



November 2017 nr 4

STROKE-Föreningen  
i Stockholms län

Informationsblad

## GOD JUL & GOTT NYTT ÅR



### Innehåll

Ordföranden har ordet...	1
Länsföreningen Stockholms län.....	3
Lokalföreningen Nacka – Värmdö.....	5
Strokeföreningen Södertälje/Nykvarn, Botkyrka/Salem.....	5
Lokalföreningen Stockholm .....	6
Lokalföreningen Norrort .....	7
Lokalföreningen Södertörn .....	8
SMIL-rutan.....	9

## Ordföranden har ordet...

### Riksförbundets måldokument

Välkomna till höstens arbete. Nu får vi ta nya tag! En bra start är att ta del av riksförbundets måldokument som sammanfattar strokerörelsens ambitioner vad gäller samhällets strokevård. Den övergripande ambitionen är att skapa förutsättningar för ” **ett värdigt liv efter stroke.**” Dokumentet innehåller en bred genomgång av alla de områden som den som fått stroke och dennes anhöriga möter i vården och i samhällslivet. Rent övergripande läggs fast att strokerörelsen skall arbeta för:

- Att höja allmänhetens kunskaper om riskfaktorerna för stroke och hur man kan förebygga dem
- Att hälso- och sjukvården prioriterar den förebyggande vården och fångar upp dem som befinner sig i riskzonen att få stroke
- Att det skall vara god tillgänglighet till hälso- och sjukvården
- Att vårdpersonal i hela vårdkedjan ska ta upp livsstilsfrågor med patienter som misstänks ha eller kunna få livsstilssjukdomar
- Att hälso- och sjukvården inför rutiner för att kontrollera blodtryck, blodfetter och förmaksflimmer
- Att verka för ett tobaksfritt samhälle

Utöver denna breda deklARATION tas ytterligare åtta områden upp. Dessa bör ingående studeras och läggas till grund för föreningarnas verksamhetsplanering och -uppföljning. Dokumentet kan laddas ned från [www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se) eller rekvireras från länsföreningens kansli. Att vi lever upp till dokumentets intentioner är viktigt såväl för dem som fått stroke som för förutsättningarna för att få landstingsbidrag till föreningarnas verksamhet.

Nu när det mörknar i skyn är väl detta en ljus idé!

Med vänlig hälsning

Håkan Mandahl

---

**OBS!**

**Alla medlemmar, oavsett lokalföreningstillhörighet, är välkomna till varandras aktiviteter!**

## Länsföreningen Stockholms län

### Prima Liv

Återkommer om tid i nästa nummer.  
Du kan anmäla dig redan nu.

Fysisk aktivitet vid stroke.  
Rörelse/koordination/smidighet/balans  
träning.  
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  
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 Ladulås gatan 53



---

### Ronnie Gardiner

Återkommer om tid i nästa nummer.  
Du kan anmäla dig redan nu.



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/>

### 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 19 januari 2018 och slutar fredagen 8 juni 2018

**Plats:** Svedmyrabadet

**Tid:** 14.45–15.45

**Pris:** 400 kr

**Anmälan:** tel. 08 549 019 00, [kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se)

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

### Margot Sjögrens minnesfond

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

Skickas till Måsholmstorget 3, 127 48 Skärholmen

Tel. 08 549 019 00, [kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se)

## Julfest 30 november 2017

Jultallrik, glögg och pepparkakor.

Kjell & Compligan spelar och sjunger för oss.



**Plats:** Tellus, Lignagatan 8

**Tid:** 18.00 – 21.00

**Pris:** 250 kr

**Anmälan:** kansliet senast måndag 20 november

Tel. 08 549 019 00 kansliet@strokesthmlan.se

OBS! Anmälan är bindande

## Nya medlemmar 9 november

Välkommen till Strokeföreningen i Stockholms län, träff för nya medlemmar och anhöriga.

**Plats:** Måsholmstorget 3, Skärholmen

**Tid:** 17.30–19.00

Anmälan: tel. 08 549 019 00, kansliet@strokesthmlan.se

Vi bjuder på kaffe och smörgås.

## Museum 5 februari 2018

### Vikingaliv

Upptäck vikingatiden.

Guidad visning 45 minuter.

**Tid:** måndag 5 februari 2018

OBS! visningen börjar kl. 14.00, kom i tid.

**Pris:** 150 kr

**Plats:** Djurgårdsvägen 48, Stockholm

**Anmälan:** kansliet senast tisdag 30 januari 2018

Tel. 08 549 019 00

kansliet@strokesthmlan.se

OBS! Anmälan är bindande



## Travfika



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

Slut för säsongen fredagen 15 december 2017

**Start:** fredag 12 januari 2018.

**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 vinter – vår 2018

Vi träffas varannan onsdag kl. 13.00 – 15.00

8 nov	Lyran, Ålgrytevägen 90, Skärholmen/Mälarhöjden	08-646 35 05
22 nov	Citykonditoriet Adolf Fredriks Kyrkogata 10	08- 534 807 20
6 dec	Långa Raden, Hotell Skeppsholmen, Gröna gången 1	08- 407 23 05
10 jan	Citykonditoriet Adolf Fredriks Kyrkogata 10	08- 534 807 20
24 jan	Ersta Café, Fjällgatan 45	08- 522 468 00
7 feb	Rest Moderna Museet, Skeppsholmen	08- 520 236 60
21 feb	Café Panorama Kulturhuset 5tr, Sergels torg	08- 21 10 35
7 mars	Stadsmissionen Stortorget 3, Gamla Stan	08- 684 233 66
21 mars	Konditori Ritorno, Odengatan 80	08- 32 01 06
4 april	Café Fanfaren, Farsta torg 11 (ingång från biblioteket)	08- 508 305 21
18 april	Citykonditoriet Adolf Fredriks Kyrkogata 10	08- 534 807 20
2 maj	Lyran, Ålgrytevägen 90, Skärholmen/Mälarhöjden	08- 646 35 05
16 maj	Wintervikens Café, Vinterviksvägen 60, Aspudden	070- 441 61 58

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** Sven-Olof Gustafsson 070-750 88 18

Vi hälsar alla i Strokeföreningen välkomna!



**VI SES PÅ FIKA**

## Lokalföreningen Nacka – Värmdö

På grund av sjukdom är alla aktiviteter under vintern inställda.

Vi hänvisar till Länsföreningen och lokalföreningarnas aktiviteter de närmaste månaderna.

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** som pågår

**Medicinsk Yoga**, med utbildad ledare.

**Tid:** Tisdagar kl. 14.00–15.30, 10 ggr 400 kr, ej medl. 600 kr.

**Plats:** Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A Södertälje, nedre plan

Paus med dryck och samtal.

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

Onsdagar kl. 14.15–15.00, 12 ggr 400 kr, ej medl. 600 kr i mån av plats.

**OBS** Egen hjälpare medtages om du ej klarar dig helt själv.

**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 08 551 561 66.

## NOVEMBER

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

Vi ser en svensk film tillsammans. Soppa med smörgås serveras, kaffe.

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

**Lördag 18 november kl. 11.00–15.00**

**Föreningsdag** med handikappföreningarna

Informationsbord, aktiviteter, föreläsningar med bl. a. Edna Alsterlund (Ingos fru).

**Plats:** ABF, Nedre Torekällgatan 7, Södertälje

**Lördag 25 november kl. 11.00–14.00**

Välkomna till den årliga **julmarknaden** tillsammans med övriga handikappföreningar i Allhuset.

Lotterier, loppis och servering. Ta gärna med familj och vänner.

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

## DECEMBER

**Julavslutning**

**Tid:** måndag 11 december kl. 17.00–20.00.

Förtäring (litet julbord), luciatåg samt lotteri.

Kostnad meddelas vid anmälan.

**Plats:** Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1A Södertälje, **övre plan.**



**Anmälan senast 4 december, bindande**, till Lill-Britt Andersson 073-669 09 74 eller Yvonne Gillner 070-475 18 88.

## Lokalföreningen Stockholm

### Café

Strokeföreningen Stockholm har öppet café varje onsdag mellan klockan 15.00 – 17.00.

Kom och delta med dina frågor i gemenskapen.

**Pris:** Kaffe med dopp 20 kr.

**Plats:** Måsholmstorget 3, Skärholmen

Vid frågor ring Kim Randrup 076 122 48 44



### Prova på att dreja.

Prova på att dreja fortsätter med ny grupp i vår.

### 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.

Vi söker fler som vill spela boule, det finns plats.



## **Golf Rosenkälla**

Vi fortsätter inomhusgolven på Ullna Indoor Rosenkälla Åkersberga.

**Start:** torsdag 16 november kl.13.00 Instruktor Fredrick Andréasson.

**Slutar:** för säsongen torsdagen 14 december juluppehåll

**Start 2018:** torsdagen 1 februari kl.13.00

**Slutar:** torsdag 8 mars

Instruktor 150kr/timme. Matta 220kr/timme passar bra att dela på två.

Det finns Putt- och Chiphålsbana att träna på.

Cafeteria med enklare rätter, smörgåsar och kaffe mm. Mer info på Ullna Indoors hemsida [www.ullnaindoor.se](http://www.ullnaindoor.se), eller ring 08-510 262 60

Ring Pia Bonté Jonevad på tel. 070-475 52 57 eller maila [pia@jonevad.se](mailto:pia@jonevad.se) Tack för det gångna året och ser fram emot 2018. Hoppas vi ses!

## **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**

Kom ihåg att alla medlemmar, oavsett lokalföreningstillhörighet, är välkomna till våra aktiviteter!

**Den 22 november** går vi till Julmarknaden på Steninge, Märsta.

Det unika för denna julmarknad är att den till största delen är inomhus i Stenladan.

Vi träffas kl. 13.00. Efteråt fikar vi (ingår).

### **Hitta hit:**

Från Stockholm: E4:an mot Arlanda, sväng av vid Märsta.

Vid Märstarondellen tar du vänster mot Steninge och sedan första vänster vid skylt "Steninge Slott".

Från Uppsala: E4:an till Eurostopp/Arlandastad sedan vänster mot Steninge och vänster igen mot "Steninge Slott".

Mer info: [www.steningslottsby.se](http://www.steningslottsby.se)

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

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

Vi har haft 3 grupper under hösten.

En grupp återstår i höst 2017:

**Andra gruppen för stående medlemmar: 26 okt – 14 dec, kl. 16-17**

### **Furuhöjden 2018:**

**Första gruppen för stående medlemmar:** 11 jan-1 mars, kl. 16.00–17.00

**Andra gruppen för stående medlemmar:** 8 mars-3 maj, kl. 16.00–17.00, med uppehåll påskveckan, den 29 mars.

Den **specialanpassade gruppen** för rullstolsburna och mindre rörliga medlemmar (sittgympa):

Onsdag 15 feb – 11 april, kl. 15.30–16.30, med uppehåll 28 mars.

### **Gemensamt för alla 3 grupperna:**

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

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

**Anmälan till:** Lena Pettersson, mail: lena.pettersson@tranfor.se tel. 070-569 01 80  
eller till Birgitta Pettersson tel. 070-526 06 96

### **Den 6 februari 2018** besöker vi **Lasse Åbergs Museum i Bålsta.**

Gillar du Disney och Stig-Helmer så hänger du med! Man blir garanterat uppiggad av ett besök här.

Vi träffas kl. 13 och fikar efteråt (ingår).

Inträde till Konsthallen: 80 kr

#### **Hitta hit:**

Från Stockholm: E18 mot Bålsta, första avtaget mot Bålsta, sedan vänster mot samhället. Följ skyltar.

Mer info: [www.abergsmuseum.se](http://www.abergsmuseum.se)



### **Kallelse till ÅRSMÖTE**

Tisdag den 20 **mars 2018**, kl. 18.00 – 19.30

**Plats:** Tibblehallen, Attundavägen 5 – 7, 183 34 Täby

Handlingar kommer att finnas tillgängliga.

Motioner lämnas till styrelsen senast 31 januari.

Eftersom vi inte har en valberedning kan förslag på styrelseledamot lämnas till styrelsen senast 15 februari.

Kaffe/Te/Vatten och lättare förtäring serveras från 17.30. **Välkomna!**

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

Den nås också via Länsföreningens hemsida, fliken Lokalföreningar.

Den uppdateras då och då med information och nya aktiviteter.

## **Lokalföreningen Södertörn**

### **Optimisterna**

Vi träffas fredagen den 27 oktober och fredagen den 24 november kl. 14.00 i kaféet vid Kulturhuset i Handen. Ring Claus på tel. 070-290 20 85 för mer information.

### **Rosenknopparna**

Varje måndag kl. 10.30 träffas vi 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.



## Julfest

Lördagen den 9 december dukar vi upp med jultallrik.

**Start:** lördag 9 december

**Tid:** 13.00

**Plats:** Handenterminalen 4

**Pris:** 100 kr

Anmälan till Claus på tel. 070-290 20 85

OBS! Anmälan är bindande



## Luciakaffe i Nynäshamn

**Start:** torsdag 14 december

**Tid:** 15.00 - 17.00

**Plats:** Äldrecentrum på Rosengården, Fridhemsvägen 6-8

Anmälan senast måndag 11 december

Kerstin Persson tel. 08 520 17 26, 076 896 24 04 eller e-post [ingakerstin@hotmail.com](mailto:ingakerstin@hotmail.com)

RGM Ronnie Gardiner Metod

Ring Anders på tel. 070 372 30 84 för mer information och anmälan.

## Aktivisterna

Ring Åsa på tel. 070 355 09 47 för mer information.

## Anhöriggruppen i Handen

Ring Marita på tel. 070 130 14 67 för mer information.

## Anhöriggrupp 1 i Nynäshamn, dagtid

Ring Eina på tel. 08 520 159 91 för mer information.

## Anhöriggrupp 2 i Nynäshamn, kvällstid

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 😊!

## Julfest 30 november 2017

Jultallrik, glögg och pepparkakor.

Kjell & Compligan spelar och sjunger för oss.

**Plats:** Tellus, Lignagatan 8

**Tid:** 18.00 – 21.00

**Pris:** 250 kr

**Anmälan:** till kansliet senast måndag 20 november 2017

[kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se), tel. 08 549 019 00,

[anneli.t.heikenborn@gmail.com](mailto:anneli.t.heikenborn@gmail.com) eller telefon 072 048 39 45

OBS! Anmälan är bindande



## **Julbak**

Tisdagen den 12 december träffas vi på kansliet i Skärholmen och julstökar.

**Plats:** Måsholmstorget 3, Skärholmen

**Tid:** 17.30

**Pris:** Självkostnadspris

**Anmälan:** kansliet senast 7 december 2017

Tel. 08 549 019 00 kansliet@strokesthmlan.se OBS! Anmälan är bindande



**Kärngruppsmöte** tisdag 9 januari 2018 kl. 17.30.

Kansliet Måsholmstorget 3, Skärholmen., då träffas vi för att planera kommande aktiviteter för hösten.

**Anmälan:** kansliet@strokesthmlan.se, tel. 08 549 019 00, anneli.t.heikenborn@gmail.com tel. 072 048 39 45.

## **SMIL-middag torsdag 25 januari**

Vi handlar mat, dukar fint och äter tillsammans, på Jakobsbergs Gård.

**Tid:** 16.00

**Pris:** 150 kr

**Anmälan:** kansliet senast 22 januari 2018

kansliet@strokesthmlan.se, tel. 08 549 019 00, anneli.t.heikenborn@gmail.com

tel. 072 048 39 45.

OBS! Anmälan är bindande

Håll utkik på facebook och på hemsidan för kallelse. Vid tips, frågor och eller idéer kontakta kansliet eller Anneli, på 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)



Information till medlemmar som har färdtjänst:

## **FÄRDTJÄNSTKORTET ÄR PERSONLIGT!!!**

Tänk på att ditt färdtjänstkort är personligt så det gäller endast för dig och eventuell medresenär. Du kan aldrig låta någon annan resa i ditt ställe.

Vid kontroller i allmänna kollektivtrafiken påträffas regelbundet personer som reser på någon annans färdtjänstkort. Färdtjänstkortet beslagtogs då och tillståndet upphör att gälla.

### **Låt aldrig någon annan resa med ditt färdtjänstkort.**

Anmäl alltid förlust av kort.

Peter Wätterljung/Föreningens talesperson i trafikfrågor



## **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  
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.

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

# B



**Nästa**  
informationsblad  
planeras till  
**februari 2018.**

Texter till bladet vill  
vi ha in senast  
**8 januari 2018**



## 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)

Kent 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)