



Stockholms regionförbund

MEDLEMSTIDNING FÖR NEURO STOCKHOLMS REGIONFÖRBUND

APRIL - JULI NR 2 / 2024

**ORDFÖRANDE HAR ORDET**  
**Vi har blivit halshuggna**

**Rehabilitering**

**Följ med Neuro Södertörn**

**KALENDARIUM**  
**Aktiviteter i vår och sommar**

## INNEHÅLL I DETTA NUMMER

På omslaget - Vårback.

Fotograf: Jef 77, Adobe Stock.

Händer i Stockholm och

Stockholms region Sidan 3

Ordförande har ordet Sidan 4

Rehabiliteringsresa Sidan 5

Fonder Sidan 5

Rehab Sidan 6 - 7

Rullstolsanpassade  
naturguidningar Sidan 8 - 9

Aktiviteter Sidan 10 - 15

Biokväll Sidan 15

Temaföreläsningar Sidan 16 - 17

Informationsträffar Sidan 17

Kalendarium Sidan 18 - 19

Medlemsresan till  
Kalamata och Aten Sidan 20- 21

Alltid öppet Sidan 22

Hitta rätt som ny  
medlem Sidan 22

Sudoku Sidan 23

Bosse Råd Stöd och  
Kunskapscenter Sidan 24

Lokalföreningar -  
Neuro Stockholms  
regionförbund Sidan 24

# Kansliet på Fatbursgatan 19

## Neuro Stockholms regionförbund

### E-post

[stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

### Telefon

08-720 29 40 ( Växel )

### Ann-Cristin Broberg

Kanslist, föreningsadministratör,  
medlemsregister och reception  
[ann-cristin.broberg@neuro.se](mailto:ann-cristin.broberg@neuro.se)

### Magnus Andersson

Aktivitetsansvarig  
[magnus.andersson@neuro.se](mailto:magnus.andersson@neuro.se)

### Sven Arnehed

Intressepolitisk handläggare Funktionshinderpolitiska frågor i Region Stockholm  
och Stockholms Stad  
[sven.arnehed@neuro.se](mailto: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](mailto:tomas.rodriguez-hedling@neuro.se)

Du kan också läsa tidningen  
i pdf-format. Titta på vår  
hemsida, du kan ladda ner  
den där!

[https://neuro.se/forening/  
foereningar-a-oe/stockholms-  
regionfoerbund/](https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/stockholms-regionfoerbund/)

## Medlemstidning för Neuro Stockholms regionförbund

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

### Ansvarig utgivare

Kerstin Kjellin

### Redaktör

Tomas Rodriguez Hedling

SIB-TRYCK HOLDING AB

Neuro Stockholms regionförbund  
Medlemstidningen  
Fatbursgatan 19  
118 28 Stockholm

PlusGiro 96 60 78 - 8

### Utgivning under året

Nr	Manusstopp	Utkommer
1.	1/1	1/2
2.	1/3	1/4
3.	1/7	1/8
4.	1/10	1/11

# NEURO

Stockholms regionförbund

# Händer i Stockholm och Stockholms region

*" Du ska inte tro det blir sommar  
Ifall inte nån sätter fart  
På sommarn och gör lite somrigt  
Då kommer blommorna snart  
Jag gör så att blommorna blommar  
Jag gör hela kohagen grön  
Och nu så har sommaren kommit  
För jag har just tagit bort snön"*  
Astrid Lindgren- Idas sommarvisa.

## Neuro Roslagen har upphört

Föreningen har inte kunnat genomföra något årsmöte de senaste två åren då det inte funnits någon styrelse. I och med att den uppkomna situationen inte har gått att lösa så har Neuros förbundsstyrelse beslutat att föreningen ska upphöra. Beslutet grundar sig i en dialog som förts med tidigare delar av styrelsen, bland annat föreningens ordförande och tidigare ordförande och kassör som i sin tur försökt engagera föreningens medlemmar att gå med i styrelsen, utan något resultat. Tidigare medlemmar i Neuro Roslagen ges nu möjlighet att gå med i någon av regionens andra lokalföreningar. Neuro Stockholm kommer hålla en välkomstfika den 26 april för de som väljer att gå med i föreningen. Information till medlemmar i Neuro Roslagen går ut per brev.

## Enkät genomförd

303 stycken av er medlemmar tog chansen att svara på vår utsända enkät. Vi kommer analysera svaren närmare och använda resultatet inför vår planeringa av höstens aktiviteter. Lycklig vinnare av av ett Lyxpresentkort till ett värde av 1000 kronor är Peter Anrin.

## Resa till Karlstad

Vi fick in lite fler än tjugo intresseanmälningar vilket är jättekul eftersom det betyder att vi i slutet på maj i arla stund (näja inte alltför tidigt på morgonen) kommer sätta oss på en buss som kommer ta oss till Karlstad.

## Resan till Vintersol

Rehabiliteringsresan till Teneriffa ser ut att bli av. Vi har fått ett stort gensvar från er medlemmar och det har kommit i en massa intresseanmälningar. Det kan tyckas att ordningen är lite bakvänd men om du vill ansöka om bidrag från vår fonder behöver du göra det under april månad. Du kan läsa mer om det längre fram i tidningen. Besked om vilka som får följa med kommer i juni månad när en färdig grupp tagits ut.

## Seniordagen 7 maj

Neuro Stockholms regionförbund kommer delta som utställare tillsammans med Neurogruppen som är ett intressepolitisk samarbete mellan en rad olika föreningar. Kom gärna och hälsa på oss i Kungsträdgården.

## Hjultorget 15 & 16 maj

Vi deltar som utställare och kommer ha en egen monter på Hjultorget (Kistamässan) där du kommer kunna träffa på kansli personal och medlemmar från styrelsen.

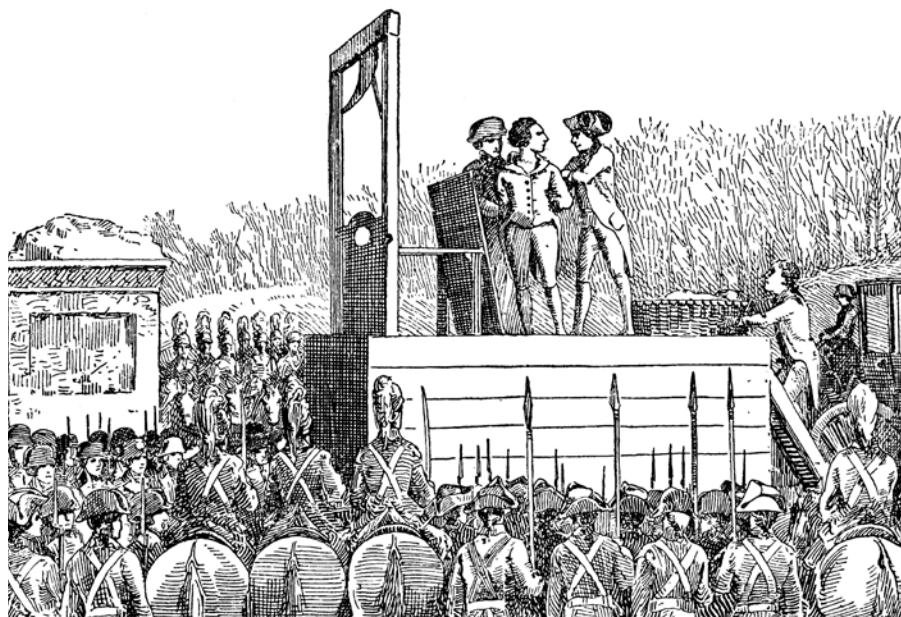
## Kontakta oss

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

En trevlig vår och en glad sommar önskar vi er alla våra medlemmar, hoppas vi ses på vår sommarfest!



# Vi har blivit halshuggna



**Ordförande har ordet** - Den 20 februari fick vi det ödesdigra beslutet från Region Stockholm att bidraget till Neuro Stockholms Regionförbund minskar för 2024 med 560 000 kronor jämfört med förra året vilket utgör en neddragning med 23%. Neddragningen motsvarar närmast 78% av en heltidsanställning för en intressepolitisk handläggare på vårt kansli på Söder. Motiveringen löd:

”Bidragsgruppen bedömer att föreningen har ett lågt intressepolitiskt arbete baserat på både ansökan och uppföljning. I sin ansökan beskriver föreningen sina mål för det intressepolitiska arbetet, medan aktiviteterna som ska utföras för att uppnå dessa mål inte framgår tydligt. Planerade aktiviteter för 2024 är vagt beskrivna. Även de aktiviteter som nämns i uppföljningen är vagt beskrivna. Det motiverar en sänkning av bidraget i jämförelse med förra året”

Beslutet sparkade undan benen på oss som förening fullständigt. Vi

som anser oss bedriva en omfattande verksamhet som ytrar sig i intressepolitiskt arbete mot både den sittande koalitionen och oppositionen förstår inte vad som har hänt från ett år till ett annat. Vi ingår i två olika regionala samarbeten, Neurogruppen och Rh-gruppen, med totalt 13 andra regionala föreningar med vilka vi har gemensamma intressen. I dessa konstellationer blir vi inbjudna till diskussion med politiker gällande våra funktionshinderspolitiska frågor med jämna, ganska korta, mellanrum vilket talar för att vi inte torde framstå som passiva i den politiska debatten. 2023 föreslogs vi först få en höjning med 200 000 kronor men efter återremittering landade höjningen på 50 000 kronor.

Beslutet för 2024 fattades nästan två månader in på bidragsåret vilket i sig är anmärkningsvärt eftersom vi som organisation påverkas ekonomiskt på ett sätt som i realiteten borde ha hanterats för länge sedan. Nu får beslutet retroaktiva

efterdyningar som det är försent att dämpa i efterhand i form av kostnader som löner, lokalhyra, och andra fasta kostnader. Utöver det nyss nämnda har vi en aktivitetskalender för första halvåret 2024 som redan har utannonserats till våra medlemmar.

Vidare bedömer bidragsgruppen att utförda och planerade intressepolitiska aktiviteter är vagt beskrivna. Den här formuleringen tar pris i dubbelmoral eftersom den krockar fullständigt med Regionens uttryckliga instruktion, ”beskriv planerad verksamhet kortfattat.” Snacka om att ha blivit lurade.

Nu har både styrelsen i Neuro Stockholms regionförbund och styrelsen i Neuro Stockholm fått en gedigen uppgift att anpassa verksamheten efter den nya storleken på regionbidraget. Tusen frågor finns att besvara. Hur många anställda kan vi ha? Ska vi hitta en mindre lokal med sämre läge? Hur kan vi slimma verksamheten på andra sätt för att spara pengar? Läget är minst sagt ovisst i skrivande stund men vi kommer kämpa på, var så säkra, och göra det bästa möjliga efter nuvarande omständigheter.

Trevlig fortsättning på våren!

**Kerstin Kjellin**  
Ordförande Neuro Stockholm &  
Neuro Stockholms regionförbund

# Rehabiliteringsresa till Teneriffa och Vintersol

**Rehabiliteringsresa** - 31 mars var sista dagen att lämna in en intresseanmälan för vår resa med inriktning på rehabilitering till Teneriffa och Vintersol. Vi kommer nu skicka ut en ansökan med hjälpbehovsblankett.

Ansökan måste vara Neuro Stockholm tillhanda senast 31 maj 2024. Notera att inlämnad blankett inte ger garanterad plats på resan. Slutgiltig grupp tas ut efter inlämnad *Ansökan med hjälpbehovsblankett* i början av juni. Besked om du kommer med kommer i slutet av juni.



---

## Sök bidrag från våra fonder till Vintersol

**Fonder** - Om du vill följa med på vår rehabiliteringsresa till Vintersol har du möjlighet att söka ett bidrag från någon av våra två fonder. Styrelserna för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms regionförbund har bestämt att utdelningen från ska bestå av bidrag till enskilda medlemmar på 20 000 kronor, för att möjliggöra för dem att kunna följa med på vår rehabiliteringsresa till Vintersol.

### **Karin och Arthur Elgstrands fond**

Alla medlemmar i Neuro Stockholms regionförbund kan söka från fonden. Styrelsen har bestämt att 2024 års utdelning ska bestå av 5 bidrag.

### **Willy och Bertha Michaels fond**

Bara du som är medlem i Neuro Stockholms lokal-förening kan söka från fonden. Styrelsen har bestämt att 2024 års utdelning ska bestå av 3 bidrag.

### **Ansökan**

Du hittar blanketterna på vår hemsida under fliken *Fonder* i rubrikraden till höger. Ansökan skickar du in i april månad och senast 30 april. Har du frågor eller vill få ansökningsblanketter hemskickade via post hör av dig per mejl till [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

Styrelserna för Neuro Stockholm och Neuro Stockholms regionförbund



# Håller ett äpple om dagen doktorn borta



**Rehab** - Det stämmer i alla fall rätt dåligt för neurologiska diagnoser, även om det självklart är nyttigt att äta frukt som äpplen, som innehåller både vätska, vitaminer och fibrer.

En annan sak som är bra är rehabilitering och annan träning. Det kanske inte heller håller doktorn borta men vi vet att det är bra för vår hälsa, vare sig det är för att bygga upp en kropp som varit dålig eller för att behålla funktioner eller sakta ner nedbrytningen av kroppens muskler. Äpplen kan vi köpa i vilken affär som helst, men hur får vi tillgång till rehabilitering och annan träning? Det finns några olika vägar att gå!

## Specialiserad Neurologisk Rehabilitering

Det här är till för dig som är i behov av rehabilitering på grund av olika skäl; till exempel att du nyli-

gen diagnosticerats, haft en stroke, fått ett skov som slagit ut dig, eller för att du är i behov av ständigt återkommande stöd av professionell rehabiliteringspersonal för att uppehålla din kropps styrka och rörlighet, behöver få hjälp att hantera smärta med mera.

I första hand ska du naturligtvis träffa en neurolog, så att ditt vårdbehov utreds och tas om hand. Då kan du ta upp frågan om rehabilitering och få en remiss.

Om du redan har din diagnos men känner att du behöver specialiserad rehabilitering, så ta kontakt med din läkare på Vårdcentralen. Du kan få en remiss till den specialiserade rehabiliteringen utan att träffa en neurolog, din "vanliga" läkare går lika bra, men du behöver vara lite mer påläst.

Ta reda på vilka som ingår i avtalet med Region Stockholm att utföra den specialiserade neurologiska rehabiliteringen. Du hittar det om du söker i din webbläsare på Region Stockholm specialiserad neurologisk rehabilitering, alternativt går du in på [1177.se](http://1177.se) och skriver in samma sökord.

Det finns i skrivande stund sex alternativ på rehabgivarer. Gå in på deras sidor och se vilken som passar dig bäst.

Ta sedan med dig den informationen till din läkare på Vårdcentralen, som skriver en remiss direkt till den rehabgivarer du har valt. Du kan också fråga din läkare om råd, men de är ofta inte insatta i alternativerna. Remissen går direkt till den rehabgivarer du valt och du blir kontaktad rätt snart av dem för bokning av tid.

Det finns dagrehab och det finns inläggande rehab. Ta reda på vad det innebär och fundera på vad som är bäst för dig i din situation.

## Egen remiss till sjukgymnast

Om du inte kvalificerar för den specialiserade rehabiliteringen, eller om du redan fått den och vill fortsätta träna med stöd, så kan du få tio tillfällen med en fysioterapeut på nästan vilken fysioterapi-mottagning som helst. Leta upp

någon utövare i ditt område, eller fråga vänner och bekanta om tips.

Kontakta mottagningen och säg att du vill göra en egen remiss för fysioterapi. Ni bokar en tid, troligen börjar ni med ett möte för att bestämma vad du behöver träna och du föreslås ett träningsprogram. Fysioterapi på egen remiss går inom högkostnadsskyddet för sjukvården.

### FAR - Fysisk Aktivitet på Recept

När du gått igenom båda ovanstående alternativen, eller om du befinner dig i ett annat läge och känner att du måste komma i gång med träning, som inte är specifik

för någon diagnos, utan handlar mer om kondition och styrka, så kan du få ett recept på fysisk aktivitet – det kallas FAR.

Nästan alla gym och träningsställen, som Friskis & Svettis, Itrim, Nordic Wellness med flera, tar emot FAR och du får träna upp till ett halvår till rabatterat pris, omkring 60 % på ordinarie pris.

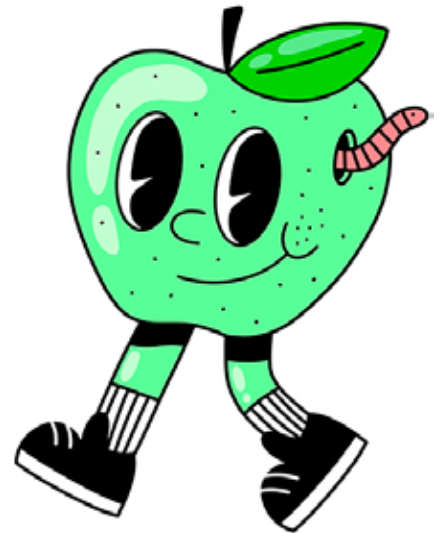
All träning som blir av är bra träning och det finns nästan alltid något du kan göra.

Om du har kompletterande frågor kan du alltid höra av dig till kansliet, även om det generellt gäller att vi hänvisar till vården vid

specifika frågor då vi inte har någon sjukvårdsutbildning.

**Sven Arnehed**

**Intressepolitisk handläggare**



## [ Annon ]



## REHABILITERING MED KUNSKAP OCH KÄNSLA

Olivia Rehabilitering har avtal med Region Stockholm att ta emot personer med neurologiska sjukdomar och skador såsom Förvärvat Hjärnskada, MS, Parkinson, Stroke, Muskeldystrofier, Dystonier med flera. Även personer från andra län är välkomna på dagrehabilitering. Här träffar du erfarna fysioterapeuter, logoped, kurator, psykolog, läkare och arbetsterapeuter som tillsammans med dig lägger upp din rehabiliteringsplan. Förutom ditt individuella program får du också delta i diagnos inriktade föreläsningar där du får lära dig om dina symtom och hur man

kan hantera dessa på bästa sätt. Du får också möjlighet att utbyta erfarenheter med andra i liknande situation. Kontakta din neurolog eller husläkare som skriver en remiss och skickar den direkt till oss för bedömning. Därefter kontaktar vi dig för att planera din rehabilitering. För dig som inte har behov av teambaserad rehabilitering har vi mottagningar inom fysioterapi och logopedi där du kan gå på behandling. Hos oss får du ett familjärt mottagande i våra fina lokaler i Danderyd. För mer information besök [www.oliviarehabilitering.se](http://www.oliviarehabilitering.se).

**Olivia**  
Rehabilitering

Vendevägen 85 B, 182 91 Danderyd • [www.oliviarehabilitering.se](http://www.oliviarehabilitering.se) • [info@oliviarehabilitering.se](mailto:info@oliviarehabilitering.se)

# Rullstolsanpassade naturguidningar i Tyresö

Lättvandrade naturguidningar anpassade för rullstolar och rullatorer. Vi vandrar i lugnt tempo och hjälps åt om det behövs. Det är gratis att följa med, föränmäl dig till [martina.kiibus@tyreso.se](mailto:martina.kiibus@tyreso.se)  
Vår guide har högtalarväst – alla kan höra utan att stå trångt. Packa matsäcken och häng med!



**Kolardammarna - Vårblommor och vattenrening**  
Kolardammarna ligger i Alby naturreservat och utgör ett vackert inslag i landskapet. Längs strandkanten möts du av grovstammiga aspar, tallbackar, små berg-hällar och öppna gräsmarker. Här blommar vitsippor, blåsippor, vårfryle, nagelört och andra vårblommor. I dammarna renas också dagvattnet på sin väg till Albysjön och på en ö har bävern byggt en hydda.

## Om guidningen

När - Måndag 22 April klockan 11.00–13.30.  
Guidningen är gratis, föränmälan krävs.

## Praktisk information

Vandringen är 2 km lång och tar cirka 2,5 timmar med paus. Det finns inga toaletter. Ta med egen matsäck.

## Samling och avslutning

- Buss: Hållplats Öringe kl 11.00 (buss 819 eller 875).
- Färdtjänst: Adress Ridskolevägen 2 i Tyresö. Vid stora parkeringen.
- Bil: Samling på parkeringen vid Fårdala ridskola.

## Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en något längre backe som har medellutning, här hjälps vi åt om det behövs.

## Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide Martina Kiibus. E-post: [martina.kiibus@tyreso.se](mailto:martina.kiibus@tyreso.se)

---

## Tyresö slottspark - försommarblomster i lummig parkmiljö

Lättvandrada naturguidningar anpassade för rullstolsburna. Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är en av Sveriges äldsta engelska parker.

I den lummiga miljön spirar vårens och försommarens alla blommor. De betande fåren bidrar till den rika floran och att hålla landskapet öppet. Här finns också grovstammiga lövträd som al, bok, ek och lind. Vi vandrar i den lummiga engelska parken och ut till havet på Notholmen.

## Om guidningen

När - Tisdag 21 Maj klockan 11.00–14.00.  
Guidningen är gratis, föränmälan krävs.

## Praktisk information

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





### Samling och avslutning

- Buss: Hållplats Tyresö kyrka kl. 11.00 (buss 875).
- Färdtjänst: Adress Tyresö slott Borggården. (Koordinater: N 59° 14' 9.48", E 18° 18' 14.98")
- Bil: Samling vid Tyresö slott, handikapparkering finns.

### Tillgänglighet

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

### Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide Martina Kiibus. E-post: [martina.kiibus@tyreso.se](mailto:martina.kiibus@tyreso.se)

### Tillgänglighet

Underlaget är bra för att ta sig fram med rullstol och rullator. Det finns en krånglig passage, fast här hjälps vi åt om det behövs.

### Praktisk information

Vandringen är 1 km och tar cirka 2 timmar med paus. Det finns inga toaletter. Ta med egen matsäck.

### Anmälan

Gör du till Tyresö kommuns naturguide Martina Kiibus. E-post: [martina.kiibus@tyreso.se](mailto:martina.kiibus@tyreso.se)

Guidningarna genomförs av Tyresö kommun.

---

### Barnsjön – skogssjö i sprickdalslandskap

Den lilla skogssjön Barnsjön ligger i en dalsänka, karaktäristisk för Sörmlands omväxlande sprickdalslandskap. Vi vandrar till sjön där vägen kantas av dramatiska branter och en frodig våtmark. Vandringen fortsätter längs strandkanten där vi får en härlig skogskänsla. På våren leker paddorna i sjön och med lite tur får vi se deras yngel i strandkanten.

### Om guidningen

När - Fredag 31 Maj klockan 11.15 –13.15.  
Guidningen är gratis, föranmälan krävs.

### Samling och avslutning

- Buss Hållplats Marsvägen kl 11.15 (buss 819, 823 och 824).
- Färdtjänst: Adress Bansjöslingsan 10 A i Tyresö.
- Bil: Parkeringen mitt emot Bansjöslingsan 10 A.



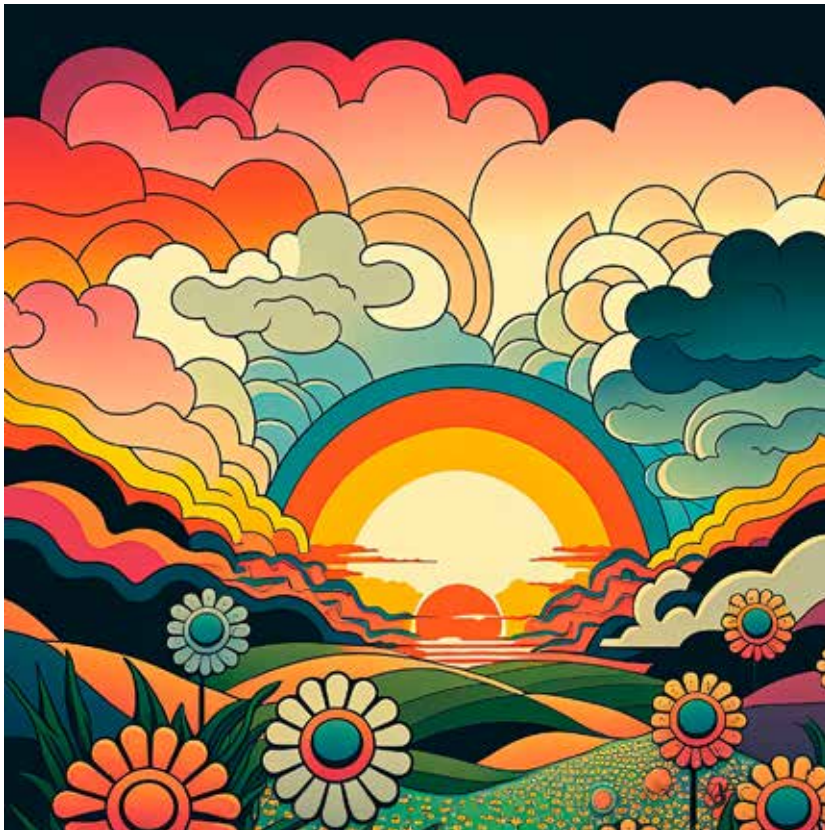
---

## Har du inte fått vårt nyhetsbrev?

På fredagar skickar vi ut ett digitalt nyhetsbrev - om du också vill få det skickat till din inbox så skickar du oss ditt namn och uppger den e-postadress dit du vill få nyhetsbrevet skickat. Mejla oss på [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)



# Medlemspub med trubadur - 19 April



**Pub** - Elma & Gentan spelar låtar från 60-talet och framåt. Det serveras en pubtallrik med lite smått och gott, kaffe och dessert.

**Anmälan** - kan du göra tidigast fredag 12 april mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

**Kostnad** - Pubtallrik med valfri dryck, 130 kr. Öl, vin och läsk till försäljning.

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

**När** - fredag 19 april, klockan 18:00 – 21:00.

Varmt välkommen!

# Seniordagen - 7 maj



produkter till föreningar med mera.

Under dagen pågår dessutom kostnadsfria och spännande föreläsningar.

**Var** - i Kungsträdgården, Neuro Stockholms regionförbund deltar i Seniordagen tillsammans med övriga medlemsföreningar i Neurogruppen.

**När** - tisdag 7 maj.

**Tid** - Klockan 10:00 - 16:00.

**Kostnad** - Det är fri entré.

Välkommen!

**Seniordagen** - Välkommen till årets seniorfest i Kungsträdgården.

Det händer massor med spännande saker under Seniordagen i

Kungsträdgården, en dag för alla seniorer som är nyfikna på livet. Det bjuds på en stor utställning med massvis av utställare, allt från researrangörer, hjälpmedel,

# Hjultorget - 15 & 16 maj

Hjultorget erbjuder mängder av aktiviteter, utöver att möta Neuro Stockholm i vår monter.

**Föreläsningar** - I samarbete med Spinalis och Rehab Station Stockholm erbjuder Hjultorget faktsäckade och inspirerande föreläsningar för både hjälpmedelsanvändare och professionen.

**Aktivitetstorget** - Aktivitetstorget ligger mitt i mässområdet och i samarbete med Parasport Sverige bjuds det på många olika aktiviteter och möjligheter att träffa profiler från olika sporter.

**Testytan** - Här finns en bra yta för att prova cyklar, rullstolar och andra fritidshjälpmedel.

**Biljett** - Du ordnar biljett på [www.hjultorget.nu/](http://www.hjultorget.nu/)

**När** - Onsdag 15 maj kl. 9.00–17.00,  
Torsdag 16 maj kl. 9.00–16.00

**Var** - Kistamässan, Vägögatan 3, 164 40 Kista.



---

# Lunch på restaurangskola - 23 maj

**Restaurang** - Vi besöker den KRAV-märkta restaurangskolan. Kajplats 304.

**När** - Torsdag 23 maj, klockan 11:30 - 13:00. Ledsagare möter upp vid 11:00.

**Var** - Dörjgränd 6 (vändplan), Norra Hammarbyhamnen.

**Kostnad** - En tvårätters lunchmeny för endast 150 kr, trerätters lunchmeny kostar 165 kr, önskas något annat än vatten så går det bra att köpa till.

**Anmälan** - kan du göra senast 16 maj mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)  
Begränsat antal platser.



# Gå på museum med musikgruppen

**Museigrupp** - Vi går tillsammans på museum och tittar på någon eller några utvalda utställningar. Efteråt jämför vi upplevelserna över en fika eller något att äta. Tyvärr är de flesta gratisentréerna och fria dagarna borttagna.

Vi har två av våra planerade besök kvar, vi avslutar med ett besök på Bergianska trädgården.

Tid är alltid mellan kl. 11:00 och 14:00, men du stannar så länge du vill och kan. Vi ses på tisdagar.

Om ett av museerna vi besöker har en spännande tillfällig utställning när vi är där kanske vi väljer den i stället.

## Program

### Stockholms stadsmuseum

Nytt försök/besök med fungerande hissar!

Förslag: "Slakten och slavarna" - Carl Johan De Geers utställning är en konstnärlig tolkning av det omskakande mötet med den egna släktens mörka förflutna.

Förslag: "STHLMS PÄRLOR!" - Möt den förlösande punken i Stockholm genom Hatte Stiwenius fotografier från 1978 till 1987.

Tisdag 16 april

Fri entré

Klockan 11:00 – 14:00

Närmaste adress för färdtjänst är Peter Myndes backe 6.

Nedanför på Ryssgården finns en hiss till museets entréplan.



### Millesgården

Vi får se längre fram vilken utställning som är aktuell och när det är allmän visning.

Tisdag 21 maj

Entré 170 kr

Klockan 11:00 – 14:00

Herserudsvägen 32, Lidingö

### Bergianska trädgården

Rhododendron dalen blommar!

Tisdag 11 juni

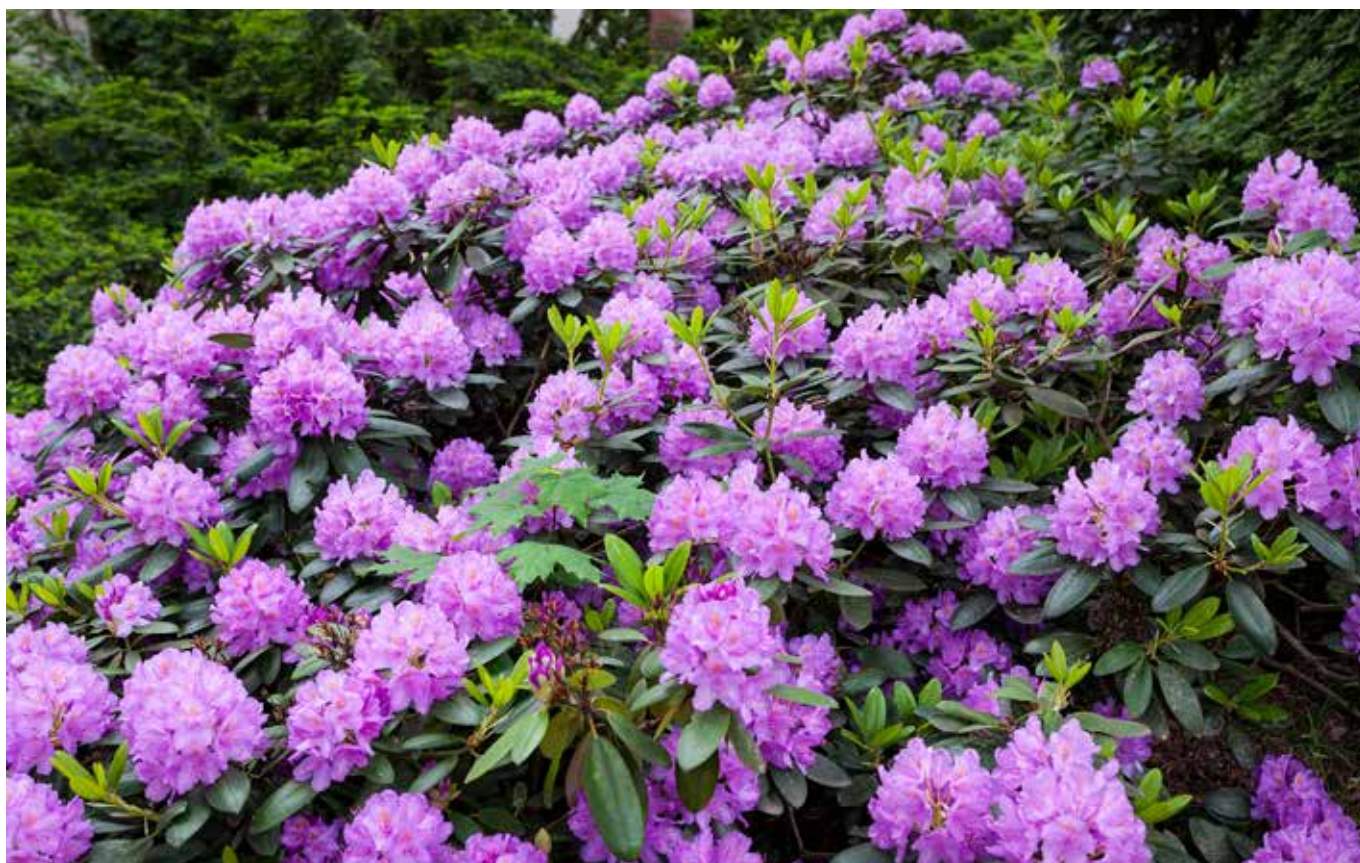
Trädgården fri entré

Entré Edvard Andersons växthus (det stora) 100 kr

Entré Viktoriahuset 20 kr

Klockan 11:00 – 14:00

Gustafsborgsvägen 4



# Sommarfest på Linnéagården - 13 juni

**Sommarfest** - Vi ses på Linnéagården och firar att sommaren äntligen är här.

**När** - torsdag 13 juni.

**Tid** - klockan 16:00 - 20:00.

**Var** - Linnéagården, infart Spångavägen 84, Bromma. Våra flaggor (Neuro) står vid infarten till Spångavägen 84 följ sedan ballongerna fram till Linnéagården.

**Kostnad** - 130 kronor. Det kommer att serveras rostbiff och potatissallad med lite tillbehör inklusive valfri dryck, vatten, läsk, öl eller vin. Efter maten tar vi kaffe och vår sommartaarta med jordgubbar.

**Anmälan** - gör du tidigast tisdag 16 april genom att mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Begränsat antal platser. Lämna återbud om du inte kan komma.

**Varmt välkommen!**



---

## Sommarcafé - 5 tisdagar i juli

**Sommarcafé** - Vad sägs om en kopp kaffe med dopp eller bara en iskall dricka att släcka törsten med? Då får du gärna titta in till Neuro Stockholms lokal på söder!

**När** - tisdagar med start 2/7 följt av 9/7, 16/7, 23/7 och 30/7. Anmäl dig senast dagen innan.

**Tid** - klockan 14:00 – 16:00.

**Var** - lokalen på Fatbursgatan 19, samma hus som Södra Station.

**Kostnad** - 25 kronor för fika. Bara kaffe, läsk eller Ramlösa kostar 10 kronor. Ledsagare finns på plats.

**Välkomna!**



# Dagskryssning till Åland - 13 augusti



**Medlemsresa** - Vill ni följa med oss på en dagskryssning till Mariehamn? M/S Viking Grace tar oss till Mariehamn och på hemvägen får vi åka med M/S Viking Glory som tar oss hem till Stockholm.

I priset ingår Premiumfrukost, du blir serverad ett glas Cava, väljer själv en liten varm frukostäggrätt, kaffe och te. Sedan plockar du själv kallskuret från bufféen och något sött till kaffet. På vägen hem äter vi en sen lunch, valfri dryck betalar du själv för.

Under resan har vi tillgång till en anpassad hytt där du kan lämna ditt bagage eller använda toaletten.

**Anmälan** - vill du följa med så anmäl dig senast 30 april. I anmälan anger du om vill äta kött, fisk eller vegetariskt till lunchen. Ange också om du använder rullstol eller rullator och eller har svårt att gå.

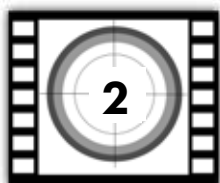
**Kostnad** - cirka 800 kronor. I priset ingår premiumfrukost och lunch (trerätters meny). Vi syns till sjöss!

## Biokväll

Kom och titta på film i vår lokal på Fatbursgatan 19, onsdagar kl. 18:00–21:00. Filmen börjar 18:00. Vi bjuder på popcorn. Läsk eller ramlösa kostar 10 kronor.

Det är obligatorisk anmälan till biokväll, du anmäler dig via mejl på [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se).

Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

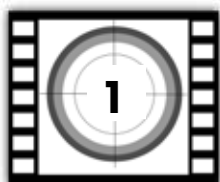


**24 april - Your place or mine • Komedi. 1 tim. 51 min.**

Två långväga bästa vänner förändrar varandras liv när hon bestämmer sig för att förfölja en livslång dröm och han anmäler sig frivilligt för att hålla ett öga på hennes tonårsson.

**Skådespelare:** Reese Witherspoon, Ashton Kutcher, Zoë Chao.

**Regi:** Aline Brosh McKenna.



**29 maj - The mother • Action. 1 tim. 57 min.**

En militärutbildad lönnmördare tvingas gå under jorden för att skydda sitt barn. Men när hämndlystna brottslingar ger sig på hennes dotter väcks björnmamman ur sitt ide.

**Skådespelare:** Jennifer Lopez, Joseph Fiennes, Gael García Berna.

**Regi:** Niki Caro.

# Neuro Södertörn - Bjuder in till vårens träffar!

---

## Traditionsenlig vårfest på Vegabaren

När - 19 april, klockan 17.00-21.00, har vi vår traditionsenliga vårfest, på Vegabaren.

---

## Aktivitet i Tyresö

När - 16 maj, klockan 13.00-15.30, planerar vi en aktivitet i Tyresö.



## Neuropromenad/grillfest vid Rudan

När - 14 juni, klockan 12.00-15.30, har vi vår Neuropromenad/grillfest vid Rudan. Tider och datum kan komma att ändras, om något oförutsett händer.

---

## Åbokryssning

Förutom vårens program, vill vi redan nu flagga för vår Åbokryssning 3-4 september. I år hoppas vi på att fylla alla 16 anpassade hytter, plus några utan anpassning.



## Promenad från Tyresö slott till Notholmen

När - 11 september, klockan 13:00 - 14:00 har vi Neuropromenad från Tyresö slott till Notholmen. Guidar gör Tyresö kommuns naturguide Martina Kiibus.

---

**Anmälan** - görs senast en vecka före aktiviteten, till Neuro Södertörn på mejl: [sodertorn@neuro.se](mailto:sodertorn@neuro.se) eller per sms/telefon till Gudrun på telefon: 070 690 57 12 eller per sms/telefon till Marie på telefon: 070 413 78 21.

Som vanligt hoppas vi på en stor uppslutning, så varje aktivitet blir så där trevlig som det blir när vi är många som möts. Alla medlemmar i region Stockholm är välkomna!

Med varma hälsningar från Neuro Södertörns styrelse

# Temaföreläsningar vår 2024

Neuro Stockholms temaföreläsningar sker digitalt på dagtid. Föreläsaren genomför föreläsningen digitalt (som spelas in och) sänds "direkt" via länk på Zoom (videomöte). Du kan välja på att se föreläsningen hemifrån eller komma till vår lokal och se föreläsningen på storskärm. Vi kallar det för att du deltar digi-fysiskt. Det finns möjlighet att köpa fika. När vi redigerat inspelningen lägger vi ut föreläsningen på vår hemsida och YouTube-kanal så du kan titta i efterhand.

**Torsdag**  
**11 april**  
**14:00 - ca.15:30**

**Temaföreläsning om träning vid Parkinsons sjukdom**  
På den internationella Parkinsondagen föreläser Franziska Albrecht, som fått forskningsbidrag från Neuro, om individuell träning för att förbättra gång, balans, kognition vid Parkinson.

Parkinsons sjukdom är en neurodegenerativ sjukdom som ger ett flertal olika symtom, bland annat motoriska symtom som nedsatt gång- och balans men även icke-motoriska symtom som nedsatt minne och depression. Parkinsons är dock en heterogen sjukdom och symtombilden varierar mellan personer. För att veta mer om sjukdomen så försöker man istället dela upp Parkinsons sjukdom i olika undertyper. I sin forskning fann Franziska olika undertyper av Parkinsons sjukdom med hjälp av information från olika motoriska och icke-motoriska tester samt hjärnavbildning. Därefter undersökte de hur personer med Parkinson svarade på en gång och balansträning samt hur olika undertyper påverkade effekten av träningen. Ökad kunskap om olika undertyper av Parkinson ger möjligheten att rikta vård och rehabilitering specifikt mot dessa undertyper och bana väg för precisionsrehabilitering.

**Föreläsare:** Franziska Albrecht, Avdelning för fysioterapi. Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle. Karolinska Institutet.

**Anmälan:** Mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) senast tisdag 9 april.  
Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.

**Tisdag**  
**7 maj**  
**15:00 - ca.16:15**

**Temaföreläsning om kommunikationssvårigheter vid neurologiska sjukdomar och skador**  
Neurologiska diagnoser kan innebära att man får kommunikationssvårigheter. Vissa drabbas efter en hjärnskada (oftast stroke) av afasi dvs svårigheter att prata och skriva samt förstå talat och skrivet språk. Dysartri, som är en talstörning, innebär istället att man får svårt att artikulera och att man pratar "sluddrigt". Dysartri orsakas ofta av stroke, men kan även bero på sjukdomar som till exempel ALS, Parkinsons sjukdom och MS.

Att ha drabbats av afasi liksom dysatri påverkar ofta vardagslivet och ens relationer. I denna föreläsning tar Camilla upp olika kommunikationssvårigheter, och tips, för både den med svårigheterna och dennes anhörige, och ger exempel på kommunikationshjälpmedel. Hon berättar också om hur kommunikationssvårigheter kan inverka på vår psykiska hälsa. Det kommer också finnas tid för frågor, som du gärna får föränmäla.

**Föreläsare:** Camilla Olsson, med dr, leg logoped och universitetsadjunkt vid logopedutbildningen vid Uppsala universitet.

**Anmälan:** Mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) senast fredag 3 maj.  
Kom i god tid (helst inte senare än 14:45) föreläsningen börjar 15:00.



**Tisdag**  
**14 maj**  
**14:00 - ca.15:00**

**Temaföreläsning om merkostnadsersättning**  
En neurologisk sjukdom eller skada kan leda till att man drabbas av mycket extra kostnader jämfört med personer i samma ålder utan funktionsnedsättning. Exempel kan vara kostnader för vård, kost, hjälpmedel, resor. Under vissa förutsättningar kan man få ersättning för dessa merkostnader från Försäkringskassan. Under föreläsningen går Magnus Andersson igenom reglerna kring detta och ger tips inför ansökan.

**Föreläsare:** *Magnus Andersson, Aktivitetsansvarig, Neuro Stockholm*

**Anmälan:** Mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) senast fredag 10 maj.  
Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.

---

## Informationsträffar vår 2024

Neuro Stockholms informationsträffar sker i vår lokal på dagtid. Det finns möjlighet att köpa fika. De två första träffarna kommer bli lite av ett test då vi kommer göra ett försök med att filma träffarna. Förutsatt att resultatet blir bra kommer vi att lägga ut inspelningen på vår hemsida och YouTube-kanal.

**Torsdag**  
**18 april**  
**14:00 - ca.15:00**

**Informationsträff om stöd till anhöriga**  
När en person drabbas av en olycka eller får en neurologisk diagnos så berörs även de anhöriga. Samtidigt är det lätt hänt att den anhörige glöms bort. Anhörigkonsulenter Cecilia Erkstam och Margaretha Hartzell från Södermalms stadsdelsförvaltning informerar om stöd till anhöriga.

**Föreläsare:** Cecilia Erkstam och Margaretha Hartzell.

**Anmälan:** Mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) senast tisdag 16 april.  
Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.

**Tisdag**  
**4 juni**  
**14:00 - ca.15:30**

**Informationsträff om blåsa och tarm**  
Maria Bergsten från Wellspect informerar om blåsa och tarm vid neurologiska sjukdomar, samt om ett supportprogram för de med tarmproblematik. Att leva med blås- och tarmproblem efter en neurologisk påverkan är ofta väldigt tabubelagt och svårt att prata om.

Maria Bergsten berättar om varför dessa problem med blåsa och tarm kan uppstå. Razika berättar om "Hennes väg mot en tryggare blåsa" från hennes perspektiv som patient. Många lider i onödan, och därför är det viktigt att våga prata om det och få lösningar för att kunna fortsätta vara aktiv och social.

**Föreläsare:** Maria Bergsten, Wellspect och Razika.

**Anmälan:** Mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) senast fredag 31 maj.  
Kom i god tid (helst inte senare än 13:45) föreläsningen börjar 14:00.

# Kalendarium

Det är obligatoriskt att anmäla sig till en aktivitet, 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!**

April

8

Måndag

Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan **senast fredag 5/4** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

April

9

Tisdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 8/4** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

10

Onsdag

Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Har du aldrig testat så visar vi dig. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 8/4** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

17

Onsdag

Paraffinbad för händerna

13:30 – 15:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Obligatorisk anmälan **senast måndag 15/4** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

19

Fredag

Medlemspub med trubadur

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan. Anmälan kan göras tidigast **fredag 12/4** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter. Elma & Gentan spelar låtar från 60-talet och framåt. Se annons sidan 10. **Välkomna!**

April

24

Onsdag

Diagnosträff NMD med föreläsning

15:00–16:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19 eller digitalt. Diagnosstödjare Anders Jonsson inleder med föredraget ”Vägar att känna livslust, trots att man har en neurologisk sjukdom” Obligatorisk anmälan **senast måndag 22/4** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker – undvik starka dofter **Välkomna!**

April

24

Onsdag

Biokväll – Your place or mine

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan **senast måndag 22/4** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

April

25

Torsdag

Diagnosträff Polyneuropati

14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatburgsgatan 19. Diagnosstödjare Gabriella Wrange medverkar. Obligatorisk anmälan **senast tisdag 23/4** mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**April**  
**25**  
**Torsdag**

#### Anhörigträff Huntington

18:00 – 20:00 14:00 – 15:30 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Gunilla Specialistarbetsterapeut och sjuksköterska Monika från Huntingtonteamet medverkar. Obligatorisk anmälan senast tisdag 23/4 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) säg till om du vill medverka digitalt. Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**Maj**  
**6**  
**Måndag**

#### Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan senast fredag 3/5 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

**Maj**  
**15**  
**Onsdag**

#### Vi spelar Nintendo Wii (tv-spel) tillsammans.

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Har du aldrig testat så visar vi dig. Ledsagare finns på plats. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan senast måndag 13/5 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**Maj**  
**23**  
**Torsdag**

#### Lunch på KRAV-märkta restaurangskolan Kajplats 304

11:30 – 13:00 Norra Hammarbyhamnen. Kajplats 304, klockan 11:30 - 13:00. Adress: Dörjgränd 6 (vändplan), Norra Hammarbyhamnen. Obligatorisk anmälan senast torsdag 16/5 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 11. **Välkomna!**

**Maj**  
**29**  
**Onsdag**

#### Biokväll – The Mother

18:00 – 21:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Stor bioduk. Vi bjuder på popcorn. Läsk och ramlösa till försäljning för 15 kr. Obligatorisk anmälan senast måndag 27/5 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. **Välkomna!**

**Juni**  
**3**  
**Måndag**

#### Pubkväll på Lilla Wien

17:00 – 20:00 ingång Swedenborgsgatan 20 eller med rullstol via ingången till Södra Station. Vi har bord reserverade och ledsagare är på plats. Obligatorisk anmälan senast fredag 31/5 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. **Välkomna!**

**Juni**  
**13**  
**Torsdag**

#### Sommarfest – Koloniträdgårdsföreningen Linnéa

16:00–20:00 Linnéagården, Spångavägen 84 Bromma. Begränsat antal platser, obligatorisk anmälan som kan göras tidigast tisdag 16/4 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

**Juli**  
**Alla**  
**Tisdagar**

#### Sommarcafé alla tisdagar i Juli

14:00–16:00 i vår lokal på Fatbursgatan 19. Ledsagare finns på plats. Fika, kaffe, läsk eller ramlösa och glass till försäljning. Obligatorisk anmälan senast måndagen innan respektive tisdag mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Tänk på våra allergiker - undvik starka dofter. Se annons sidan 13. **Välkomna!**

**Augusti**  
**13**  
**Tisdag**

#### Dagskryssning till Åland

07:00–19:00 Vikingterminalen. Följ med på en dagskryssning till Mariehamn / Åland. Vi åker med Viking Lines M/S Grace till Mariehamn och M/S Glory tar oss hem till Stockholm igen! Obligatorisk anmälan senast tisdag 30/4 mejla [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se) Lämna återbud om du inte kan komma. Se annons sidan 14. **Välkomna!**

# Medlemsresan till Kalamata och Aten - 2002

**Resumé från medlemsresa** - När man väl landat på Atens flygplats så är det cirka 30 mil i buss till staden Kalamata i Peloponnesos. Det är ganska många timmar som gruppen varit på resande fot. Det finns inga anpassade bussar att tillgå, så varje person blir buren av starka armar och får sitta på vanligt säte på bussen. Alla rullstolar transporteras i bagageluckorna nertill på bussen. Det är trångt om utrymme i bagaget så medhjälparna får ta bort hjul och andra lösa delar för att få plats i bussen. Alla rullstolar har fått namnats redan på Arlanda, det är mycket viktigt att varje del kommer på rätt rullstol.

Temat för medlemsresan är i fotspåren av Antikens grekland. Tillsammans med vår grekiske guide Ericos som pratar svenska blir det många utflykter till historiska platser. Akropolis, arkeologiska museet i Aten, historiska olympiastadium och Mykene. Vi åkte också till droppstensgrottorna i Dieros där fick vi se enorma hängande stalagtiter sittande i små båtar som sakta styrdes fram genom grottorna. Som sagt inga hissar så det blir använda hankraft upp och ner för de 100 trappstegen för de 15 personerna som har rullstol. Det gäller att lita på dem som bär.

En upplevelse är Meteora som är en gigantisk klippformation där man byggt flera kloster högst upp på klipporna. Hur man kom det är en gåta.



Medelhjälparstab övre raden från vänster; Niklas Wallin, Erik, Per Fritzell, Lillemor Elmgren, Tomas Lindqvist, Fredrik (Figge), mitten raden från vänster; Lena Lindman, Veronica Silva, Gladys Silva, nedre raden från vänster Pia Laurell, Reino Hynninen, Annika Sunvisson.

Även tid för sol och bad finns det naturligtvis tid för våra medlemsresor. Deltagarna får hjälp att komma i och ur vattnet med insatser från medhjälparna.

Hotellet i Kalamata är inte anpassat för personer med rörelsehinder och rullstolar. Det är mycket hjälpmedel som ska med. Toalettförhöjare, duschbräddor, badpirrpr, flythjälpmiddel mm som packas i lådor och trunkar. Det kostar inget extra att få med sig 300 kg för olika hjälpmedel. Vi har också utrustas med kommunikationsradioapparater som underlättar för medhjälparnas kommunisering med varandra. De spar åtskilliga steg. Det blir en del ommöbleringar på rummen, det händer att dörrar måste lyftas av för att komma in med rullstol på toan. Sängarna brukar vara låga så det brukar lösas på plats. Skaffar några klossar eller tegelstenar som lyfter upp sängen till en bra höjd.

På resorna har vi oftast halvpension, frukost och middag. Det är svårt att få plats för drygt 40 personer på samma restaurang.

Det skapas många minnen och man får vänner för livet på resorna.



Deltagare och medhjälpare på den stora trappan vid det arkeologiska museet i Aten.



Johan Sundström får hjälp uppför trappan till Arkeologiska museet i Aten av medhjälparna Per Fritzell och Pia Laurell. Även frun Airi Sundström ger en hjälpande hand.



Här sitter vi deltagare och medhjälpare på resan och lyssnar på Lasses gitarrspel och sång på Epidauros. Otrolig akustik.



Lennart och Gunnel Algulin i det arkeologiska museet i Aten.



Man får åka med små båtar nere i grotterna.

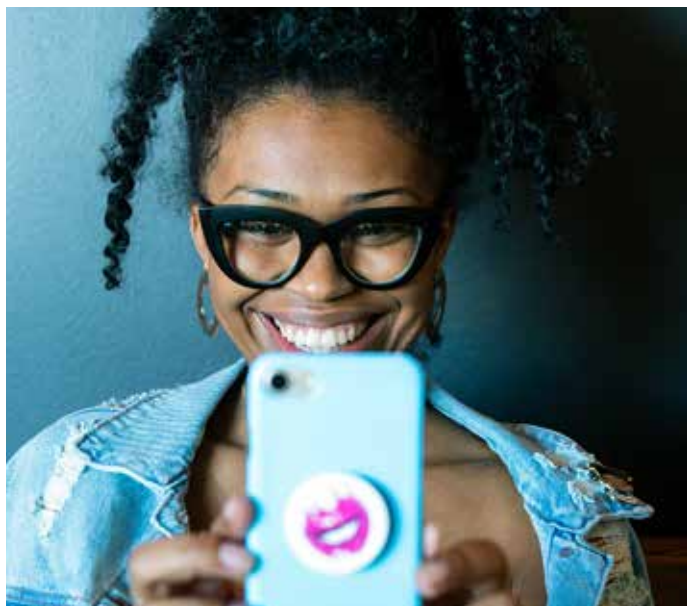


Middag på en trevlig grekisk taverena med deltagarna Janne Jillefors, Lillemor Andersson; Margareta Svensson, Arvid Hansson, Annelie Pettersson, Margareta.



Middag i Aten. Hela gänget samlat. Vi ser Annelie, Margareta, Janne och Margareta och medhjälpare Niklas Wallin som skålar.

# 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 Riksförbundets hemsida [www.neuro.se](http://www.neuro.se) finns den mesta av informationen som kan vara intressant. Ta en stund och surfa runt på hemsidan. Under flikarna *Engagera dig*, *Stöd oss*, *Diagnoser*, *Om oss* och *Förening* och deras underrubriker kommer du hitta matnyttig information.

Neuro Stockholm och Neuro Stockholms regionförbund har varsin hemsida där hittar du information om vår verksamhet.

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

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!

# Sudoku

## Lätt

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

## Medium

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

## Svårt

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

## Expert

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

## Ondskefullt

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

## Sudoku.com

Download the original **Sudoku.com** mobile application and play thousands of Sudoku puzzles anytime, anywhere!



 Google Play

 App Store

## 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 konsulent på BOSSE- Råd, Stöd & Kunskapscenter. Det enda som krävs är att du bor i Stockholms län, har en funktionsnedsättning och är äldre än 18 år. Hos oss får du hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, sysselsättning eller arbete m.m. Vi har över 30 års erfarenhet av frågeställningar som rör funktionsnedsättningar.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skraddarsydda utbildningar för dig och dina assistenter. Utbildningen finansierar du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka tid!

Adress: Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm

Telefon: 08-544 88 660

E-post: [bosse@bosse-kunskapscenter.se](mailto:bosse@bosse-kunskapscenter.se)



[www.bosse-kunskapscenter.se](http://www.bosse-kunskapscenter.se)

## Lokalföreningar - Neuro Stockholms regionförbund

### Neuro Norrort

Ordförande: Börje Larsson

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

Telefon: **076-369 22 98**

E-post: [borje.jarna@gmail.com](mailto:borje.jarna@gmail.com)

### Neuro S:t Botvid

Ordförande: Christina Brännström

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

Telefon: **070-749 32 07**

E-post: [st-botvid@neuro.se](mailto:st-botvid@neuro.se)

### Neuro Stockholm

Ordförande: Kerstin Kjellin

Fatburgsgatan 19

118 28 Stockholm

Telefon: **08-720 29 40**

E-post: [stockholm@neuro.se](mailto:stockholm@neuro.se)

### Neuro Södertälje-Nykvarn

Ordförande: Katrin Norman

E-post: [sodertalje-nykvarn@neuro.se](mailto:sodertalje-nykvarn@neuro.se)

### Neuro Södertörn

Ordförande: Gudrun Engman

c/o Engman, Ribby allé 94 lgh 1203,  
137 42 Västerhaninge

Telefon: **070-690 57 12**

E-post: [sodertorn@neuro.se](mailto:sodertorn@neuro.se)