



November 2018 nr. 4

STROKE-Föreningen  
i Stockholms län

Informationsblad

*God Jul och Gott Nytt År*



## Innehåll

Ordföranden har ordet.....	2
Länsföreningen Stockholms län .....	3
Strokeföreningen Stockholm .....	5
Strokeföreningen Nacka – Värmdö .....	6
Strokeföreningen Södertälje/Nykvarn, Botkyrka/Salem.....	6
Lokalföreningen Stockholm Norrort .....	7
Lokalföreningen Södertörn.....	8
SMIL-rutan.....	9

## Ordföranden har ordet

När detta skrivs så har vi fortfarande en övergångsregering och många positioner i kommuner och landsting är fortfarande obesatta eller oklara. Det betyder att många frågetecken ännu kvarstår att få utredda.

Från Länsföreningens sida hade vi planer på att kontakta de poliska partierna för fortsatta diskussioner kring Socialstyrelsens nya nationella riktlinjer med särskild inriktning på rehabilitering och annan eftervård, men det lär dröja - landstingsrådets portföljer är ännu inte preciserade. I avvaktan på det får vi titta på den intressepolitiska kartan för att definiera andra områden av betydelse för våra medlemmar. Det finns en hel del sådana, tex. primärvården där patienter med t.ex. förvärvade hjärnskador skall erbjudas en fast läkarkontakt så länge det är medicinskt motiverat. Ett annat område som skapar besvär och irritation för våra medlemmar är färdtjänsten där mycket kan göras för att förbättra service, punktlighet och bemötande.

Fler områden kan nämnas - Vad anser ni bästa medlemmar? Hör av er!  
Tel. 08 549 019 00 eller mail [kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se)

Önskar er en trevlig höst!

Med vänlig hälsning  
Håkan Mandahl

Ordförande

---

### Viktigt när du flyttar!

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)

**OBS!**  
**Alla medlemmar, oavsett lokalföreningstillhörighet, är  
välkomna att ta del av andra lokalföreningarnas  
aktiviteter!**

## Länsföreningen Stockholms län

### Julfest

**Jultallrik, glögg, pepparkakor kaffe och kaka**, 1 glas vin eller öl ingår.

Därefter dricka till självkostandspris.

Lotteri med fina vinster tag med kontanter.

**Start:** torsdag 29 november.

**Plats:** **OBS!** Ny lokal Svärdet på Rosenlundsgatan 44 A

**Tid:** 18.00 – 21.00

**Pris:** 250 kr

Anmälan: till kansliet senast 14 november

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

**OBS!** Anmälan är bindande



### 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:** återkommer i nästa nummer.

**Lättare grupp:** 10.30

**Svårare grupp:** 12.00

**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



### Prima Liv Fysisk aktivitet vid stroke

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 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



**Start:** februari 2019 vi har inte något datum när det börjar.

**Plats:** Magnus Ladulåsgatan 53

Anmäl dig redan nu.

**Anmälan:** till kansliet

Tel. 08 549 019 00

kansliet@strokesthmlan.se

Anmälan är bindande

### **Varmvattengympa**

Vattengympa fylld av rörelseglädje där alla kan vara med. Stroke-anpassad. Bassängen är 33-34 grader varm.

**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.

Slutar fredagen 14 december

**Plats:** Svedmyrabadet

**Tid:** 14.45–15.45

**Pris:** 400 kr

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

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

OBS! Anmälan är bindande



### **Strokeföreningen i Stockholms län anordnar Tisdagsträff 6 november ihop med Hjärna Tillsammans**

Föreläsare Arne Olsson kommer till oss och pratar om hur viktigt det är med tandvård efter en stroke. Arne arbetar för Folktandvården på Stockholms Sjukhem.

Vi bjuder på kaffe och kaka.

**Tid:** 18.00 – 20.00

**Plats:** Strokeföreningen i Stockholms län kansliet

Måsholmstorget 3, Skärholmen

Meddela om du kommer senast 1 november.



### **Nya medlemmar 19 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.

### **Adventskonsert i Blå hallen lördagen 1 december kl. 16.00**

**Pris:** 295 kr

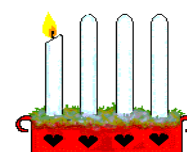
**Plats:** Blå Hallen i Stockholms läns Stadshus, Hantverkargatan 1.

**Tid:** OBS! lördagen 1 december kl. 16.00

Anmälan till kansliet senast den 12 november finns några biljetter kvar.

Anmälan 08 549 019 00 eller kansliet@strokesthmlan.se

OBS! Anmälan är bindande



**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

## Caféturné

Caféturnén uppehåll över vintern och återkommer i maj 2019.



## Travfika



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

**Slutar** för säsongen 14 december

**Start:** 11 januari 2019

**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 Gård, Odd Fellows väg 18 - 22. Bredäng.

**Kontaktpersoner:** Göran Mörk 070-333 35 45, Sven-Olof Gustavsson 070-750 88 18

## Strokeföreningen Stockholm

### 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

### Golf Rosenkälla

Vi fortsätter inomhusgolven på Ullna Indoor Rosenkälla Åkersberga.

**Start:** tisdag 20 november kl.13.00 – 14.00 Instruktor Fredrick Andréasson.

**Slutar:** för säsongen tisdag 11 december juluppehåll

**Start 2019:** tisdag 29 januari kl.13.00 - 14.00

**Slutar:** tisdag 5 mars

Instruktor 150kr/timme. Matta 230kr/timme passar bra att dela på två.

Det finns Putt- och Chiphålsbana att träna på utan kostnad.

Se nästa sida.

Efter träning brukar vi fika eller äta tillsammans. Dagens lunch 11.00 – 15.00. 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) året och ser fram  
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)

## **Strokeföreningen Nacka – Värmdö**

Tredje måndagen i december är inställd och istället kommer vi att ha Julfest.

**Julfest** tisdag den 11 december

**Tid:** kl. 13.00

**Plats:** Kommunalvägen 2, Saltsjö Boo.

Julmat kommer att serveras till självkostnadspris.

Sänd gärna din mailadress till oss [strokeforeningennackavarmdo@gmail.com](mailto:strokeforeningennackavarmdo@gmail.com) så skickar vi inbjudningar och påminnelser till dej.

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

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

## **Strokeföreningen Södertälje/Nykvarn, Botkyrka/Salem**

**CIRKLAR** som pågår

**Medicinsk Yoga**, med utbildad ledare.

Tisdagar kl. 14.00–15.30, 12 ggr 450 kr inkl. kaffe, ej medl. 650 kr.

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1 A Södertälje, nedre plan

Paus med dryck och samtal.

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

Onsdagar kl. 14.15–15.00, 14 ggr 450 kr, ej medl. 650 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 551 561 66.

**Medlemsträffar:**

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



**Oktober** 29 oktober kl. 17.00–19.30

Bingospelmed paj, sallad och kaffe, kostnad 15 kr, icke medlem 25 kr.

**November** 26 november kl. 17.00–19.30

Vi ser en film tillsammans, därefter kaffe med adventssmörgås, kostnad 15 kr, icke medlem 25 kr.

**December** Medlemsträff/julavslutning 10 december kl. 17.00, notera datumet redan nu, mer information kommer.

**Kontaktperson:** Ordförande Lill-Britt Andersson

Tfn 08-550 157 17, mobil 073-669 09 74

## **Lokalföreningen Stockholm Norrort**

**Träning på Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter i Täby:**

Vi tränar balans, styrka och rörlighet till musik i lugn miljö med deras leg. Fysioterapeuter.  
Och bäst av allt, **Vi har roligt! All träning sker efter var och ens förmåga!**

Vi fortsätter i höst torsdag 25 oktober- torsdag 13 december kl. 15.00–15.45

**2019**

**Samarbetet mellan Strokeföreningen Stockholm Norrort och Furuhöjden startade 2014 och fortsätter i vår med 2 grupper.**

**Första gruppen:** torsdag 7 februari-torsdag 28 mars kl. 15.00–15.45

**Andra gruppen:** torsdag 4 april- torsdag 23 maj kl. 15.00–15.45

**KOM OCH PROVA EN GÅNG GRATIS och se om detta är något för dig!**

Gemensamt för grupperna:

**Plats:** Enhagsvägen 16, Täby (Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter)

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

Medlemskap i Strokeförbundet krävs.

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

**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

### Museibesök

**Lördag:** 24 november kl.12.00. Livrustkammaren, Slottet, Slottsbacken 3

**Anmälan:** till Claus på tel. 070 290 20 85

### Optimisterna

Från november träffas vi sista fredagen i månaden kl. 14.00 i kaféet vid Kulturhuset i Handen. Ring Claus tel. 070-290 20 85 för mer information.

### Rosenknopparna

Under höst och vår träffas vi varje måndag kl. 10 på Äldrecentrum en trappa ner på Rosengårdens äldreboende i Nynäshamn. Vi tränar på redskapen på Äldrecentrum, pratar och fikar. Ibland går vi en rullstolsanpassad runda runt Svandammen med start kl. 10.30 i knappt en timme. Ring Kerstin på tel. 08 520 171 26 för mer information.

### RGM Ronnie Gardiner Metod

RGM ger rytmisk träning för både kropp och hjärna och erbjuds i Handen ett antal fredagar under höst och vår under kompetent ledning av Itte. Ring Anders på tel. 070 372 30 84 för mer information och anmälan.

### Sånggruppen

Itte leder även sånggruppen som träffas efter RGM, men man behöver inte vara med i båda grupperna. Ring Anders på tel. 070 372 30 84 för mer information och anmälan.

### Pratmakarna

Talträninggruppen för den som har talsvårigheter är verksam i Nynäshamn. För mer information ring Eina på tel. 08 520 159 91 eller Ulla 070 286 12 64.

### Aktivisterna

Ring Lisa på tel. 070 536 77 35 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.

### Julfest

Lördagen den 8 december 2018 dukar vi upp med jultallrik.

**Tid:** 13.00.

**Plats:** Handenterminalen 4.

**Pris:** 100 kr.

Anmälan till Claus på tel. 070-290 20 85 eller [claus.trolle@comhem.se](mailto:claus.trolle@comhem.se) senast den 3 december 2018.

### 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)



## Luciakaffe i Nynäshamn

Onsdagen den 12 december inbjuder vi till Luciakaffe.

**Start:** onsdag 12 december

**Tid:** 15.00 till ca 17.00

**Plats:** Rosengården, en trappa ner på Kastanjen, Fridhemsvägen 6-8, Nynäshamn

Anmälan senast den 10 december till Kerstin Persson 08-520 171 26, 076 896 24 04 eller e-post [ingakerstin@hotmail.com](mailto:ingakerstin@hotmail.com)

**Nyhetsbrevet** kommer i fortsättningen att gå ut som e-post till de medlemmar som uppgett e-postadress. Övriga medlemmar får fortfarande nyhetsbrevet i brevlådan. Om du vill ändra utskicket kontakta oss på [stroke.sodertorn@telia.com](mailto:stroke.sodertorn@telia.com) eller Kerstin Persson på tel. 08-520 171 26.

## SMIL-rutan

### Julpyssel tisdag 4 december

Julpyssel på kansliet, Måsholmstorget 3, Skärholmen

**Tid:** 17.30–21.00

### Julfest torsdag 29 december

#### Se sidan 3 för mer information

Julfest, Svärdet 18.00–21.00, Rosenlundsgatan 44, Stockholm

### Smil-middag tisdag 22 januari 2019

Middag på Jakobsbergs Gård

**Tid:** 16.30 -21.00

Vi handlar och lagar middag och äter tillsammans.

### Kärngruppsmöte torsdag 7 februari 2019

Planering för vår och sommar aktiviteter. Kom och planera med oss!

**Tid:** 17.30

**Plats:** Kansliet, Måsholmstorget 3, Skärholmen

SMIL-middag i oktober med ett härligt gäng.



Håll utkik på facebook där kan det komma information om aktiviteter eller annan information.

Hälsar, "SMIL-general" Anneli



**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)



## Färdtjänst

Det blir Sverigetaxi i Stockholm AB, Taxi Kurir i Stockholm AB och Taxi Stockholm 150000 AB som får bedriva färdtjänsttaxi i Stockholms län. Det beslutade trafiknämnden i Stockholm läns landsting den 25 september.

Beslutet innebär att en ny och två nuvarande trafikutövare får förtroendet att transportera de resenärer som har svårigheter att resa med den vanliga kollektivtrafiken i Stockholms län och får resa med färdtjänsten. Trafikstart sker den 1 april 2019 och avtalen löper fram till 31 mars 2022, med möjlighet till förlängning med ytterligare ett år.

– Nya regler har gjort det möjligt för oss att ställa krav på kollektivavtalsliknande villkor för de förare som kör färdtjänst i Stockholm, säger Caroline Ottosson, chef för trafikförvaltningen. Vår förhoppning är att avtalen ska leda till bättre leveranser och en fortsatt hög kundnöjdhet.

Nytt i avtalen är att det finns incitament för transporter med bland annat bilbarnstol och ledarhund samt större drivkrafter för förare att hjälpa till då taxibil uteblivit. Det ska säkerställas att resenärer som behöver använda resegarantin får en ny taxi. Avtalen innehåller också omfattande krav på utbildning av förare och förståelse för mjuka värden, som bemötande.

Strokeföreningen i Stockholms län har en Referensgrupp för färdtjänst som träffas två gånger om året. Där vi diskuterar färdtjänsten. Har du frågor eller vill vara med i gruppen. Hör av dig till [kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se) eller tel. 08-549 019 00.



## 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 måndag 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

Välkomna önskar Magnus.

# B



**Nästa**  
informationsblad  
planeras till  
**Februari 2019**

Texter till bladet vill  
vi ha in senast  
**7 januari 2019**



## 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 när du flyttar!

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)