

NEURO

KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR **3**
APRIL 2022

AKTIVITETER

Neuropromenaden

STRANNEGÅRDEN

Valborgsfirande

FÖRELÄSNING

World MS-Day:
Från kunskaper och idéer till nya läkemedel

INNEHÅLL

- Kansliet kommer vara stängt 2
- Hit flyttar vi! 2
- Diagnosdagar 2
- Ord från ordföranden 3
- Rehabdebatt 3
- Dags att söka fond & bidrag 4
- Om Kompassen Råd & Stöd 4
- Dagar att uppmärksamma 4
- Bussresor: 5
 - Försommarresa till Tjörn
 - Vättern runt
- Föreläsning: WorldMSday 6
- Idrottsaktiviteter 6
- Övriga aktiviteter 7
- Strannegården 8-9
 - Sommaren 2022
 - Valborgsfirande
- Neuropromenaden 10
- Kompassen - Artikel 11

Omslagsbild: Scilla även kallad Vårstjärna
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 sista i varje månad

Ansvarig utgivare:

Kent Andersson

Redaktion:

Kansliet

Administratör:

Ann-Christin Östlund

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

Kansliet kommer att vara stängt!

25 april - 6 maj kommer kansliet att vara stängt på grund av flytten.

Vi kommer att lyssna av telefonsvararen och läsa vår e-post för akuta ärenden.

Behöver du komma i kontakt med eller fråga något om Strannegården ber vi dig kontakta Katarina direkt på telefon: 031-774 01 83 eller e-post: strannegarden.gbg@neuro.se



Hit flyttar vi!



I denna byggnad på Gruvgatan 8 ligger den nya föreningslokalen och vi flyttar in första veckan i maj.

Just nu rensas, packas och arkiveras det. Många minnen, gammal historia och fina foton dyker upp när vi tömmer skåp och hyllor.

Som vi tidigare nämnt kan det vara lite svårt att nå oss, men vi återkopplar till alla som mejlar eller talar in på telefonsvararen.

Madeleine Kyllfeldt
Verksamhetschef



DIAGNOSDAGAR - APRIL 2022

11/4 Internationella Parkinsondagen

På Parkinsonförbundet Västra Sveriges hemsida www.parkinsonforbundet.se/vastra-sverige hittar du eventuella aktiviteter.

Hej allesammans!



Det var med bestörtning och avsky vi alla tog emot nyheten om Rysslands invasion av Ukraina den 24 februari. Våra tankar går till alla de människor som drabbas av krigets ofattbara hemskheter. Det känns oroande och förfärligt att detta händer så nära oss i Sverige. Samtidigt kastar det nytt ljus över värdet av vår demokrati och frihet som vi sedan länge har tagit för givet i Sverige. Det är något av det viktigaste vi har som kan ge oss styrka nu när vi måste försöka att fortsätta ha en vardag trots vår kaotiska omvärld. Våra tankar går särskilt till alla de som lever med funktionsnedsättning inom Neuros systemorganisationer i Ukraina.

I Neuro pågår sedan i höstas ett arbete med organisationsöversyn som inkluderar förbundets egen demokratiska process. Vid den digitala kongressen i september bestämdes att man ska forma framtidens Neuroförbund genom att se över områdena medlemskap, organisering

av föreningslivet och demokrati.

På så kallade Vägvalskonferenser har vi varit med och diskuterat nivån på medlemsavgifter, nya former av stödmedlemskap med lägre avgift, nya former av medlemskap i nätverksgrupper, länsföreningarnas framtida roll och hur den demokratiserande processen kan vitaliseras genom olika nya former av digitala forum och nya former av medlemsrepresentation på framtida kongresser. Målet är att ta beslut i dessa frågor på en extra kongress i september. Vill du följa med i debatten kan du läsa mer på förbundets hemsida neuro.se under rubriken Förening - Föreningservice - Organisationsöversynen.

Intressepolitiskt har vi inom Neuro Västra Götaland beslutat att ordna en intressepolitisk konferens om främst rehabilitering, men även hjälpmedel för att vässa våra argument inför valrörelsen.

Alla föreningar skickar sina representanter till ett ombudsmöte som hålls den 23 april i Göteborg.

Rehabkonferensen som genomförs i anslutning till detta inleds med en utfrågning av inbjudna politiker och därefter följer diskussion och debatt.

Jag vill också passa på att välkomna alla som kan tänka sig att engagera sig i vårt intressepolitiska arbete. Det är kul att bevaka vad som händer i politiken särskilt när det är valrörelse. Vi behöver fler engagerade som vill vara med och påverka för bättre neurosjukvård, rehabilitering och hjälpmedel.

Hör gärna av dig till mig på e-post: ordforande.goteborg@neuro.se och anmäl ditt intresse.

Välkommen med Din anmälan!

Kent Andersson

REHABDEBATT

Vill du vara med och påverka politiker inom rehabiliterings- och hjälpmedelsfrågor?

Tid & plats: Lördag 23 april kl. 13.30 - 17.00, Scandic Crown Polhemsplatsen 3

Några politiker från Västra Götaland är inbjudna till debatt (enligt ovan). Det finns ett fåtal platser kvar.

Intresseanmälan görs till Michael Ahlberg tel. 070-966 51 52 eller e-post: ahlberg.michael@icloud.com



Michael Ahlberg

Stiftelsen Professorkan Betzie Johanssons MS-donation

15
april

Stiftelsens huvudsakliga syfte är att främja vård av barn under 18 år som drabbats av CP eller MS.

Ansökningsblankett får du från Neuroförbundet Göteborg tel: 031-711 38 04, e-post: info.gbg@neuro.se eller från hemsidan: www.neuro.se/goteborg

Sista ansökningsdag är 15 april.

Föreningens sommarbidrag

15
april

Bidrag kan sökas för vistelse på Strannegården och är 200 kr/ dag för samtliga veckor. För privat ordnad sommarvistelse är bidraget 100 kr/ dag. Medhjälpare kan få 50 kr/ dag.

Bidrag kan sökas för upp till 21 dagar.

Blanketter finns på vår hemsida och kan även beställas från kansliet.

OBS! Bidragen är behovsprövade. En kopia på senaste slutskattsedel skall bifogas vid ansökan som ska vara inne senast 15 april.

OM KOMPASSEN RÅD & STÖD

Kompassen är en av våra viktigaste verksamheter inom Neuroförbundet Göteborg.

Vänder sig till dig som behöver Råd & Stöd, Information, Hjälp med ansökningar ur fonder m.m.

Kompassen började som ett projekt men är numera en del av föreningens ordinarie verksamhet och utgörs av tre delar:

- Hjälpa dig hitta rätt i livet utifrån din diagnos och dina förutsättningar.
- Informera om dina rättigheter, olika stödinsatser av både praktisk och ekonomisk natur, pension, hjälpmedel, bilstöd, lagar med mera.
- Samtalsstöd - Någon att tala med.

Kontaktperson: Caroline Persson.

Caroline är beteendevetare, samtalspedagog och certifierad handledare i sorgbearbetning.

Telefon: 031-711 38 04

Telefontid: måndag till torsdag 10.00 - 12.00, 13.00 - 15.00

E-post: kompassen.gbg@neuro.se

Besök endast med tidsbokning!



DAGAR ATT UPPMÄRKSAMMA

APRIL 2022

2022 är ett jubileumsår för Neuroförbundet Göteborg då vi fyller 70 år och planerar en jubileumsfest i oktober.

April saknar tyvärr ätbara firardagar, men vi har både Påsk och Valborg då vi brukar frossa loss på både mat och godis.

26/4 Promenadens dag
Vi firar med vår egen promenad se sidan 6 här i tidningen.

29/4 Dansens dag



Försommarresa till Tjörn!

Söndagen den 22 maj planerar vi en dagsresa till Tjörn.



Vi räknar med att åka från Göteborg kl. 10.00. Lunchen äter vi redan kl. 11.30 på Vatten Restaurang & Kafé som ligger vägg i vägg med Akvarellmuseet. Därefter besöker vi museet och tittar på bland annat René Magrittes gåtfulla och surrealistiska bildvärld. Kanske hinner vi med en glass i solen innan vi åker vidare till Runes Rhododendronpark som ligger på



Foto:
© Nordiska
Akvarell-
museet

norra delen av Tjörn. Här finns flera hundra meter asfalterade gångvägar som tar oss fram mellan praktfulla rhododendron i en av Sveriges största rhododendronparker. Det finns även en damm med guldfiskar, växthus mm. Vi avslutar vårt besök hos Rune med kaffe och kaka och beräknar vara tillbaka i Göteborg vid femtiden. Tider och priser kommer i nästa

nummer av Kontakten. Anmäl ditt intresse till Madeleine på kansliet, tel. 031-711 38 04 eller e-post: madeleine.gbg@neuro.se

OBS! Begränsat antal platser. Medlemmar som inte deltagit på våra resor tidigare har förtur och övriga platser lottas ut.

Intresseanmälan till bussresa Vättern runt

Vi har gjort planer för en tredagarsresa 10-12 juni 2022 då vi ska resa Vättern runt. Eftersom coronan fortfarande sätter restriktioner för många av våra medlemmar vill vi undersöka om det finns intresse för en längre resa.



Planen är att vi ska resa via Jönköping upp över Omberg på Vätterns östra strand, vi kommer äta lunch i Vadstena kloster och vandra runt på den mysiga gågatan där alla affärer verkar sakna trösklar och alltså är tillgängliga.

Vi fortsätter norrut och tar oss ner till hotell Wettern som ligger i Karlsborg precis nere vid vattnet.

På hotellet äter vi frukost och middag. Vi ber er notera att ägarinnan har sin charmiga hund på hotellet och hundar tillåts i vissa rum. Antalet handikapprum (full standard) är få men flera rum är

fullt tillräckliga för de flesta av oss.

I Karlsborg kommer vi besöka armemuseet där vi får en guidning. Vi kommer även ta en tur upp i Tivedens djupa skogar och vi hoppas på fint väder så vi kan strosa längs med Göta kanal och ta en glass.

Hemresedagen åker vi via den gamla trästaden Hjo för att komma till en farm med bisonoxar. Vi besöker en charmig lada som byggts om till restaurang och vi kommer alla att få åka med på vagn efter traktor för att komma riktigt nära bisonoxarna, en helt

ny upplevelse för de flesta av oss!

Är du intresserad så anmäl ditt intresse till Madeleine på kansliet, e-post: madeleine.gbg@neuro.se eller tel. 031-711 38 04.

Priset kommer ligga på cirka 3 000 kr. Exakta tider och pris kommer i nästa nummer av Kontakten.

Om det blir fler intresserade än vi har platser till så kommer vi i första hand erbjuda dem som aldrig tidigare åkt med oss och övriga platser lottas ut.

”Från kunskaper och idéer till nya läkemedel mot MS”

Nu är det åter dags för Oluf Andersens årliga föreläsning på World MS-Day. I år tar Oluf även hjälp av Markus Axelsson som ger oss en uppdatering av aktuella behandlingar vid MS.



Oluf Andersen



Markus Axelsson

Föreläsare: Oluf Andersen, tid. adj. professor, f.n. forskargrupsledare vid Institutionen för Neurovetenskap och Fysiologi på Göteborgs Universitet och Markus Axelsson, överläkare och docent på Sektionen för klinisk Neurovetenskap vid Institutionen för Neurovetenskap och Fysiologi på Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Dag & Tid: Måndag 30 maj, kl. 18:00-20:00

Plats: Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, Dalheimerssalen

Anmälan: Via länk på vår hemsida www.neuro.se/goteborg **OBS!** Senast 19 maj

Avgift: 60 kr för medlemmar - fika ingår. Icke medlemmar och assistenter 100 kr



Vid frågor kontakta kansliet på tel. 031-711 38 04 eller via e-post: info.gbg@neuro.se

IDROTTSAKTIVITETER

MS-Gympan



Felicia Sparrström

Lediga platser på MS-Gympan!

Gruppträning speciellt anpassad för dig som har en MS-diagnos.

För mer information kontakta Teresé på kansliet:
telefon 031-711 38 04 eller
e-post: info.gbg@neuro.se

Trivselpromenader och fika på dagtid i vår

Anmäl dig till promenadgruppen och följ med när det passar dig

Vi går i lugn takt med eller utan hjälpmedel och avslutar med trevlig fika.
Vid dåligt väder ställer vi in.

Dag & tid: Varannan tisdag, ojämliga veckor kl. 11.00.

Plats: Vi träffas vid ingången Vegagatan, glasskiosken.

Där tar jag, Margaretha Sahlin, emot.

Välkommen!

Anmälan: Anmäl dig via formulär på vår hemsida eller till kansliet på telefon 031-711 38 04

Formuläret hittar du lättast via vår kalender på hemsidan.

Fortsatta kontakter har du under våren med Margaretha Sahlin telefon 0709-81 54 63.



ALS-träffar

Vänder sig till dig som har diagnosen ALS eller är anhörig

ALS-forum är ett unikt forum som under många år träffats för att tala med någon i samma situation, få värdefulla tips eller information med sig.

Dag & tid: Tisdagar kl. 13.30-15.30

Den 5/4 träffas vi enbart online, detta för att kunna öppna upp forumet för intresserade utanför Göteorg.

Den 3/5 träffast vi enbart fysiskt. Kanske går det redan nu att planera för lite långväga besök.

Plats: LaSse Brukarstödscenter, Kroksläatts torg 5, Mölndal.

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



LaSse Brukarstödscenter

Borgen

Denna sektion är till för medlemmar boende i och omkring Kungälv

Medlemmarna träffas flera gånger per år och man tar då upp aktuella ämnen och har social gemenskap.

Dag & tid: Onsdagar kl 13.30



Tider för 2022

Vår:

13/4, 18/5 och 15/6.

Sommaruppehåll!

Höst:

14/9, 19/10/, 16/11 och 14/12.

Plats: Equmeniakyrkan, Utmarksvägen 3, Kungälv.

Lena Larsson tel. 0702-71 50 55 och Lars-Gunnar Andersson tel. 0705-94 45 72, hälsar nya och gamla deltagare välkomna.

MS-Café för medlemmar

Inställda resten av våren!

Återkommer till hösten.

MediYoga-kurs

Inställd!

Tyvärr har vi fått in för få anmälningar till MediYoga-kursen.

Vi kommer att försöka till hösten igen och förhoppningsvis är det då fler som anmäler sig.

Är du rullstolsburen och vill börja motionera i grupp!

Rullegruppens filosofi bygger på fysisk träning för ökad självständighet och en aktiv fritid med en god gemenskap.

Träningen riktar sig till dig som använder rullstol, oavsett diagnos, ålder och erfarenhet. All träning sker efter egen förmåga, ork och kraft.

Vi erbjuder regelbundna träningsträffar både ute och inne – året om!

Varje torsdag tränar vi på Kviberg i Pjäshallen kl. 18.00 – 20.30

Vid frågor kontakta oss via e-post: rullegruppengoteborg@gmail.com

Följ oss gärna via Instagram:

[rullegruppengoteborg](https://www.instagram.com/rullegruppengoteborg)



Rehabbassäng Högsbo

Egenträning för dig med personligt utformat program. OBS! Endast platser vid återbud

Personlig träning för dig som har ett program utformat av sjukgymnast/fysioterapeut. Du måste kunna genomföra programmet på egen hand eller med din assistent. Det finns ingen instruktör närvarande under träningen, endast badvakt.

Dag & tid: Fredagar kl. 10.00-10.45 & kl. 10.45-11.30.



Plats: Högsbo Sjukhus

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

Avgift: 50 kr/gång för medlemmar i Neuroförbundet Göteborg.

Strannegården sommaren 2022

I sommar kan Neuroförbundet Göteborg välkomna dig till Strannegården igen.
Nytt för i år är vår temavecka "Sport & Träning" vecka 28



Den som är medlem i Neuroförbundet Göteborg har en fantastisk möjlighet att få komma och njuta av en eller två sommarveckor vid havet. Alla som kommer till Strannegården i sommar kommer att bli varse den stora nyheten med poolen som fått en bra och modern beläggning samt ett tak som går att öppna och stänga. Behaglig temperatur gör att träning och bad blir en glädje.

Strannegården ligger på Onsalahalvön, fyra mil söder om Göteborg. Trädgården erbjuder många sköna platser att uppleva. Du kan ta dig fram på asfalterade promenadstigar, spela boule eller andra utomhusspel, eller bara sitta och njuta av den vackra utsikten över Kungsbackafjorden.

Inomhus finner du vårt mini-gym, bastu och samlingshall med TV och möjlighet till olika aktiviteter. I vistelsen ingår helpension och måltiderna blir trevliga stunder som ibland blir något alldeles extra.

Vi erbjuder enskilt boende till den som vill ha det. Villan har ett dubbelrum, paviljongen har fem dubbelrum och ett enkelrum. I Lillstugan kan två personer bo.



Personalen hjälper till vid måltider och aktiviteter. De finns också tillgängliga på natten om något akut händer. Om du har vård- eller större hjälpbehov, till exempel hjälp med påklädning eller hygien, behöver du ha med dig assistent eller närstående. Om du är beviljad exempelvis hemtjänst hemma har du rätt att få denna insats även när du är bortrest. Tänk på att kontakta din biståndshandläggare i god tid före vistelsen så att du hinner få ett beslut om hemtjänst i annan kommun.

Öppettider

Vecka 25 - 32.

Veckorna 25 - 27 och 29 - 31 ordinarie veckor.
Ankomst måndagar. Avresa söndagar.

Vecka 28 vår nya temavecka "Sport & Träning".

Vecka 32 är det också fokus på aktiviteter och träning. Riktat sig till dig som har en MS-diagnos och gillar att vara aktiv.

Medlemmar med neurologiska diagnoser kan boka in sig en eller max två veckor. Ytterligare veckor kan beviljas i mån av plats.

Kansliet tipsar

Föreningens sommarbidrag kan också sökas för vistelse på Strannegården.

För mer information läs här i Kontakten på sidan 4.

15
april

Priser**Medlem**

1 vecka, måndag - söndag	2 900 kr
2 veckor	5 800 kr

Medlem i annan förening inom Neuroförbundet

1 vecka, måndag - söndag	3 400 kr
2 veckor	6 800 kr

Personlig assistent och icke medlemmar

1 vecka, måndag - söndag	3 950 kr
2 veckor	7 900 kr

Husdjur, per vistelse efter överenskommelse

(endast Lillstugan) 500 kr

Daggäster och assistenter som ej övernattar

Endast efter beviljad föransökan

Kom över dagen med fika och lunch	150 kr
Vara med på dagens aktivitet	+ 100 kr
Stanna på middag	+ 50 kr

Korttidsbokningar

I mån av plats tar vi emot korttidsbokningar. Alla priser inkluderar boende, frukost, lunch, middag samt deltagande i planerade aktiviteter.

Medlemmar	550 kr/ dygn
Assistenter och icke medlemmar	750 kr/ dygn

Ansökan om vistelse på Strannegården

På vår hemsida neuro.se/goteborg kan du läsa mer om Strannegården. Där hittar du också ansökningsblanketter att skriva ut och skicka in.

Har du frågor kring din vistelse är du hjärtligt välkommen att kontakta Madeleine på kansliet före 15 juni telefon: 031-711 38 04. Därefter direkt till Strannegården telefon 031-774 01 83.

Senast den 31 mars behöver vi ha din ansökan. Vi kommer att försöka fördela platserna så att alla som önskar ska få möjlighet att komma. Ny ansökningsperiod för eventuellt kvarvarande platser sker från och med 10 april.



Valborgsfirande på Strannegården

Kom och sjung in våren med andra glada medlemmar!



Dag & tid: Lördag den 30 april.
Samling kl 12:30 då vi serverar lättare lunch.

Dagens aktiviteter:

Vi använder eftermiddagen att gemensamt plocka material i trädgården till kvällens festbord. Vi dukar och dekorerar matsalen tillsammans.

Efter promenad då vi använder våra sinnen, tar vi en liten vilopaus. Därefter tänder vi valborgselden och sjunger tillsammans.

Cirka kl. 19 serveras middag.

Vill du övernatta?

Det finns möjlighet till övernattningsrum för ett begränsat antal personer. Vill du sova över tar du med dig sängkläder och handduk.

På söndagen serveras lättare frukost och det finns tid för en promenad före hemfärd.

Pris:

- Endast Valborgsfirande
- 250 kr för medlem
 - 300 kr för icke medlem/assistent

Övernattning och frukost: + 100 kr (gäller alla)

Anmälan:

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

OBS! Senast den 21 april.

Meddela eventuella matallergier eller kostavvikelser vid anmälan.

NEURO

PROMENADEN

i Slottsskogen, Göteborg!

**Ta med dina nära och kära, vänner och bekanta eller vem du vill.
Alla kan vara med och samla in pengar till forskning
och rehabilitering inom Neurologi.**

Det kommer att finnas fika att köpa, lotter och poängpromenad

Dag: Söndag 8 maj, kl. 13.00

Plats: Slottsskogen

**OBS! Samling vid stora dammen,
ingång från Margretebergsgatan.**

Över en halv miljon människor i Sverige lever med neurologiska diagnoser som t ex Stroke, MS, Parkinsons, Epilepsi och neuromuskulära sjukdomar.

Allt du behöver göra är att anmäla dig och komma till Neuroförbundets partytält vid samlingsplatsen. Där väljer du ett eller flera av de färgband som symboliserar Neuroförbundets diagnoser och startar därefter den 1,8 km långa promenaden.

För mer information, mejla oss på info@neuropromenaden.se eller gå med i vår Facebookgrupp www.facebook.com/neuropromenaden

Avgift: Allt vi förväntar oss är att deltagarna vänligen ger en gåva till Neurofonden i samband med anmälan. Alla intäkter går till att finansiera stödjande insatser och forskning om neurologiska diagnoser. Beloppet bestämmer du själv.

Betala till plusgiro 121 30-1 och märk betalningen "Neuropromenaden", så ombesörjer vi att gåvan går till Neurofonden.

Anmälan: Gör du via formuläret på vår hemsida neuro.se/goteborg

Välkommen!

NEURO

FÖRBUNDET Göteborg

Hur kreativ kan man vara med en trött hjärna?

Lördagen den 19 februari hade vi en digital föreläsning kring hjärntrötthet och hur man kan göra för att öka kreativiteten i en trött hjärna. Föreläsare var Christoffer Fors som själv lever med hjärntrötthet sedan 2019 efter en hjärntumör. Han har arbetat mycket med sin hjärntrötthet och funnit strategier som fungerar bra för honom och ville dela med sig av dessa i syfte att kunna hjälpa andra.

Christoffer lade upp sin föreläsning utifrån hur en dag i hans liv kan se ut med de viktiga delarna meditation, träning, stretchning, dusch och kost och hur denna cirkel inverkar på hans mående och livsstil.



Meditation

Christoffer berättade att han brukar starta varje dag med en meditation på 40 minuter. I denna fokuserar han på olika punkter i hjärnan och olika sinnen som han känner sig svag i eller vill stimulera extra. Han sade att han fokuserar på andning för att hitta inre lugn och få bort stress för att försöka hjälpa kroppen att läka och få chans att bygga nya nervsignaler.

Christoffer förklarade att om du har kontroll över din andning och över dina tankar, då kan du ha kontroll över dina handlingar och kontroll över ditt liv. Detta känner han att meditationen ger honom.

Träning

Efter sin meditation går han vidare till någon typ av träning eller fysisk aktivitet. I hans fall brukar det vara gym, boxning, cykling, löpning eller en långpromenad. Ibland kan träningsformen även vara på hemmaplan genom pinnträning. Han förklarade att denna träningsform kan användas på så otroligt många sätt för att hitta kroppskontroll.

Stretchning

Efter träning är det viktigt att du stretchar, för att mjuka upp kroppen, lugna ner såväl kroppens muskler som sinnet för att få en så god återhämtning som möjligt.

Christoffer förklarade att "You have to fight to heal", du måste kämpa för att läka och en hård träning kan hjälpa dig att läka

bättre. Detta citat har han tagit till sig och använder mycket i sin vardag.

Dusch

Christoffer förklarade att även dusch har en mycket viktig del i hans cirkel. Att duscha kallt efter att du aktiverat dig har ett flertal gynnsamma effekter på din kropp. Antingen kan du välja att endast duscha kallt eller välja en kombination av varmt och sedan kallt för att på så sätt stimulera kroppen på olika sätt. Alla moment som Christoffer har under dagen genomsyras av en fokuserad andning och kontroll, det gäller även den kalla duschen.

Kost

Efter träning är det viktigt att fylla på med bränsle till kropp och hjärna, i detta fall mat, påpekade Christoffer. Det är viktigt att du stoppar i dig bra kost som sedan kan ge dig viktig energi.

Han berättade att han tidigare testat mycket fiberrik kost och fullkorn och åt mycket avokado, tomater, valnötter, frön och liknande. Den senaste tiden har han testat att utesluta ris, pasta och potatis och istället tillsatt mer frukt, kött eller kyckling, vilket ger honom mer energi. Christoffer berättade också att han även märkt att citron har en god påverkan på honom och väcker hans hjärna. Det är viktigt att hitta det som fungerar för just dig och som ger dig en ökad energi.

Livsstil

Att tänka på detta sätt och göra dessa olika moment i cirkeln varje dag har blivit en del i Christoffers livsstil. Denna process är i ständig utveckling genom att han fördjupar sig allt mer inom cirkelns olika delar.

Han försöker ständigt vara uppmärksam på vad som bidrar till en ökad eller minskad trötthet och vad som ger eller tar energi för att kunna minska den egna stressnivån. Vissa dagar kan han om han har energi över upprepa cirkeln ännu en gång för att på så sätt fördjupa sig ännu mer i de olika delarna.

Christoffer berättade att han gjort en fantastisk men mycket tuff resa från sin cancer och fram till idag. Han berättade att han gjort många framsteg och lärt sig oerhört mycket om sig själv och sin kropp. Denna cirkel stärker honom och han har insett hur fantastiska och starka våra kroppar och hjärnor är när vi lär oss att hantera och bemästra dem.

Christoffers föreläsning var inspirerande och gav många intressanta tips och tankar kring hur man kan hantera sin hjärntrötthet.

Caroline Persson
Kompassen Råd & Stöd



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 Mån-tors, 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

Lena Larsson 0702-71 50 55
Lars-Gunnar Andersson 0705-94 45 72

Neuroförbundet Västra Götaland

Adress Kapellevägen 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	
Parkinson	Roar Vik	0734-33 16 66
Polyneuropati (CIDP)	Mikael Fognäs	mikael.fognas@neuro.se
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 2022 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