



Strokeföreningen Södertörn
Handterminalen 4, 136 40 Handen
Telefon: 08-745 50 25 (telefonsvarare)
E-postadress: stroke.sodertorn@telia.com
Plusgiro 12 48 70-7. Org nr 80 24 10-11 42
www.strokesthmlan.se



Strokeföreningen Södertörn

Nyhetsbrev nr 1 januari 2018

Kallelse till Årsmöte

Den 13 mars 2018.

Kl. 18.00. Handterminalen 4.

Motioner ska vara inne senast 1 februari 2018.

Handlingar till årsmötet kommer att skickas ut med e-post till de medlemmar som anmält e-postadress. Handlingarna kommer även att finnas tillgängliga i möteslokalen vid årsmötet.

För att kunna beräkna förtäringen ber vi de medlemmar som önskar äta smörgåstårter efter årsmötet att anmäla sig till Claus Trolle på tel. 070-290 20 85, 08-5490 1739 eller e-post claus.trolle@comhem.se senast den 6 mars.

Informationskväll med Marie Svendenius

Stroke – och sedan...?

I samarbete med Nynäshamns kommun

Torsdag den 1 februari kl. 17.30-19.30

Samlingssalen på Rosengården, Fridhemsvägen 8 i Nynäshamn

Se även sista sidan i Nyhetsbrevet.

Boken med samma titel har använts i anhörigrupperna i Nynäshamn och har väckt stort intresse. Den innehåller en rad användbara råd om kontakten med vården och myndigheterna.

Museibesök för vetgiriga i trevligt sällskap

24 februari Armémuseum kl.12.00. Riddargatan 13.

24 mars Cosmonova kl. 12.00. Universitet.

28 april Livrustkammaren kl. 12.00. Slottet.

26 maj Nobelmuseet kl.12.00. Gamla Stan.

Anmälan till Claus på tel. 070-290 20 85, 08-5490 1739

RGM Ronnie Gardiner Metod

Start: fredagen den 9 februari.

Handenterminalen 4

Metoden ger träning för både kropp och själ och aktiverar hjärnan på många sätt. Det finns plats för fler deltagare.

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

Optimisterna, promenadgruppen i Handen, träffas under vintern i Kulturhusets kafé i

Handen kl. 14.00 den sista fredagen i varje månad. Ring Claus på tel. 070-290 20 85 eller 08-5490 1739 för mer information.

Rosenknopparna, promenad- och motionsgruppen i Nynäshamn träffas under vintern

måndagar ca kl. 10 på Äldrecentrum på Rosengården för valfri träning med redskap. Vi hinner även prata och fika. Vid lämpligt väder tar vi en promenad runt Svandammen kl. 11.30 Ring Kerstin på 08 520 171 26 för mer information.

Aktivisterna.

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

Anhöriggrupperna:

Grupperna ger tillfälle att byta erfarenheter med andra anhöriga.

Anhöriggruppen i Handen. Ring Marita på tel. 070-130 14 67 för information.

Anhöriggrupp 1 i Nynäshamn, dagtid. Ring Eina på tel.08 520 159 91 för information.

Anhöriggrupp 2 i Nynäshamn, kvällstid. Ring Ulla på tel. 070 286 12 64 för information.

Nyhetsbrevet kommer i fortsättningen att gå ut som e-post till de medlemmar som uppgett e-postadress. Vi vill minska kostnaderna och spara papper. Övriga medlemmar får fortfarande nyhetsbrevet i brevlådan. Om du vill ändra på utskicket kontakta oss på stroke.sodertorn@telia.com eller Kerstin Persson på tel. 08-520 171 26.

Några rader från ordföranden

Bästa medlemmar

För att vi skall kunna bedriva våra verksamheter och kunna påverka samhället är varje medlem av stor betydelse. Vi ser gärna att nya verksamheter startar, inte minst i Huddinge och Tyresö som nu saknar aktiviteter. Kontakta oss i styrelsen om du har idéer!

För närvarande har vi ett antal medlemmar som har missat att betalat medlemsavgiften. Ifall ni är osäkra på om ni tillhör de som inte betalat så hör av er på enklaste sätt till någon av oss i styrelsen för besked.

Nu ser vi framåt mot ett nytt innehållsrikt verksamhetsår och jag hoppas se er på kommande årsmöte och att ni finner våra aktiviteter intressanta och deltar i dem.

Väl mött på årsmötet hälsar

Kjell

Stroke – och sedan...?

Kom och lyssna till Marie Svendenius personliga berättelse om överlevnadsstrategier för anhöriga till strokedrabbade torsdag den 1 februari

PROGRAM

Marie berättar om hur livet förändrades när hennes man Håkan vid 66 års ålder fick en stor stroke och hur svårt det är att vara anhörig.

Hon ger tips om vart man kan vända sig med olika frågor och om hur vårdssamhället ser ut för dem som skadas svårt.

Information från anhörigsamordnaren.

Tid: Torsdag 1 februari, klockan 17.30 – 19.30

Plats: Samlingssalen, Rosengården, Fridhemsvägen 8, Nynäshamn

Maries föreläsning utgår från hennes bok *Stroke – och sedan...?* (2016). Där beskriver hon vad hon gjort för Håkan under de dryga sex år som gått sedan han fick sin stroke. Du kan även köpa boken under kvällen.

Ingen kostnad eller anmälan.

Välkommen! Önskar Nynäshamns kommun och Strokeföreningen Södertörn.
Vid frågor går det bra att ringa anhörigsamordnare Carina Brännäng telefon 08 520 738 75 eller mejla carina.brannang@nynashamn.se