

NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR 7

OKTOBER 2021

AKTIVITETER

Fikaträffar för
medlemmar

TIPS FRÅN KANSLIET

Höstaktiviteter på
Strannegården

STYRELSEN

Resultat från vår undersökning av läget
för neurologisk rehabilitering...

INNEHÅLL

INNEHÅLL

- Hilda Henrikssons Fond 2
- Lägenhet på Teneriffa 2
- Efterlysning 2
- Ord från ordföranden 3
- Strannegården hösten 2021 4
- Resultatet från vår rehabundersökning 5
- Idrottsaktiviteter 6
- Fikaträffar för medlemmar 6
- Övriga aktiviteter 7

Omslagsbild: Rönn

Foto: Ann-Christin Östlund

REDAKTIONEN

För att Kontakten skall komma ut till medlemmarna i tid, måste allt material som skall publiceras vara redaktionen tillhanda:

Senast den 5:e i varje månad.

Ansvarig

utgivare: Kent Andersson

Redaktion: Kansliet

Material till Kontakten skickas till:

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

S. Larmgatan 1

411 16 Göteborg

E-post: kontakten.gbg@neuro.se

Annonser:

| | |
|----------|----------|
| Helsida | 2 200 kr |
| halvsida | 1 400 kr |
| 1/3-sida | 1 100 kr |
| 1/4-sida | 900 kr |
| 1/8-sida | 700 kr |

Priserna är samma för färg och svart-vitt.

PÅMINNELSE

Uppdateringsdax

Kära medlem!

Nu är det hög tid att uppdatera din e-postadress.

Hör av dig till Neuro Riks och meddela din e-postadress.

Kontaktuppgift Riks:

E-post

medlemsuppgifter@neuro.se eller på telefon 08-677 70 10

TIPS FRÅN KANSLIET

Neuro lanserar en årlig Polyneuropatidag - 16 oktober



Detta kan du läsa om i magasinet Reflex på sidan 30.

Håll utkik efter mer information på riksförbundets hemsida neuro.se

Hilda Henrikssons Fond

Ur denna fond kan företrädesvis du med MS eller CP söka som bor i Göteborg med kranskommuner. Även du som har en annan neurologisk sjukdom/ skada kan söka bidrag ur fonden.

Sista ansökan för hösten är 15 oktober.

Ansökningsblankett får du från kansliet: tel. 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se eller hämta blankett från vår hemsida: neuro.se/goteborg. OBS! Viktigt att du använder årets blankett.

Önskar du ytterligare information lämna namn och tel nr till kansliet så ringer ansvarig upp dig.



Lägenhet på Teneriffa – att låna!

Neuroförbundet Göteborgs medlemmar (i första hand du med MS-diagnos), kan ansöka om att låna den andelslägenhet på hotell Mar y Sol, som Greta Bernhardsson donerade till en av våra stiftelser.

Du kan ansöka om att låna lägenheten under en tvåveckorsperiod år 2022, vecka 6 och 7 eller 8 och 9. Lägenheten är en "Studio" avsedd för 1-2 personer och du som söker kan ta med dig en person. Du beställer själv din flygresa och övriga kringtjänster.

OBS! Sista ansökningsdag för lån av lägenheten är 1 oktober.

Gå in på hemsidan eller kontakta kansliet för ansökningsblankett och mer info: Tel. 031-711 38 04. E-post: info.gbg@neuro.se

Hemsida: neuro.se/goteborg

Välkomna!

EFTERLYSNING

Hjälpmedel

Är du intresserad av att förändra din och andras situation? Att ta kontakt med våra politiker och påverka dem i olika frågor.

Till exempel:

- Att individuellt utprovade hjälpmedel blir för dyra och väljs bort.
- Ökade kostnader i socialtjänsten ger ökade kostnader för individen.
- Att jämlika levnadsvillkor och delaktighet i samhället aldrig får bli en klassfråga.

Anmäl ditt intresse till Michael Ahlberg via e-post: ahlberg.758@gmail.com eller på telefon 0709-66 51 52.

INFORMATION

OBS!

Kansliet är stängt 14-18 oktober

Hej allesammans!



Efter en skön sommar med mycket sol och minskade restriktioner känns det lättare att möta höstmörkret.

Vi i föreningen har äntligen börjat öppna upp verksamheten med flera olika aktiviteter som genomförs i mindre grupper. Vi är mycket glada att vi har kunnat starta upp några av våra idrottsaktiviteter. En ny lättare fysisk aktivitet nu under hösten är våra tisdagspromenader i Slottsskogen.

Tyvärr är det i skrivande stund ännu inte möjligt för oss att erbjuda föreläsningar och andra evenemang där vi samlas i stora grupper. Vi hoppas att det ska bli möjligt 2022 då ännu fler blivit vaccinerade för Covid 19.

Styrelsen och kansliet är nu i full färd med att planera för ett som vi tänker oss storslaget firande av vårt 70-årsjubileum.

Nu har vi läst igenom årets utvärderingar från gäster som varit på Strannegården. Det är en trevlig läsning. Vår känsla är att vi aldrig har haft så nöjda gäster som denna sommar. Gästerna har lovordat aktiviteter, mat och personal. Flera har även skrivit att vistelsen varit värdefull och att det betyder väldigt mycket för dem att få komma till Strannegården under sommarveckorna.

En del önskemål har också framkommit som till exempel fler eluttag och fler handtag i duschutrymmen. Några vill ha hembakat bröd, andra inte. Av Katarina har jag fått veta att

gästerna verkligen uppskattat att rummen har blivit uppiffade inte minst med nya textilier. Det kan vi tacka vår volontär Ann-Marie för som i våras sydde av brinnande lust. Även trädgården har fått ett uppsving och vi får tacka alla de medlemmar som har hjälpt till med stor entusiasm.

Tack till personalen som gjort sommaren så fin för våra gäster!

Önskar er alla välkomna på föreningens kommande aktiviteter.

Hör gärna av er med tankar, idéer och synpunkter på hur vi kan göra vår förening ännu bättre!

Mejla till
ordforande.goteborg@neuro.se

Kent Andersson

Active

Din primärvårdsrehab i
Kungälv



Har du besvär i din vardag på grund av neurologisk skada eller sjukdom?

I vårt neurovårdsteam på Active Kungälv finns arbetsterapeuter, fysioterapeuter och logoped med särskild kompetens inom neurologisk rehabilitering.

Individuellt anpassad rehabilitering med möjlighet till träning i grupp, tid för social samvaro med andra i liknande situation, grön rehab och träning i varmvattenbassäng.

Har du **Parkinsons** sjukdom? Vi kan nu erbjuda både **LSVT LOUD** och **LSVT BIG**, behandlingsmetoder med bevisad effekt för röst och rörelser.

- * Inga remisser krävs
- * Högkostnadsskydd gäller
- * 100 kr/besök, 50 kr/grupp
- * Nybesök inom tre dagar
- * Gratis under 20 år & över 85 år

www.active.nu eller ring 0303-24 95 50

Vi följer noggrant FHM:s rekommendationer och har anpassat vår verksamhet

Active Kungälv, Gymnasiegatan 2, (vita fläcken) Kontakt: info@active.nu



Höstaktiviteter på Strannegården lördagen den 30 oktober

Anmälan: Till Madeleine på kansliet, telefon 031-711 38 04 eller e-post: madeleine.gbg@neuro.se

Kostnad: Medlem 250 kronor/kurs inkl. kursmaterial och smörgåsfika, icke medlem 400 kronor/kurs
Kursavgiften betalas till Neuroförbundets plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.
Märk betalningen med "Akvarell" eller "Krans", beroende på vilken av kurserna du vill delta i.

Akvarellmålning

Akvarellmålning under ledning av Onsalakonstnären Kerstin Dahmm.

Både för nybörjare och för dig som målat lite tidigare.

Begränsat antal platser.

Material och smörgåsfika ingår.



Målad av: Kerstin Dahmm

Låt dig inspireras av miljön och låt kreativiteten flöda.

Tid: Välkommen från kl. 10.30, då vi serverar smörgåsfika.

Kl. 11.00 börjar kursen.

Avslut ca kl. 14.00.

Trädgårdsintresse?

Är du anhörig eller kanske chaufför till personer som deltar på lördagens kurser?

Vi är väldigt tacksamma om du skulle vilja hjälpa till med lite trädgårdsarbete medan kurserna pågår. Rensa rabatter m.m.

Föreningen bjuder på fika.

Anmäl dig i samband med kursdeltagarens anmälan.



Höstkrans

Bind en höstkrans av blommor och blader.

Från Millessons fina handelsträdgård i Onsala har vi bjudit in Leili.

Hon kommer att hjälpa oss att binda en vacker krans i höstens färger. Begränsat antal platser.

Allt material samt smörgåsfika ingår.

Tid: Kom ca 12.30 för fika då kursen börjar kl. 13.00
Avslut innan kl. 16.00.

Har du lust att göra en dagsutflykt i höst?

På Strannegården, medlemmarnas fina anläggning, står kaffepannan på för det mesta.



Välkommen att bara njuta av miljön eller ta ett tag i trädgården. I höst drar vi igång nya renoveringsprojekt, som kommer att vara spännande att följa. Katarina kommer att vara på plats till och från.

Viktigt att du hör av dig några dagar innan ditt besök och bokar in dig, så ses vi!

Kontakta oss på telefon 031-774 01 83 eller e-post: strannegarden.gbg@neuro.se

Lillstugan på Strannegården

Det kommer vara möjligt att disponera Lillstugan på Strannegården även i höst. Det har varit mycket populärt under våren, så det är först till kvarn som kommer att gälla.

Du kan boka per dygn eller per vecka, fredag - fredag. Det finns två sängar, anpassad dusch/toa och ett litet kök. Utsikten över havet ingår!

För att boka: Kontakta kansliet på telefon 031-711 38 04 eller via e-post: info.gbg@neuro.se. Du kommer att få utförlig information om lediga tider och annat du önskar veta.

Mer information hittar du på vår hemsida: neuro.se/goteborg

Resultat från vår undersökning av läget för neurologisk rehabilitering för våra medlemmar

Neuroförbundet i Göteborg skickade före sommaren ut en enkät till samtliga medlemmar som registrerat sin e-postadress. Enkäten handlade om rehabilitering, då hela året hos Neuroförbundet i Göteborg har sitt fokus på denna fråga.

Många av Neuroförbundets medlemmar har dålig tillgång till rehabiliterande åtgärder visar den enkät som vi skickade ut.

Frågor ställdes inom områdena

- Finns det något personligt värde i rehabilitering?
- Om man blivit erbjuden rehabilitering?
- Finns det någon träningsplan?
- Om man har någon form av aktiv rehabilitering nu?
- Vad behöver man för att kunna träna?
- Hur nöjd man är i den mån man har tillgång till rehabilitering?
- Orsaken till att man inte tränar nu?
- Den egna möjligheten att själv påverka?

Värdet av personlig rehabilitering

En absolut majoritet 82% anser att personlig rehabilitering skulle kunna göra så att man klarar vardagen bättre, får en bättre fysik och mår bättre samt få en mer aktiv fritid.

Erbjudande om rehabilitering

Nästan hälften har inte fått information om neurologisk rehabilitering och ca två tredjedelar har inte blivit erbjudna sådan form av träning.

Träningsplan

Ca hälften svarar att de inte fått någon individuell träningsplan upprättad.

Aktiv rehabilitering nu

I linje med svaren om erbjudande om rehabilitering är det över 60% som inte har någon form av träning idag.

Vad behöver man för att kunna träna

Flertalet anger att ett individanpassat träningsprogram, stöd av utbildad rehabiliteringspersonal samt tillgång till anpassad miljö skulle öka möjlighet till träning. Många önskar att få träffa en fysioterapeut för att komma igång med sin träning.

Nöjdhet med den rehabilitering man ändå får

En tredjedel är missnöjda med den rehabilitering de ändå får medan det bara är ca 7% som är mycket nöjda.

Varför tränar man inte

Dålig information om den rehabilitering som finns samt att man inte bitt om att få träna.

Orkar inte eller finns inte möjlighet på grund av familjesituation.

Hur ser man på sina egna möjligheter att påverka

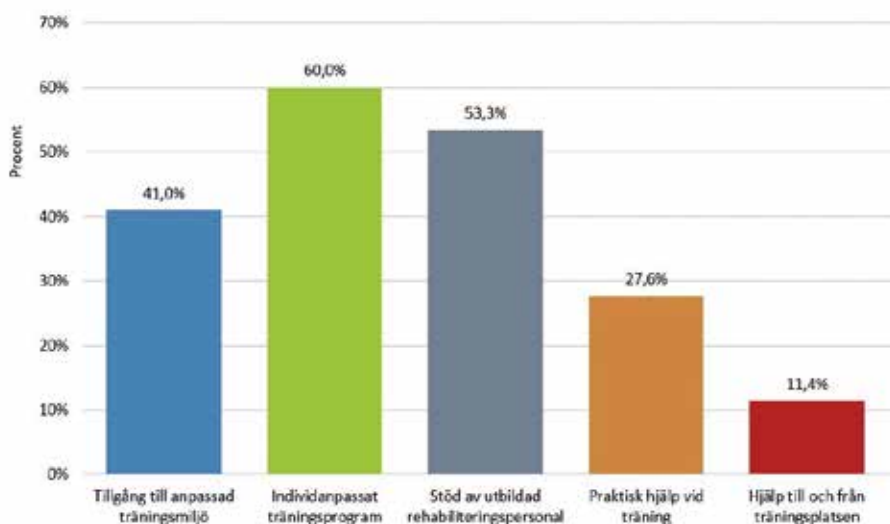
Ca hälften anser att de kan i mer eller mindre grad påverka sina möjligheter till rehabilitering medan resten tycker att det är ganska eller mycket svårt att påverka.

Slutsats

Neuroförbundet i Göteborg anser att det är mycket viktigt att de som har en neurologisk diagnos skall få möjlighet till bra anpassad träning. Därför har vi skickat ut denna enkät för att ta reda på hur det står till. Det verkar finnas en hel del att göra för att bättra på förutsättningarna för en fungerande, individanpassad träning. Vi kommer att fortsätta vårt arbete med att sätta fokus på denna viktiga sak. Det är anmärkningsvärt att över 60% inte fått erbjudande om rehabilitering.

Av de 112 medlemmar som svarade var två tredjedelar kvinnor, fler än hälften var över 50 år och ca hälften hade MS.

Vid pennan:
Sara Ekström
Vice ordförande



Föreningens rehabiliterande idrottsaktiviteter

De flesta av våra idrottsaktiviteter har börjat men med flera restriktioner att följa. Vi håller tummarna att det skall fortsätta fungera och att fler aktiviteter kan starta upp. Aktuell och utförlig information hittar du på vår hemsida, under Vår verksamhet, Idrottsaktiviteter.

Rullstolsdans

Dag & tid: Måndagar kl. 17.00-19.00. **Plats:** Pjäshallen, B-hallen Övre Kaserngården 8, Kviberg.

Rehabbassäng Högsbo - Stängt tills vidare!

NMD-Badet - Stängt tills vidare!

Nystart av MS-Gympan

Dag & tid: Tisdagar kl. 18.00-19.00 eller onsdagar kl. 13.30-14.30. **Plats:** Fitness 24 Seven i Olskroken, Hökegatan 30. OBS! Platser kvar till tisdagens pass - lämplig för nysjuka.

Promenader på dagtid i Slottsskogen

Dag & tid: Tisdagar kl. 11.00. **Plats:** Vi träffas vid ingången Vegagatan, glasskiosken.

Anmäl till kansliet senast måndag före varje promenad.

Mycket uppskattad aktivitet - Hjärtligt välkomna!

FIKA-TRÄFFAR FÖR MEDLEMMAR

Välkommen till våra fikaträffar!

Där träffas medlemmar med samma diagnos för att prata om både det ena och det andra. Ett trevligt tillfälle för personer i kanske samma situation att byta erfarenheter eller bara umgås en stund.

Tyvärr är antalet besökare i lokalen fortfarande begränsat.

Plats: I föreningslokalen på Arkitektgatan 2.

Anmälan: Via formulär på hemsidan eller till kansliet på telefon 031 - 711 38 04.

OBS! Ange vilken fikaträff du vill delta i.

Avgift: 30 kronor betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 eller swish 123 237 30 66 när du fått din anmälan bekräftad.



MG (Myastenia Gravis) - Efterlysningen gav verkan, så nu är det dags för fikaträff även för personer med MG.

Dag & tid: Onsdagen den 10 november kl. 16.00-17.30.

MS (Multipel Skleros) - Vi försätter som vanligt med vårt café.

Dag & tid: Tisdagen den 12 oktober kl. 18.00 - 20.00. **Kommande datum:** 9 november och 14 december.

Det går även att delta digitalt.

NMD (Neuromuskulära diagnoser) - Nu startar vi fikaträff även för er med neuromuskulära diagnoser.

Dag & tid: Torsdagen den 28 oktober kl. 17.30-19.00.

Polyneuropati - Kvällens tema: Träning

Peter från Active Rehab i Kungälv delar med sig av träningstips i hemmamiljö.

Dag & tid: Torsdagen den 21 oktober kl. 17.00 - 18.30.

Världskultur- museet: Kimono - Från Kyoto till catwalk



45 min guidad visning av färgsprakande och stor utställning över 300 unika föremål som berättar kimonoens betydelse genom tiderna.

Dag & tid: Fredag den 22 oktober kl. 13.00-14.30.

Plats: Världskulturmuseet, Södra Vägen 54, Göteborg.

Anmälan: Till kansliet via e-post madeleine.gbg@neuro.se eller på telefon 031-711 38 04.

Avgift: Medlem 130 kronor, ej medlem 260 kronor. Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad. Märk betalningen med "Kimono".

Tips: Restaurang Tabla på museet serverar lunch från kl. 11.30.

Ostprovning- med Åsa & Peter

Hösten är här och vi behöver lite extra för att muntra upp oss i höstrusket

Åsa och Peter inbjuder till ostprovning. Vi provar olika typer av ost med passande dryck.



Dag & tid: Onsdagen den 27 oktober kl. 18.00 – 19.30

Plats: I föreningslokalen på Arkitektgatan 2.

Anmälan: Via formulär på hemsidan eller till kansliet på telefon 031-711 38 04

Avgift: Medlem 150 kronor, ej medlem 250 kronor. Avgiften skall betalas in till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.

Märk din betalning med "Ost".

NEURO

Västra Götalands länsförbund

Neuro Västra Götalands länsförbund bjuder in till föreläsning om:

“Att hantera sin ensamhet “ med Lars-Inge Fahlén.



Lars-Inge föreläser utifrån sin egen erfarenhet.

Föreläsningen sänds via zoom lördagen den 23 oktober kl. 14.00.

Mer info och länk kommer att finnas inom kort på Neuro Västra Götalands hemsida:

www.neuro.se/vastragotaland

Borgen, lokalgruppen i Kungälv

Inger Larsson tel. 0303-21 11 28 och
Lars-Gunnar Andersson tel. 0705-94 45 72
hälsar nya och gamla deltagare välkomna.

Dag & tid: 13 oktober kl 13.30.

Plats: Equmeniakyrkan, Utmarksvägen 3, Kungälv.

Kommande träffar: 17 november och 8 december

ALS-träffar

Vänder sig till dig som har diagnosen ALS eller är anhörig

På plats: Tisdag 5 oktober kl. 13.30-15.30 och tisdag 7 december kl. 13.30-15.30.

Digitalt: Tisdag 2 november kl. 13.30-15.30.

Platsen: LaSSe Brukarstödscenter, Krokslätts torg 5, Mölndal.

Anmälan: Senast 2 dagar innan respektive träff. Telefon 031-84 18 50 eller e-post: brev@lassekoop.se.

POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg
S. Larmgatan 1
411 16 Göteborg

Kansliet

Postadress Södra Larmgatan 1
411 16 Göteborg
Besöksadress Arkitektgatan 2
Telefon 031-711 38 04
E-post info.gbg@neuro.se
Hemsida neuro.se/goteborg
Plusgiro 1 21 30-1
Bankgiro 5416-5840
Swish 123 237 30 66
Öppettider Mån-tors, kl. 10-15
Telefontid Kl. 10-12, 13-15

Kanslipersonal

Madeleine Kyllerfeldt
Caroline Persson
Teresé Antonsson
Ann-Christin Östlund

Kompassen

Caroline Persson
E-post kompassen.gbg@neuro.se

Kontakten & Hemsidan

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

Annonser & material

Kontakta kansliet

Tryckeri

AT Event Sweden AB

Strannegården

Adress Jojos väg 33
439 31 Onsala
Telefon 031-774 01 83

Neuroförbundet Borgen

Lokalavdelning i Kungälv

Inger Larsson 0303-21 11 28
Lars-Gunnar Andersson 0705-94 45 72

Neuroförbundet Västra Götaland

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



Styrelsen 2021

| | | |
|------------------------|-----------------|---------------|
| Ordförande | Kent Andersson | 0708-88 03 10 |
| Vice ordförande | Sara Ekström | |
| Kassör | Michael Ahlberg | 0709-66 51 52 |
| Ledamot | Tor Farbrot | |
| | Lars Blomqvist | 0768-52 15 43 |
| | Mattias Lärk | |

Suppleanter

Erik Dahlström
Margaretha Sahlin

Adjungerad sekreterare

Madeleine Kyllerfeldt

Valberedningen

Sara Ekström
Madeleine Kyllerfeldt
Margareta Svensson

Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet)

| | | |
|---------------------------|----------------------|------------------------|
| CP | Daniel Lindstrand | |
| Migrän | Gunnel Mikaelsson | 0702-31 77 14 |
| MG | Margaretha Andersson | |
| MS | Mattias Gustavsson | |
| Myositer | Lena Hellman | 031-15 26 89 |
| Narkolepsi | Lois Bisjö | 0709-26 18 80 |
| NMD | Eva Östholm | |
| Polyneuropati | Mikael Fognäs | mikael.fognas@neuro.se |
| Parkinson | Roar Vik | 0734-33 16 66 |
| SMA | Lars Blomqvist | 0768-52 15 43 |
| Spasmodisk dysfoni | Gunilla Koch | 0739-55 45 80 |

MS, övriga språk

Spanska, Italienska, Engelska samt alla språk från tidigare Jugoslavien

Kontaktperson

Desirée Chalmers

Förbundskansliet

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

För övriga kontaktuppgifter, kontakta kansliet



För dig som inte redan är medlem i Neuroförbundet

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

Årsavgiften 2021 är 360 kr för medlem med eller utan neurologisk diagnos. För anhörig/närstående till fullbetalande medlem är avgiften 180 kr. Vid frågor kontakta kansliet tel 031-711 38 04 eller e-post: info.gbg@neuro.se

Bli medlem via www.neuro.se. Om du blir medlem i september-december gäller avgiften för nästkommande år.

Stötta gärna

Muskelfonden

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

Stiftelsen Göteborgs MS-förenings Forsknings & Byggnadsfonder

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