



Augusti 2017 nr 3

STROKE-Föreningen  
i Stockholms län

Informationsblad



## Innehåll

Ordföranden har ordet.....	1
Länsföreningen i Stockholms län .....	3
Lokalföreningen Nacka - Värmdö .....	6
Strokeföreningen Södertälje/Nykvarn, Botkyrka/Salem.....	6
Lokalföreningen Stockholm .....	7
Lokalföreningen Norrort .....	8
Lokalföreningen Södertörn .....	9
SMIL-rutan.....	10

# Ordföranden har ordet

## Om rehabilitering

I rehabiliteringsprogram kan strokepatienten ägna flera timmar om dagen åt sjukgymnastik, arbetsterapi, talträning, beteendeterapi, gruppaktiviteter m.m. Det är viktigt att upprätthålla färdigheter som bidrar till att förbättra andra funktioner. En del av tiden ska ägnas åt att öva sådant som man kunde innan insjuknandet (t.ex. gå och prata). Andra delar av tiden används till att lära sig nya saker som inte kan göras på vanligt sätt t.ex. att göra något med en hand i stället för två som man gjorde tidigare.

### Sätta upp mål

Rehabmålen beror på hjärnskadans omfattning, vad patienten kunde göra tidigare och patientens egna önskemål. Patienten, anhöriga och behandlingsteamet bestämmer målen tillsammans. I många fall måste uppgifter upprepas flera gånger för att ett delmål skall uppnås. Om målen sätts för högt kan inte patienten uppnå dem. Om målen sätts för lågt får patienten inte den hjälp som skulle få hen att nå längre. Det är därför viktigt att målen sätts realistiskt. Exempel på rehabmål:

- Kunna gå, åtminstone med rollator eller käpp
- Kunna göra vissa saker själv med hjälp av specialutrustning
- Kunna tvätta sig själv
- Kunna klara sig själv på toaletten

När patienten når behandlingsmålen betyder det inte att träningen är slut. Det betyder bara att man är redo för nya mål.

### Rehabiliteringspersonal

Eftersom varje fall av stroke är unikt varierar behandlingen från person till person. Rehabiliteringen utförs av olika typer av specialutbildad personal.

### Läkaren

Läkaren spelar en central roll i rehabiliteringen. Hans eller hennes bakgrund kan variera; Allmänläkare, invärtes medicinare, geriatriker, neurolog, specialläkare inom fysikalisk medicin.

### Rehabiliteringssjuksköterska

En sjuksköterska som är specialist på vård av personer med funktionsnedsättning. Sköterskan ger direkt vård, utbildar patienter och anhöriga och hjälper till att samordna behandlingen.

### Sjukgymnast

Sjukgymnasten bedömer och behandlar problem som är kopplade till rörlighet, balans och koordination. De förser patienten med träning och övningar som kan förbättra gångfunktionen, hjälpa patienten i och ur sängen och röra sig utan att tappa balansen. Vid behov lära de anhöriga hur de kan hjälpa patienten med övningar och träning.

### Arbetsterapeut

Arbetsterapeuten ger patienten anvisningar med övningar och praktisk träning i aktiviteter som patienten kunde utföra innan stroken t.ex. äta, duscha, klä på sig, skriva och laga mat. Gamla sätt att göra saker på kanske inte är möjliga längre, så arbetsterapeuten lär patienten nya metoder.

### Logoped

Logopeder hjälper patienten att återfå talfunktionen och i förekommande fall får patienten lära sig andra sätt att kommunicera på. En viktig uppgift är att lära de anhöriga hur de kan förbättra kommunikationen. De hjälper även patienter med sväljproblem.

### Kurator

Kuratorer arbetar tillsammans med patienten och anhöriga med att fatta beslut om rehabilitering och planering av flytten hem eller till en ny lägenhet. Kuratorer hjälper även till med ansökningar om ekonomisk ersättning, kommunala insatser och blanketer till försäkringskassan. Dessutom kan de bidra med rådgivning om en lång rad olika problemställningar

### **Fritidspedagoger**

Detta är personer som hjälper patienten att återuppta verksamhet som de tyckte om att syssla med innan de fick en stroke, t.ex. spela kort, påta i trädgården mm. Fritidspedagoger hjälper till under rehabiliteringsprocessen och uppmuntrar patienterna att praktisera sina färdigheter.

### **Övriga**

Andra yrkesgrupper kan också delta i behandlingsprocessen t.ex. psykologer, dietister, personal som utformar skenor/stödbandage/specialskor, fotvårdare m.fl.

### **Rehabiliteringsteamet**

Mycket ofta är det specialisterna som deltar i rehabiliteringen organiserade i ett team som är anpassat efter varje enskild patients behov. Patient, anhöriga och specialister är alla deltagare i gruppen. Man håller regelbundna möten för diskutera behandlingens förlopp och framsteg. Detta gör det lättare att samordna åtgärder och det stärker allas motivation att nå behandlingsmålen.

Baserat på medbas.se

Håkan Mandahl  
Ordförande

## **Länsföreningen i Stockholms län**

**Prima Liv** Fysisk aktivitet vid stroke.

**Start:** tisdag 5 september

**Plats:** Magnus Ladulåsgatan 53

**Tid:** 16.00 - 17.00

**Pris:** 490 kr/ 8 gånger

**Anmälan:** till kansliet Tel. 08 549 019 00,  
kansliet@strokesthmlan.se

noga utvalda av AMT-tränaren. Träningen blir rolig och utmanande. Samtidigt finns det möjlighet till individanpassning. Möjlighet till ombyte samt dusch finns. Kaffe/te ingår före eller efter träningen. Magnus Ladulåsgatan 53

Rörelse/koordination/smidighet/balansträning.

Circuit är en AMT-ledd träning med fokus på de stora muskelgrupperna. Deltagarna använder maskiner ur Technogyms Easylineserie, mellan maskinerna utför deltagarna funktionella övningar som är



---

### **Ronnie Gardiner**

RGM Ronnie Gardiners Metod. Metoden är utformad för att stimulera läs- och talförmåga, kroppsuppfattning, balans, minne, koordination, motorik, liksidighet, koncentration och sociala färdigheter. RGM innehåller mycket musik och rytmer. Se RGM hemsida.

<http://www.ronniegardinermethod.com/>

**Start:** fredag 1 september

**Lättare grupp:** 12.30 - 13.30

**Svårare grupp:** 14.00 - 15.00

**Plats:** Hägerstens Medborgarhus, Riksdalervägen 2, Hägersten

**Pris:** 450 kr/termin (10 gånger)

**Gruppledare:** Ulrika Precht och Christine Löfgren

**Anmälan:** till kansliet Tel. 08 549 019 00, kansliet@strokesthmlan.se

### **Varmvattenbadet**

Föreningen har bokat varmvattenbad i bassäng. Temperaturen brukar ligga över 30 grader C.

**Anmälan:** Den som önskar delta i detta måste **anmäla sig till kansliet**

Tel. 08 549 019 00. Det får inte vara för många rullstolar av säkerhetsskäl.

**Start:** fredagen 25 augusti och slutar fredagen 15 december 2017

**Plats:** Svedmyrabadet

**Tid:** 14.45–15.45

**Pris:** 400 kr **Anmälan:** till kansliet Tel. 08 549 019 00, kansliet@strokesthmlan.se

**Adress:** Handelsvägen 186 (BEA-huset).

### Hjärna tillsammans

Tisdagsträff 3 oktober **Tema Mindfulness**

Strokeföreningen i Stockholms län anordnar tisdagsträff på kansliet i Skärholmen. Anneli Torsfeldt Heikenborn föreläser och praktiserar Mindfulness.

**Plats:** Måsholmstorget 3, Skärholmen

**Tid:** 18.00–20.00

Alla är varmt välkomna!

#### **Picknick**

Ta med familjen lördag den 26 augusti

**SMIL** i Strokeföreningen i Stockholms län bjuder in till sommar pick-nick.

Ta gärna med dig familj och eller vänner, och ha en trevlig eftermiddag tillsammans med oss. Vi dukar upp med bord och stolar utomhus om vädret tillåter, annars fixar vi inomhus-picknick. Ta med något att äta och dricka. Föreningen bjuder på tårta och kaffe. Vi ordnar med lite roliga lekar och tipspromenad

Tillsammans är vi starka!

Alla våra medlemmar och anhöriga är varmt välkomna.

**Plats:** Jakobsbergs Gård

**Tid:** 14.00–16.30

**Anmälan:** till kansliet senast torsdag 17 augusti  
Tel. 08 549 019 00  
kansliet@strokesthmlan.se

#### **Kräftskiva**

torsdagen den 29 september

Vi njuter av kräftor, finns även skalade kräftstjärtar, skalade räkor, paj, bröd och ost  
1 glas vin eller öl ingår.

**Start:** torsdag 21 september

**Plats:** Jakobsbergs Gård, Odd Fellows väg 18 -22.  
Bredäng.

**Tid:** 18.00–21.00

**Pris:** 200 kr

**Anmälan:** till kansliet senast torsdag 14 september.  
Tel. 08 549 019 00, kansliet@strokesthmlan.se

Alla är varmt välkomna!

#### **Julfest 30 november**

kl. 18.00Tellus.

Boka redan nu!

#### **Adventkonsert i Blå Hallen söndagen den 3 december**

kl. 15.00

Mer information kommer senare.

**Pris:** 275 kr

**Plats:** Blå Hallen

**Tid:** 15.00

**Anmälan:** till kansliet senast 13 november  
vi har inte så många biljetter.

Tel. 08 549 019 00

kansliet@strokesthmlan.se

#### **Margot Sjögrens minnesfond**

Ansökan om bidrag ska inlämnas till kansliet före den 31 december 2017. Mer information finns på hemsidan under fliken Länsföreningen – Minnesfond.

Tel. 08 549 019 00, kansliet@strokesthmlan.se

## Ålandsresa med Birka Cruises, måndag -tisdag 11 -12 september 2017

Marie Svendenius föreläser om sin egen berättelse och överlevnadsstrategi som anhörig till strokedrabbad.  
Marie har även skrivit boken "Stroke och sedan".



### Båten

**Avgår** måndagen den 11 september kl.18.00

**Åter** tisdagen den 12 september kl.15.45

Måndagkväll äter vi Kryssningsmeny, förrätt, varmrätt och dessert. Dryck tillkommer.  
Tisdag Frukostbuffé. Vid föreläsningen serveras kaffe och bulle.

Hytt Cabin Standard för 1 eller 2 personer, Hytt Cabin Design 2 större hytter för rullstol/permobil.

Pris: 730 kr

**Anmälan:** till kansliet senast onsdag 9 augusti.  
Tel. 08 549 019 00, kansliet@strokesthmlan.se



### Travfika

Alla är välkomna att spela på travet, umgås och fika tillsammans med andra medlemmar i föreningen.

**Start:** fredag 4 augusti 2017.

**Tid:** Vi startar med fika kl.12.30 och slutar 14.00.

**Pris:** 20 kr för fika. För den som vill vara med på V75 spelar vi för 10-15 kr

**Plats:** Jakobsbergs Gärd, Odd Fellows väg 18 - 22. Bredäng.

### Kontaktpersoner:

Göran Mörk 070-333 35 45

Sven-Olof Gustavsson 070-750 88 18

### Caféturné höst- vinter 2017

Fram till 13 september träffas vi varje onsdag 13.00- 15.00, därefter träffas vi varannan onsdag kl. 13.00 – 15.00

2 aug	Sundby Gärd, Sundbygårdsvägen 5, Huddinge	08- 689 99 00
9 aug	Lyran, Ålgrytevägen 90, Skärholmen/Mälardalshöjden	08-646 35 05
16 aug	Orangeriet, Bergianska Trädgården, Frescati	08-16 46 42
23 aug	Långa Raden, Hotell Skeppsholmen, Gröna gången 1	08-407 23 05
30 aug	Café Kajkanten, Hamringevägen 6, Tullinge	08- 778 80 48
6 sep	Hembygdsgården Trädgårdsgatan 19, Vaxholm	08- 541 31 720
13 sep	Stadsmissionen Stortorget 3, Gamla Stan	08- 684 233 64
27 sep	Ersta café, Fjällgatan 45, Stockholm	08- 522 46 800
11 okt	Café Panorama Kulturhuset 5tr, Sergels torg	08- 21 10 35
25 okt	Rest Moderna Museet, Skeppsholmen	08- 520 23 660
8 nov	Lyran, Ålgrytevägen 90, Skärholmen/Mälardalshöjden	08-646 35 05
22 nov	Citykonditoriet Adolf Fredriks Kyrkogata	08- 534 807 20
6 dec	Långa Raden, Hotell Skeppsholmen, Gröna gången 1	08- 407 23 05

Ta gärna med Dig en vän eller anhörig för en stunds gemenskap, särskilt om Du behöver hjälp. Strokeföreningen deltar inte med personal. Detta är ett privat initiativ. Vid frågor om tillgänglighet kan Du ringa direkt till caféerna.

**Kontakt** Gerd Agborg 070-266 83 37 eller Sven-Olof Gustafsson 070-750 88 18

Vi hälsar alla i Strokeföreningen välkomna!

## VI SES PÅ FIKA

### Lokalföreningen Nacka - Värmdö

#### Strokeskola

Strokeskolan börja måndagen 4 september och är öppen för alla.

Vi ska alla bli små informatörer.

**Start:** måndag 4 september.

**Plats:** Gustavsgården, Trallbanevägen 5C, Gustavsberg.

**Tid:** kl.14.00–15.30

**Pris:** kaffe 20 kr (självkostnadspris)

#### Utflykt till Artipelag

Tisdag 1 augusti träffas vi och äter lunch på Artipelag och njuter av den fina naturen.

Tid meddelas vid anmälan.

Kontaktpersoner är Inger telefon 070-250 17 27 eller Rakel Lindfors telefon 08-715 15 13

Håll även utkik på hemsidan [www.strokesthmlan.se](http://www.strokesthmlan.se)

### Strokeföreningen Södertälje/Nykvarn, Botkyrka/Salem

#### Cirklar

**Medicinsk Yoga**, med utbildad ledare.

**Tid:** tisdagar kl. 14.00-15.30

**Start:** 26 september, anmälan senast 15 september.

**Plats:** Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1 A Södertälje, nedre plan

**Pris:** 400 kr, ej medlemmar 600 kr/10 ggr.

Paus med dryck och samtal.

**Bad, i varmvattenbassäng** med ledare, Södertälje sjukhus.

**Tid:** onsdagar kl.14.15–15.00.

**Plats:** Södertälje sjukhus. **OBS** Egen hjälpare medtages om du ej klarar dig helt själv.

**Start:** 6 September, anmälan senast 28 augusti.

**Pris:** 400 kr, ej medlemmar 600 kr i mån av plats, 12 ggr.

**Information och anmälan:** Lill-Britt Andersson 073-669 09 74 eller

Yvonne Gillner 070-475 18 88.

**Anhöriggrupp**, ledare Barbro Söderström.

Intresserad av att delta i en cirkel för anhöriga utifrån boken "Anhörig i nöd och lust",

kontakta Barbro tfn 551 561 66.



## Augusti

Till **Nynäshamn** gör vi utflykt 24 augusti. Gemensam lunch samt lite annan förströelse. Samåkning eller färdtjänst gäller.

Samling för samåkning vid Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1 A Södertälje kl. 10.30 för dig som behöver skjuts.

**Anmälan** senast 17 augusti till Lill-Britt Andersson 073-669 09 74 eller Yvonne Gillner 070-475 18 88.

**Salemsdagen 26 augusti** kl. 12-17 i Skönviksparken Rönninge. Strokeföreningen finns på plats.

## Kommande medlemsträffar:

Information om programpunkter kommer finnas i föreningens lokala program som skickas ut i mitten av augusti

**September** 4 september kl. 17.00–19.30

**Oktober** 2 oktober kl. 17.00–19.30

**November** 6 november kl. 17.00–19.30

**December** Medlemsträff/julavslutning 11 december, notera datumet redan nu, mer information kommer.

En trevlig utflykt till Fjärilshuset i Hagaparken gjorde Strokeföreningen Södertälje den 20 juni.

Vi var ett glatt gäng som entusiastiskt gick runt och studerade alla vackra fjärilar, kunde även se när dom förpuppades, intressant. Sköldpaddor, fiskar och många olika sorters hajar fanns också att beskåda.

Efter rundvandringen fanns möjlighet att spendera lite pengar i souvenirbutiken, därefter samlades vi i caféet där en enklare lunch intogs.

Vi skildes åt, samåkning och färdtjänst åter till Södertälje efter en lyckad dag.

Foto och text Yvonne Gillner



## Lokalföreningen Stockholm

### Kunskapsseminarium

**Tema:** Rehabilitering

**Start:** torsdag den 28 september

**Tid:** 18.00–20.00

**Plats:** Länsföreningens kansli, Måsholmstorget 3, Skärholmen

**Anmälan:** till Kim Randrup tele 08 508 248 44 eller kim.randrup@stockholm.se

### Pubkväll på Jakobsbergs gård

Torsdag 19 oktober kl. 17.00–22.00

Välkommen på en trevlig pubkväll på fina Jakobsbergs gård. Allt till självkostnadspris.

**Anmälan:** till Kim Randrup tele 08 508 248 44 eller kim.randrup@stockholm.se

### Prova på att dreja.

Kom och delta i en rolig kurs som ges vid tre tillfällen.

Ny kurs börjar torsdag 12 oktober och fortsätter torsdag den 9 november och en 3:e gången som bestäms under kursen.

**Tid:** 12.45–16.00

**Pris:** 300 kr inkl. lera och kaffe med dopp.

Vi träffas första gången vid Mälärhöjdens T-banestation och går tillsammans till lokalen.

**Anmälan:** Kerstin Tärnholm på telefon 08 97 37 75 eller kerstintarnholm@spray.se.

### **Prins Bertils Boulehall**

Strokeföreningen i Stockholms län har en bana bokad, varje tisdag mellan 12.00–14.00. Du är välkommen att spela boule.

**Plats:** Rosenlundsvägen 38, Djurgården

**Pris:** 50 kr per gång eller 250 kr/termin. Betalas direkt till Boulehallen.



### **Golf på Hässelby Golf.**

Vi börjar höstgolfen tisdag 15 augusti kl. 13:00-14:00 och håller på till 26 september. Vi kommer ha en jätteduktig Handigolfare som instruktör/tränare och träffas varje tisdag. Instruktör + hink med bollar = 100 kr/tisdag. Möjlighet till varierande träning från range, putt, chip samt 6-hålsbana.

### **Börja träna!**

Är du sugen att börja träna på egen hand och är i mogen ålder. Ta kontakt med ACTIVAGE på Magnus Ladulåsgatan 53, tel. 08-684 244 22. För mer information se [www.activage.com](http://www.activage.com)

## **Lokalföreningen Norrort**

Samarbetet med **Furuhöjdens Rehabiliteringshem** i Täby fortsätter.

Vi tränar balans, styrka och rörlighet till musik i lugn miljö med deras leg. Fysioterapeuter. Vi fortsätter i höst med 3 grupper.

**Första gruppen för stående medlemmar:** 31 augusti-19 oktober

Torsdagar kl. 16-17.

**Andra gruppen för stående medlemmar:** 26 oktober-14 december torsdagar kl. 16-17

Vi fortsätter med en **specialanpassad grupp** för rullstolsburna och mindre rörliga medlemmar (sittgympa):

13 september–1 november, onsdagar kl. 15.30–16.30

Gemensamt för alla 3 grupperna:

**Plats:** Gribbylundsvägen 75, Täby (Furuhöjdens Rehab)

**Pris:** 490 kr/8 gånger. Plusgiro 61 12 15-5.

**Anmälan till:** Lena Pettersson, mail: [lp@tranfor.se](mailto:lp@tranfor.se), tel. 070-569 01 8 eller Birgitta Pettersson tel. 070-526 06 96

### **Koppartälten i Hagaparken**

Torsdag 17 augusti, kl. 13.00 blir det favorit i repris! Förra promenaden blev så lyckad så nu träffas vi där igen för en uppfriskande promenad.

Vi går, rullar, hasar efter förmåga och efter promenaden fikar vi i Fjärilshuset. Ta med anhöriga och kompisar!

Adress: Östra Koppartältet, Solna.



### **Wenngarns Slott**

Fredag 8 september, kl. 13 besöker vi Wenngarns Slott i Sigtuna. Här finns möjlighet till en uppfriskande promenad och/eller Slotts besök. Vi avslutar med fika på Slottscaféet.

**Adress:** Wenngarns slott, 193 91 Sigtuna, [www.wenngarn.se](http://www.wenngarn.se)



**Stiftelsen Mälargården Rehab Center** inbjuder till öppna föreläsningar riktade till dig som drabbats av Stroke eller är anhörig.

**Datum:** torsdag 12 oktober kl. 10.15

**Plats: Mälargården** Rehab Center, Hertigvägen 5, Sigtuna

Föreläsningarna är kostnadsfria. **Föranmälan** önskas till:  
info@malargarden.se Meddela även om ni önskar lunch + fika för 100 kr.

**Program:**

10.15 Planerad specialiserad Stroke rehabilitering. Björn Bildsten Verksamhetschef

10.30 Skall patienten själv ansvara för sin egen rehabilitering? Lena von Koch Professor i hälso- och sjukvårdsforskning

12.00 Lunch

13.00 Stroke tandvård. Arne Olsson tandhygienist, Stockholms sjukhem

14.15 Kaffe

14.45 Mina egna erfarenheter av 12 års Stroke rehab, Kim Randrup, ordförande Strokeföreningen Stockholm

Strokeföreningen Stockholm Norrort representeras av vår kassör och styrelseledamot Marie Fagerberg, som även är styrelseledamot i Stiftelsen Mälargården Rehab Center.

Besök gärna vår hemsida [www.strokesthlmnorrort.nu](http://www.strokesthlmnorrort.nu)

Den nås också via Länsföreningens hemsida, fliken Lokalföreningar.

Den uppdateras då och då med information och nya aktiviteter.

Vårt fortsatta fina samarbete fortsätter under våren och nya gympagrupper startar till hösten. Ett roligt program för knopp & kropp där vi under ledning av leg. Fysioterapeut får träna balans, styrka och rörlighet vid olika stationer.

Höstens gympa startar 31 augusti och anmälan görs till vår Lena Pettersson 070-569 01 80 eller [lena.pettersson@tranfor.se](mailto:lena.pettersson@tranfor.se)

## **Lokalföreningen Södertörn**

### **Höstlunch inleder höstprogrammet**

Höstlunch den 23 augusti kl. 13.00 hos Glade Kocken på Seniorboendet Balder i Nynäshamn på Lövlundsvägen 20. Lunchbuffé serveras till subventionerat pris. Anmälan senast den 16 augusti till Kerstin Persson på tel. 08 520 171 26 eller Olof Persson på tel. 076-896 24 04 eller på e-post [ingakerstin@hotmail.com](mailto:ingakerstin@hotmail.com)

### **Optimisterna**

Under juni, juli och augusti träffas vi vid Rudan i Handen kl. 14.00 varje fredag. Från september träffas vi sista fredagen i månaden kl. 14.00 i kaféet vid Kulturhuset i Handen. Ring Claus på tel. 070-290 20 85 för mer information.

### **Rosenknopparna**

Vi har sommarlov nu men startar igen den 21 augusti. Därefter träffas vi varje måndag kl. 10.30 utanför Rosengårdens äldreboende och går en rullstolsanpassad runda runt Svandammen i knappt en timme. Vintertid eller vid ruskväder tränar vi på Äldrecentrum på Rosengården. Ring Kerstin på tel. 08 520 171 26 för mer information.

### **RGM Ronnie Gardiner Metod**

Vi startar den 15 september kl. 13.00 och sedan de tre första fredagarna i månaden och med

avslutning den 8 december. Ring Anders på tel. 070 372 30 84 för mer information och anmälan.

### **Aktivisterna**

Startar den 5 september. Ring Åsa på tel. 070 355 09 47 för mer information.

### **Anhöriggruppen i Handen**

Startar den 18 augusti. Ring Marita på tel. 070 130 14 67 för mer information.

### **Anhöriggrupp 1 i Nynäshamn, dagtid**

Startar den 29 augusti. Ring Eina på tel. 08 520 159 91 för mer information.

### **Anhöriggrupp 2 i Nynäshamn, kvällstid**

Startar den 6 september. Ring Ulla på tel. 070 286 12 64 för mer information

Kom gärna med förslag på aktiviteter som vi kan göra tillsammans.  
Skicka till Claus Trolle. epost: [claus.trolle@comhem.se](mailto:claus.trolle@comhem.se)

### **Vi vill spara pengar!**

Maila din epost adress till Claus Trolle. [claus.trolle@comhem.se](mailto:claus.trolle@comhem.se) Då får du nyhetsbrevet via epost.

### **Strokeföreningen Södertörn**

Handenterminalen 4  
136 40 Handen

Telefon: 08-745 50 25  
(telefonsvarare)  
E-postadress:  
[stroke.sodertorn@telia.com](mailto:stroke.sodertorn@telia.com)  
Plusgiro 12 48 70-7.  
Org. nr 80 24 10-11 42  
[www.strokesodertorn.se](http://www.strokesodertorn.se)

## **SMIL-rutan**

Tack alla härliga SMILARE för den här terminen. Vilket gäng vi är 😊!

Nu har vi haft sommarlov och samlas igen lördag 26 augusti på den årliga familjepicknicken, som anordnas av SMIL se mer info. på sidan 4.

SMIL har under våren haft en mycket trevlig middag på Jakobsbergs gård. Dessutom har den årliga minigolfturneringen gått av stapeln på Golfbaren i Kristineberg. Under sommaren är det fritt fram för spontana initiativ: Kubb, picknick, parkteater. Vi använder smilgruppen på fb för att sprida information.

**Kärngruppsmöte** torsdagen den 7 september, då träffas vi för att planera kommande aktiviteter för hösten.

Håll utkik på fb och på hemsidan för kallelse. Vid tips, frågor och eller idéer kontakta kansliet eller Anneli, på [anneli.t.heikenborn@gmail.com](mailto:anneli.t.heikenborn@gmail.com) eller telefon 072 048 39 45.

Tack för en rolig termin! Vi ser framemot fortsättningen!



**SMIL** erbjuder riktad verksamhet för dig som har drabbats av stroke mitt i livet samt för dina närstående/anhöriga. SMIL-verksamheten är fortfarande under uppbyggnad och drivs i nuläget via länsföreningen i Stockholms län.

## Hjärna Tillsammans

En mötesplats för bästa möjliga stöd och rehabilitering för personer med förvärvad hjärnskada, som följd av exempelvis stroke eller olycka.

Se webbplatsen för att få aktuell information.

[www.hjarnatillsammans.se](http://www.hjarnatillsammans.se)



## Rehabilitering efter stroke?

På Stora Sköndal har vi 40 års erfarenhet av specialiserad neurologisk rehabilitering. Vi jobbar tillsammans i ett lag, med dig i centrum.

Stora Sköndals neurologiska rehabiliteringsklinik:

[webneurologen@storaskondal.se](mailto:webneurologen@storaskondal.se)

08-400 29 290

[www.storaskondal.se](http://www.storaskondal.se)

*Stora Sköndal är en stiftelse som utan vinstsyfte arbetar med stöd, vård, omsorg, utbildning och forskning. Vi jobbar för att människor ska få växa och utvecklas utifrån sina unika förutsättningar.*



### Ont i axlar eller rygg?

Varje onsdag kommer Magnus från Resursteamet till Strokeföreningen i Stockholms läns kansli för att massera.

Du kan få massage på rygg, nacke, hand och fot.

Ring för tidsbokning 08 549 019 00 eller till Magnus 070 424 82 88

Välkomna önskar Magnus.

# B



**Nästa**  
informationsblad  
planeras till  
**november 2017.**

Texter till bladet vill  
vi ha in senast  
**2 oktober 2017**



## Välkommen till stroketeamet på Rehab Station Stockholm

Vi finns i Solna, vid Hagaparken intill Brunnsviken.

Rehab Station Stockholm erbjuder rehabilitering i internatform och som dagrehabilitering för dig som har behov av träning efter att ha fått en stroke. Vårt program är individuellt anpassat utifrån dina behov. Vi har också en logopedmottagning. För dig som behöver lära dig mer om hur du ska hantera din rullstol har vi även en rullstolsskola. Vill du veta mer? Ta kontakt med oss eller gå in på vår hemsida, [www.rehabstation.se](http://www.rehabstation.se)

Kenth Malmström  
Tel 08-555 44 125

Rehab  
Station  Stockho

~~STROKE-Föreningen i  
Stockholms län  
Måsholmstorget 3  
127 48 SKÄRHOLMEN~~

### Viktigt har du flyttat!

Kom ihåg att göra adressändring till oss, även när du byter mailadress.  
Ring kansliet 08 549 019 00 eller maila [kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se)



**Utgivare:** Strokeföreningen i Stockholms län  
Måsholmstorget 3  
127 48 Skärholmen  
Mail: [kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se)

tel. växel 08 549 019 00

facebook: Strokeföreningen i Stockholms län  
Hemsida: [www.strokesthmlan.se](http://www.strokesthmlan.se)