

NEURO

# KONTAKTEN

MEDLEMSTIDNING FÖR NEUROFÖRBUNDET GÖTEBORG

NR 8

NOVEMBER 2022

---

AKTIVITETER

Öppet hus på  
nya kansliet

---

FÖRELÄSNING

Dalheimers hus 50 år  
Rättigheternas historia

---

TIPS FRÅN KANSLIET

Valjeviken - Hälsa och Livskraft

## INNEHÅLL

- Ataxi kontakt 2
- Hyra Johns stuga 2
- Ord från ordföranden 3
- Dagar att uppmärksamma 3
- Paketinslagnings kurs 4
- Dalheimers hus 50 år med 4  
föreläsningar om:  
Rättigheternas historia
- Övriga aktiviteter 5
- Valjeviken-Hälsa och Livskraft 6
- Julmingel på nya kansliet 7

## Omslagsbild:

Välenviken i november

Foto: Ann-Christin Östlund

## REDAKTIONEN

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

## OBS!

Senast den sista i varje månad.

## Ansvarig utgivare:

Kent Andersson

## Redaktion:

Kansliet

## Administratör:

Ann-Christin Östlund

## Material till Kontakten skickas till:

E-post: kontakten.gbg@neuro.se  
eller

Neuroförbundet Göteborg

Kontakten

Gruvgatan 8, vån 4

421 30 Västra Frölunda

## Annonser:

Helsida 2 200 kr

halvsida 1 400 kr

1/3-sida 1100 kr

1/4-sida 900 kr

1/8-sida 700 kr

Priserna är samma för färg och svart-vitt.

## Medlem med Ataxi söker kontakt!

En av våra medlemmar som har diagnosen Ataxi söker nu kontakt med andra som har samma diagnos.

**Om tillräckligt intresse visas, kommer föreningen att ordna en träff i början av nästa år för de som anmält intresse. Inbjudan kommer med e-post.**

Lämna din intresseanmälan antingen via

e-post: info.gbg@neuro.se eller ring till kansliet på tel. 031-711 38 04

## TIPS FRÅN KANSLIET

## Johns stuga på Strannegården

Före detta *Lillstugan* kommer vara möjligt att disponera på Strannegården igen. Den har varit mycket populär, så det är först till kvarn som kommer att gälla.

Du kan boka minst 2 dygn eller en 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.



## Priser

Sängkläder och slutstädning ingår.

Avgift, minimum 2 dygn

400 kr/ dygn

Avgift, fredag - fredag

1 400 kr/ vecka

Husdjur, hela vistelsen

600 kr/ vistelse

## ANNONS

## Alinkercykel till försäljning

En i Europa och USA populär gåcykel med tre hjul.

Den är gul, storlek medium Alinkercykel till förmånligt pris!

Nyskick - aldrig använd!

Priset är förhandlingsbart!

Kontakta: Lena Hallid på 0768 15 74 90



## Hej allesammans!



Jag vill börja med att tacka vår kanslipersonal som arbetat intensivt med all planering och genomförandet av våra Neurodagar och vår jubileumsfest. Ni har gjort ett fantastiskt fint arbete!

Under två intensiva veckor i månadsskiftet hade vi mer än 350 anmälningar till olika evenemang som skulle hanteras. Det blev mycket lyckat med nöjda deltagare på såväl Neurodagar som fest.

Jubileumsfesten lördagen den 8 oktober blev en minnesvärd kväll med många tillbakablickar över de gångna 70 åren.

Vid 17.30-tiden fylldes Radisson Blu Scandinavia Hotel med glada medlemmar och inbjudna gäster som bjöds på välkomstbubbel och mingel.

Detta följdes av en tre-rätters middag varvat med underhållning och överraskningar. På stora filmdukar fick vi följa viktiga händelser i föreningens historia och kvällens toastmaster Loke Nyberg guidade oss genom de 70 åren och hjälpte oss att minnas.

Uppskattat var också kvällens artistframträdanden av Stand-up komikern Tobias Erehed, medryckande keltiskt fiolspel i modern tappning av Bruttans Husband samt musikgruppen Piff o Puff som spelade till dansen.

Det är roligt att 2022 är året som kommit att bli en nystart för föreningen. Vi har ny kanslilokal och vi har ökat vårt digitala kunnande. Dessutom har vi börjat träffas fysiskt på möten, aktiviteter och resor.

Nysatsningar har gjorts på D&J Strannegården och säsongen där har utökats med aktivitetshelger under höst och vår.

Avslutningsvis vill jag bjuda in till öppet hus på kansliet och julmingel i restaurangen. Du är välkommen att komma och besöka våra nya fina kanslilokaler. Där kommer vi att berätta om vår verksamhet och ha representanter för olika diagnoser på plats. Mer information hittar du inne i tidningen.

Varmt välkomna till vårt nya kansli, Gruvgatan 8 i Högsbo!

Kent Andersson  
ordförande



## DAGAR ATT UPPMÄRKSAMMA - NOVEMBER 2022

- 7/11 Kladdkakans dag  
10/11 Äpplekakans dag  
14/11 Ostkakans dag  
22/11 Wienerbrödets dag



## RECEPT PÅ KLADDKAKA

150 – 175°C  
ca 35 min

- 2 st Ägg  
3 dl Strösocker  
1,5 tsk Vaniljsocker  
1 krm Salt  
4 msk Kakao  
1,5 dl Vetemjöl  
100 g Smält smör



- Smält smöret.
- Häll i de övriga ingredienserna och rör till en jämn smet.
- Häll smeten i en väl smord och bröad form med löstagbara kanter. Gärna med bakplåtspapper i botten.
- Grädda i mitten av ugnen i cirka 35 minuter.
- Serveras med vispad grädde och färska bär. Om du vill kan du även smaksätta grädden.

# Japansk paketinslagning på Världskulturmuseet

Lär dig grunderna inom den japanska paketinslagningskonsten  
och  
att skapa nya spännande och annorlunda paket.



Legenden säger att japansk paketinslagning härstammar från Shintoismen där gåvorna till gudarna slogs in utifrån särskilda bestämmelser vad gäller färg- och snörval. Under två timmar lär Mio Nakamura ut hur du kan slå in paket både med papper och tyg. Mio är född och uppvuxen i Japan och har bott i Göteborg i över 30 år.

### Viktigt!

Ta med dig minst tre saker som du vill slå in, som böcker, glasflaskor eller burkar. Kanske har du redan köpt en julklapp eller två som du vill slå in lite extra fint som du kan ta med.

Du kan köpa papper och snöre på plats för 50 kronor eller ta med papper, tyg och snöre själv.

**Dag & tid:** Lördagen den 12 november, kl. 14.00 - 16.00

**Plats:** Världskulturmuseet, Södra Vägen 54, Göteborg. Seminarierum 2, våning 3

**Anmälan:** Till kansliet via e-post [madeleine.gbg@neuro.se](mailto:madeleine.gbg@neuro.se) eller på telefon 031-711 38 04.

**OBS! Enstaka platser kvar.**

**Avgift:** Medlem 200 kronor, icke medlem 400 kronor. Betalas till föreningens plusgiro 1 21 30-1 när du fått din anmälan bekräftad.

Märk betalningen med "Paket".

Kursen sker i samarbete med



**Tips från kansliet:** Restaurang Tabla på museet serverar lunch från kl. 12.00 på lördagar.

## FÖRELÄSNING

# Ni har väl inte missat att Dalheimers hus fyller 50 år!

## Rättigheternas historia

Om livsvillkoren för personer med funktionsnedsättning

17 november 2022 bjuder Dalheimers hus in till föreläsningar, utställningar och besök i verksamheten. Mellan föreläsningarna bjuder de på underhållning och fika.

**Föreläsningarna handlar om:** Historien bakom byggandet av Dalheimers hus. Funktionsrättsrörelsens intressepolitiska kamper, roll och inflytanden. Från Institution till eget hem och stimulans på Eldorado. Fattigvård och funktionshinderpolitik de senaste 400 åren.

Mer information hittar du på deras hemsida via kalendern

<https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/dalheimers-hus>

**Värdar för dagen:** Delaktighetsrådet på Dalheimers hus, Eldorado Resurscenter och Dalheimers hus.

**Var:** Dalheimers hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg

**När:** 17/11 kl. 13.30 - 20.00

**Hur:** Biljetter till evenemanget bokar du på [www.eventonline.se/portal/socialresurs/kultur](http://www.eventonline.se/portal/socialresurs/kultur)  
Du kan även boka plats på bokningsdatorn i Dalheimers hus reception eller scanna QR-koden här i tidningen. Fri entré.



## Borgen, lokalgruppen i Kungälv



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 och tid:** Onsdagar kl 13.30  
16/11 och 14/12

**Plats:** Equmeniakyrkan,  
Utmarksvägen 3, Kungälv.

Lena Larsson tel. 0702-71 50 55  
och Lars-Gunnar Andersson  
tel. 0767-98 12 67 hälsar nya och  
gamla deltagare välkomna.

## ALS-träffar



LaSse Brukarstödcenter

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:** Torsdag kl. 13.30 - 15.30  
**Kommande datum:**  
3/11 på plats och  
1/12 digitalt.

**Platsen:**  
LaSse Brukarstödscenter

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

## Epilepsiföreningen bjuder in till frågekväll

Fråga doktorn om  
epilepsi



Både ni som själva har epilepsi och  
anhöriga till någon med epilepsi  
är välkommen att ställa frågor och  
samtala med Johan Zelano, neuro-  
log och sektionschef för neurologi  
vid Sahlgrenska Universitetssjuk-  
huset.

Johan Zelano har bland annat skri-  
vit en bok om epilepsi i arbetslivet  
och är engagerad i frågor om vård-  
kvalitet.

**Dag & Tid:** Tisdagen den 8 nov,  
kl. 18.00 - 20.00

**Plats:** Epilepsiföreningen, Slotts-  
skogsgatan 6, Göteborg.

**Kostnad:** 0 kr

**Anmälan:** Till Epilepsiföreningen,  
Mariella Olsson tel. 076-891 59 49  
eller e-post:

[epilepsigbg@gmail.com](mailto:epilepsigbg@gmail.com)

**OBS! Ange vilken förening du tillhör**

## Är du rullstolsburen och vill börja motionera i grupp!



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](mailto:rullegruppengoteborg@gmail.com)

**Hemsida:** [rullegruppen.se](http://rullegruppen.se)

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



## Högintensiv aerob intervallträning - Ny rehabiliteringsmetod för dig med MS.

Stiftelsen Valjeviken driver arvsfondsprojektet *Hälsa och Livskraft*. Ett projekt som kombinerar perioder av sammanhållen intensivrehabilitering vid Valjeviken med "egenträning" på hemorten. Träningsformen är framtagen framförallt för *arbetande eller studerande personer med MS*. Syftet är att förbättra möjligheter till ett hälsosamt liv och att uppnå en hållbar livsstilsförändring.

Aerob träning innebär att du tränar utan att få syrebrist och mjölksyra i muskulaturen. Kroppen hinner då hela tiden att ta upp så mycket syre att den orkar fortsätta arbeta. Den gör så att vårt hjärta blir starkare, blodtrycket sänks, vi får fler röda blodkroppar, sänkt vilopuls och fler muskelceller.

Aerobisk intervallträning har i flera studier visat sig minska motorisk och kognitiv fatigue.

Tre framgångsfaktorer i projektet

Hälsa och Livskraft är :

1. Återkommande rehabiliteringsperioder på Valjeviken (2-3 tillfällen)
2. Kontinuerligt stöd av fysioterapeut med att lägga upp träningen både på Valjeviken och på hemorten. Uppföljning av detagarnas utveckling över tid.
3. Flexibla träningsmöjligheter med möjlighet att träna på gym eller i hemmet med anpassade träningsredskap.

Välkommen att ansöka!

Du ska själv fylla i en patientan-



sökan som du tar med vid besök hos din behandlande läkare (behöver inte vara specialist) som skriver remiss och skickar din ansökan tillsammans med remissen till det sekretariat som du tillhör.

Ansökningsblankett för patienter från Region Västra Götaland hittar du på [www.valjeviken.se](http://www.valjeviken.se)

Har du frågor kring ansökan och kostnader kan du kontakta Valjevikens handläggare:

Cecilia Ottosson 0456 - 329 55

E-post: [info@valjeviken.se](mailto:info@valjeviken.se)

## ANNONS

# Active

Din primärvårdsrehab i  
Göteborg & Kungälv



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

I vårt neurovårdsteam på Active Rehab 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


**Kontakt:** [info@active.nu](mailto:info@active.nu)

031-91 96 00

Active Göteborg, Kungsgatan 15, Active Kungälv, Gymnasiegatan 2,  
[www.active.nu](http://www.active.nu)

- Ingen remiss krävs
- Högkostnadsskydd gäller
- 100 kr/besök, 50 kr/grupp
- Nybesök inom tre dagar
- Kostnadsfritt under 20 år & över 85 år.
- Erbjuder hembesök och videosamtal





# Öppet hus på nya kansliet med författarbesök

Välkommen att besöka vår nya lokal!

Onsdagen den 7 december

Vi öppnar kl. 15.00 och stänger kl. 19.00

Kom när det passar dig och stanna en timma eller två

Vi berättar om vår verksamhet och det kommer att finnas representanter från olika diagnoser på plats.

Det serveras glögg och tilltugg i restaurang Måltiden på entréplan dit du kan gå före eller efter besöket i vår lokal.

I restaurangen kan du träffa författaren Christina Larsson som skriver kriminalromaner i Göteborgsmiljö, thrillers och feel-good böcker. Kl. 15.45 och kl. 17.45 berättar författaren själv om sina böcker. Passa på att köpa en julklapp eller två och få dem signerade.

**Anmäl** dig till den tid som passar dig bäst, via länk på vår hemsida eller på telefon 031-711 38 04

**Ingen avgift**

**Adressen** är Gruvgatan 8, Västra Frölunda

Berättarhörnan sker i samarbete med



**Välkommen!**



# POSTTIDNING B

Avsändare: Neuroförbundet Göteborg  
Gruvgata 8, vån 4  
421 30 Västra Frölunda

## Kansliet

**Adress** Gruvgatan 8, vån 4  
421 30 Västra Frölunda  
**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

Lena Larsson 0702-71 50 55  
Lars-Gunnar Andersson 0767-98 12 67

## Neuroförbundet Västra Götaland

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



## Styrelsen 2022

|                        |                   |               |
|------------------------|-------------------|---------------|
| <b>Ordförande</b>      | Kent Andersson    | 0708-88 03 10 |
| <b>Vice ordförande</b> | Sara Ekström      |               |
| <b>Kassör</b>          | Michael Ahlberg   | 0709-66 51 52 |
| <b>Ledamot</b>         | Tor Farbrot       |               |
|                        | Lars Blomqvist    | 0768-52 15 43 |
|                        | Mattias Lärk      | 0736-26 56 06 |
|                        | Margaretha Sahlin | 0709-81 54 63 |

**Suppleanter** Erik Dahlström  
Hedvig Mannius

**Adjungerad sekreterare** Madeleine Kyllerfeldt

**Valberedningen** Sara Ekström  
Madeleine Kyllerfeldt  
Margareta Svensson

## Kontaktpersoner för olika diagnoser

(För övriga diagnoser - kontakta kansliet.)

|                             |                    |                        |
|-----------------------------|--------------------|------------------------|
| <b>CP</b>                   | Daniel Lindstrand  |                        |
| <b>Migrän</b>               | Gunnel Mikaelsson  | 0702-31 77 14          |
| <b>MS</b>                   | Mattias Gustavsson |                        |
| <b>Myositer</b>             | Lena Hellman       | 031-15 26 89           |
| <b>Narkolepsi</b>           | Lois Bisjö         | 0709-26 18 80          |
| <b>NMD</b>                  | Eva Östholm        |                        |
| <b>Parkinson</b>            | Roar Vik           | 0734-33 16 66          |
| <b>Polyneuropati (CIDP)</b> | Mikael Fognäs      | mikael.fognas@neuro.se |
| <b>SMA</b>                  | Lars Blomqvist     | 0768-52 15 43          |
| <b>Spasmodisk dysfoni</b>   | 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](http://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