tim. 48 min.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn.
Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 14/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

22
Tisdag

Medlemscafé - "Lura mig inte" om bedrägeri på nätet.

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 18/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.
Se annons sidan 9. **Välkomna!**

November

23
Onsdag

Diagnosträff Ataxi

15:00 – 16:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 21/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

November

24
Torsdag

Diagnosträff MS

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 22/11** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

2

Fredag

Julpub med "Small Connection" Lena och Jugge spelar gobitar från 60 och 70-talet.
18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan.
Anmälan **kan göras tidigast fredag 11/11** mejla stockholm@neuro.se
Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.
Se annons sidan 10. **Välkomna!**

December

5

Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien
17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 2/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

7

Onsdag

Wii-spel, Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans
18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats.
Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 5/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

13

Tisdag

Luciakaffe
14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 9/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.
Se annons sidan 11. **Välkomna!**

December

14

Onsdag

Biokväll - Ur spår • Komedi. 1 tim. 49 min.
18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn.
Läsk och ramlösa till försäljning för 10 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 12/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

December

18

Söndag

Fotbolls-VM, Vi tittar på finalen tillsammans på storbildskärm
15:30 – 19:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Läsk och mineralvatten samt varmkorv till försäljning. Obligatorisk anmälan **senast onsdag 14/12** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.
Se annons sidan 11. **Välkomna!**

Januari

10

Tisdag

Handarbete
18:00 – 19:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 9/1** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter.
Se annons sidan 12. **Välkomna!**

Februari

6

Måndag

Pubkväll på puben Lilla Wien
17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och våra trevliga ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 3/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Februari

7

Tisdag

Diagnosträff ALS
14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast fredag 3/2** mejla stockholm@neuro.se Lämna återbud om du inte kan komma.
Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

Neurodagen och Neuros 65-årsfirande

Neurodagen - uppmärksammade vi den 6 oktober med en utställning av olika hjälpmedelsföretag som visade upp sina produkter. I anslutning till utställningen kunde deltagarna gå en tipsrunda där första pris var en delikatesskorg. Fyra personer hade alla rätt så lotten fick avgöra vem som vann.

Neuro Stockholm fick ta emot Neuropromenadens vandringspokal som den förening som samlat in mest pengar till Neuropromenaden 2022. De forskare som fått ta emot vårt forskningsstipendium presenterades av vår ordförande Kerstin Kjellin.

Vi firade såklart också att Neuroförbundet fyller 65 år i år med kaffe och tårta.



Nyheter från Färdtjänsten - Oktober 2022



Färdtjänst - Här får du veta vad som blir nytt för dig som färdtjänstresenär under hösten och vintern. Den här nyheten finns även här som ljudfil. Informationen finns också inläst på Daisy-skiva, som du kan beställa från färdtjänstens kundservice på telefon **08-720 80 80**.

Under hösten och vintern inför Färdtjänsten ett antal förändringar. En del beror på att de inför ett nytt IT-system för att hantera tillstånd för färdtjänst. Andra förändringar beror på att de anpassar sig till förändringar på SL, Storstockholms lokaltrafik. Ändringarna kommer genomföras löpande fram till våren 2023.

I texten som följer beskrivs vad som kommer att ändras och vad du som resenär måste göra eller kan välja att göra, när förändringarna är på plats.

Samåkning från 1 oktober

Under pandemin fattade Färdtjänstnämnden ett beslut om att

tillfälligt ta bort samplaneringen. Beslutet gällde fram till den sista september. Från den 1 oktober kan du alltså återigen få samåka vid dina resor med färdtjänst och sjukresor, om ditt tillstånd ger möjlighet till det. Tänk på att vara ute i god tid då resan kan ta längre tid.

Din adress och ditt namn kommer att hämtas från Skatteverket

När Färdtjänsten gör utskick, kommer de framöver att hämta din postadress och ditt namn från Skatteverket. Om du vill ändra din adress eller ditt namn ska du därför göra det hos Skatteverket. Färdtjänsten kommer inte längre att ta emot adressändringar. Färdtjänsten kommer att använda det förnamn och efternamn som du har registrerat hos Skatteverket när de gör utskick till dig. Om du har valt ett tilltalsnamn hos Skatteverket tar de bara med det namnet. På det här sättet vill färdtjänsten säkerställa att de har rätt namn och rätt postadress till dig, och alltid skickar information till rätt adress. Färdtjänsten hämtar ditt namn och din adress från Skatteverket varje gång de gör ett nytt utskick.

Du kan ha en särskild postadress hos Skatteverket

Hos Skatteverket har alla en folkbokföringsadress, men du kan också ha en annan postadress hos Skatteverket: en särskild post-

adress. En särskild postadress är ett komplement till din folkbokföringsadress som innebär att du får din post till den adressen i stället för till din folkbokföringsadress. Färdtjänsten hämtar och använder i första hand din särskilda postadress om det finns en sådan. Annars använder de din folkbokföringsadress.

Dina sparade favoritadresser ändras inte

Du kan ha favoritadresser som du reser till och från i beställningssystemet för färdtjänst, Mina sidor, färdtjänst-appen och Talsvar. Dina favoritadresser påverkas inte av att Färdtjänsten hämtar din postadress från Skatteverket. Du beställer resor till och från dina sparade favoritadresser som vanligt.

Det här kan du göra med namn och adress

Du behöver inte göra någonting om du vill att post från färdtjänsten ska komma till den adress som Skatteverket har till dig. Du kan logga in hos Skatteverket och kontrollera dina adressuppgifter där.

Om du vill, anmäl en särskild postadress till Skatteverket

Du kan anmäla en särskild postadress till Skatteverket. Då får du all post från färdtjänsten till den adressen istället för till din folk-

bokföringsadress. Om du tidigare har anmält en adress till färdtjänsten som du vill ha din post till, så kommer den alltså att tas bort och ersättas av den adress till dig som finns registrerad hos Skatteverket.

Du som har god man

Om du har en god man eller en förvaltare, be denne se till så att du har rätt adress hos Skatteverket, så att rätt person får posten. Välj gärna tilltalsnamn hos Skatteverket

Hos Skatteverket kan du välja vilket som ska vara ditt tilltalsnamn. Om du har många förnamn och kanske även ett långt efternamn, är det svårt att få plats med dem på ditt färdtjänstkort och på brevutskick. Men om du har valt tilltalsnamn skriver färdtjänsten bara det namnet. Det gör det lättare att få plats med ditt namn. *Läs mer om adresser, tilltalsnamn och folkbokföring på skatteverket.se*

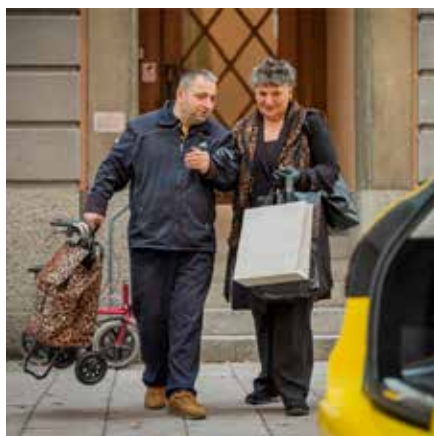
Du kommer att få ett nytt färdtjänstkort

Under senhösten och fram till slutet av mars 2023 kommer färdtjänsten skicka ut nya färdtjänstkort till alla resenärer som har tillstånd längre än till mars 2023. Korten kommer att skickas ut i olika omgångar. Därför går det inte att säga exakt när just du kommer att få ditt nya kort. Du reser som vanligt med ditt gamla kort tills du har fått det nya kortet. Anledningen till att färdtjänsten tar fram nya färdtjänstkort är att

SL byter teknik i sina kort och kortläsare. Även Färdtjänsten byter ut sina kort, för att du som har färdtjänstillstånd ska kunna fortsätta att resa med SL-trafiken.

Kortnummer i stället för kundnummer

Det nya färdtjänstkortet har ett kortnummer i stället för det kundnummer som du har på kortet nu.



Med ett unikt kortnummer på varje kort är det lättare att spärra ditt färdtjänstkort om du tappar det eller blir av med det. Det nya kortnumret börjar gälla först när du får ditt nya färdtjänstkort. Fram till dess reser du som vanligt med ditt gamla kort och kundnummer.

Färdtjänstkortet får nytt utseende

När färdtjänsten tar fram nya färdtjänstkort passar de samtidigt på att förändra utseendet på korten. Färdtjänsten har uppdaterat sin grafiska profil, och därför får korten en annan färg och texten ett nytt typsnitt. Färdtjänsten har också förstorat texten med dina uppgifter för att det ska vara lättare att läsa uppgifterna.

Det här måste du göra när du får ditt nya kort

När du får ditt nya färdtjänstkort måste alla resor som du redan har beställt flyttas över på ditt kortnummer. Om du har beställt resor med ditt gamla kort måste du därför avbeställa dem och beställa dem på nytt på ditt nya kort. När du beställer resorna ska du uppge ditt kortnummer istället för ditt kundnummer.

När det är dags för dig att resa ska du precis som tidigare ta med dig det nya färdtjänstkortet på resan så att föraren kan se att det är rätt person som reser. Om det färdtjänstkort du har med dig till bilen inte stämmer överens med det kort du har beställt resan på, kommer du inte att kunna resa. Du kommer att få mer information när du får ditt nya färdtjänstkort.

Ditt nya färdtjänstkort fungerar utan att du måste göra något

Du behöver inte göra något för att få ett nytt kort. Du behöver till exempel inte skicka in ett nytt fotografi till färdtjänsten för att få ditt nya kort. Du behöver inte heller göra något för att aktivera ditt nya kort. När du får kortet ska du bara börja använda det när du beställer resor.

Håll dig informerad på Färdtjänstens webbplats

Övergången till ett nytt IT-system kan innebära att det uppstår tekniska störningar under en period. Färdtjänsten kommer att publicera

information om eventuella störningar på deras webbplats: fardtjansten.regionstockholm.se

Om det skulle uppstå större störningar kommer det även att finnas inläst information som spelas upp när du ringer kundservice eller deras beställningscentral. Våra handläggare på kundservice kan också hjälpa dig och svara på dina frågor.

Har du frågor eller funderingar?

Om du undrar över något är du varmt välkommen att kontakta kundservice på telefonnummer 08-720 80 80. Kundservice har öppet helgfria vardagar mellan klockan 7 och 20.

Vill du skriva brev är postadressen:
Färdtjänsten
Box 30103
104 25 Stockholm

Du kan skriva till färdtjänsten med hjälp av ett webbformulär på fardtjansten.regionstockholm.se

De viktigaste förändringarna och det du behöver göra

Här följer en sammanfattning av de viktigaste förändringarna som äger rum under hösten, och vad du som färdtjänstresenär behöver göra.

Samåka med andra resenärer

Från den 1 oktober kommer du att få börja samåka med andra resenärer igen, om ditt tillstånd medger det.

Vad kan/behöver jag göra?

Tänk på att vara ute i god tid, eftersom resan kan ta längre tid.

Postadress från Skatteverket

Färdtjänsten kommer att använda den postadress du har registrerat hos Skatteverket när de skickar post till dig. De använder i första hand din särskilda postadress om sådan finns, annars använder de din folkbokföringsadress.

Vad kan/behöver jag göra?

Kontrollera den adress till dig som finns registrerad hos Skatteverket. Om du vill ha post till en annan adress, anmäl en särskild postadress.

Namn från Skatteverket

Färdtjänsten kommer att hämta ditt namn från Skatteverket när vi ska skicka post till dig.

Vad kan/behöver jag göra?

Anmäl gärna ett tilltalsnamn till Skatteverket, om du har många förnamn eller ett långt efternamn.

Nytt färdtjänstkort

Du kommer att få ett nytt färdtjänstkort som har kortnummer istället för kundnummer.

Vad kan/behöver jag göra?

När du får ditt nya kort behöver du avbeställa de resor du har beställt med ditt kundnummer, och beställa nya resor med ditt kortnummer.

Födelseuppgifter för alla

Färdtjänsten måste numera ha födelseuppgifter för alla barn eller syskon under 18 år som du vill

kunna resa med. Färdtjänsten hämtar uppgifterna från Skatteverket.

Vad kan/behöver jag göra?

Du som vill resa med barn som du inte är vårdnadshavare för, till exempel bonusbarn, behöver meddela det till Färdtjänstens kundservice. Det gäller även dig som inte har anmält barn/syskon till färdtjänsten tidigare.

Olika saldon

Färdtjänsten inför olika saldon för fritidsresor, som du får automatiskt, och extra resor, som du ansöker om. Du kan få extra resor för att åka till exempelvis arbete eller studier.

Vad kan/behöver jag göra?

När du beställer en resa behöver du tala om vilken typ av resa du ska göra.

Ljudfiler med informationen i mp3-format finns på färdtjänstens hemsida <https://fardtjansten.regionstockholm.se/> under fliken Aktuellt och rubriken *Nyheter från Färdtjänsten oktober 2022*.



Träffa vården när och där det passar dig!

Region Stockholm - I appen *Alltid öppet* kan du själv boka videomöten med vården i regionen. Husläkarmottagning online erbjuder videomöten med läkare alla dagar i veckan mellan klockan 7-21, både vardag som helgdag. Ungdomsmottagning online erbjuder ungdomar upp till 23 års ålder chatt och videomöte för rådgivning kring identitet, sex och preventivmedel.

Du kan även genomföra videomöten som vården har bokat med dig. Många mottagningar erbjuder den möjligheten som ett alternativ, exempelvis vid återbesök.

Om du har en Iphone eller Ipad kan du gå in i Appstore och söka



på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från AppStore via: **itunes.apple.com**

Om du har en Android telefon eller surfplatta kan du öppna

Play Butik i din telefon eller läsplatta och söka på *Alltid öppet*. Du kan också ladda ner appen från GooglePlay via: **play.google.com**

Hitta rätt som ny medlem



Medlem - Som ny medlem kan det vara svårt att hitta rätt information om sin diagnos och vad Neuroförbundet erbjuder i form av medlemsförmåner, till exempel

diagnosstödjare. På Neuroförbundets hemsida www.neuro.se finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt på hemsidan. Un-

der flickarna *Engagera dig, Stöd oss, Diagnoser, Om oss* och *Förening* och deras underrubriker kommer du hitta matnyttig information. Neuro Stockholm och Stockholms län har en varsin hemsida där hittar du 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. Välkommen att utforska!

Självklart går det också bra att mejla kansliet vid frågor eller komma förbi i egen person, bra att stämna av innan bara så att någon av kanslipersonalen är på plats.

Diagnosträff för medlemmar

Diagnosträff - Är en möjlighet för dig som har en särskild diagnos att träffa andra medlemmar med samma diagnos. Innehållet på en träff bestämmer ni själva, kansliet erbjuder fika och en mötesplats.

Att möta andra människor som befinner sig i en situation som liknar sin egen kan vara väldigt värdefullt. I vissa fall finns redan etablerade grupper där du är välkommen att delta.

Om det är första gången en träff sker kan mötet förhoppningsvis leda fram till att en grupp bildas och att gruppen kan träffas flera gånger.



Det är du som medlem som själva måste engagera dig, kansliet står enbart för lokal och fika. Om du vill delta digitalt meddelar du det

när du anmäler dig så skickar vi en länk till videomöte. Träffarna sker i vår lokal på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

*En riktigt
God Jul och ett
Gott nytt år
önskar
Neuro Stockholms län*



Sudoku

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

Nivå Lätt

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

Nivå Lätt

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

Nivå Medium

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

Nivå Medium

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

Nivå Svår

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

Nivå Svår

BEGRÄNSAD EFTERSÄNDNING

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



Tillsammans hittar vi svaren på dina frågor.

Utan remiss och utan avgift kan du träffa en konsult 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 län

Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

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

Tel: 076-369 22 98 E-post: borje.jarna@jarna.st

Neuro Roslagen

Ordförande: Kjell Björn

c/o Kjell Björn, Angarns-Rörby 104,
18691 VALLENTUNA

Tel: 070-946 00 00 E-post: roslagen@neuro.se,
alt. kbjorn41@gmail.com

Neuro S:t Botvid

Ordförande: Christina Brännström

Kansli: Rådstuguvägen 19 (Fullersta Torg)
141 35 Huddinge,

Tel: 070-749 32 07 E-post: st-botvid@neuro.se

Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatbursgatan 19, 118 28 Stockholm

Tel: 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

Tel: 070-690 57 12 E-post: sodertorn@neuro.se