



**Strokeföreningen Södertörn**  
Handterminalen 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.strokesthmlan.se](http://www.strokesthmlan.se)



## Strokeföreningen Södertörn

Nyhetsbrev nr 2 april - maj 2019



Årsmötet den 12 mars förlöpte i god ordning. Styrelsen fick samma sammansättning som föregående år. Fortfarande tvingas styrelsen ta på sig rollen som valberedning och vi vädjar till alla medlemmar att kontakta styrelsen om någon är intresserad att engagera sig i frågan. Vi räknar med vakanser i styrelsen till nästa verksamhetsår.

Haninge kommun har till den 30.9 sagt upp alla föreningar från den nuvarande föreningslokalen på Handenteminalen 4 och vi vet ännu inte vart vi ska ta vägen. Det hela är bekymmersamt!

Några glada nyheter kan vi ändå bjuda på:

I Huddinge startar ett intressant rörelseprojekt under namnet DansSteget:

**DansSteget öppnar i Huddinge.** En kurs för dig som vill hitta rörelseglädje och vill öka din kunskap om psykisk hälsa

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och DansSteget kan vi erbjuda en kurs i Huddinge. Kursen är anpassad för dig som överlevt stroke och omfattar 6 gånger med start den 2 maj. För mer information ring Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län tel. 08 120 55 100 eller använd denna länk <https://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholms-lan/kurser/ma-bra-med-danssteget-155019/> eller sök på Studieförbundet vuxenskolan SV Stockholms län kurser.

Vi är även glada att kunna tipsa om nedanstående anpassade naturvandring i Tyresö. Tyresö kommun erbjuder flera andra förslag på naturvandringar med innehållsrika vägledning.

### **Tyresö slottspark – lättvandrad naturguidning anpassad för rullstolsburna**

Tisdagen den 21 maj 2019 kl 11-14

Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är en av Sveriges äldsta engelska parker. I den lummiga miljön spirar vårens och försommarens alla blommor. Vi vandrar i lugnt tempo i parken och ut på Notholmen där vi äter vår matsäck vid havet.

#### **Om guidningen**

Vandringen är cirka 3 km lång och tar cirka 3 timmar med paus. Ta med egen matsäck. Det går även att köpa mat på Café Notholmen.

**Tillgänglighet:** Det går att ta sig fram med rullstol och rullator i slottsparken och ut på bryggan på Notholmen. Ibland när gångvägarna är nygrusade kan det vara lite tyngre. Sista backen tillbaka upp mot slottet är något ansträngande. Men vi hjälps åt!

Toalett finns vid slottet och ute på Notholmen.

**Samling:** Tyresö slotts borggård kl 11.00. Närmaste busshållplats är Tyresö (buss 875). Kommer du med Färdtjänst uppge adress Tyresö slott. Det finns handikapparkering vid slottet.

**Avslutning:** Tyresö slotts borggård kl 14.00.

**För mer information:** Tyresö kommun Martina Kiibus tel.08 578 297 76 eller Strokeföreningen Södertörn Maud Tillgren tel. 079 077 11 78.

**Hemsida:** <https://www.tyreso.se/uppleva--gora/natur-och-friluftsliv/naturguidningar.html>

### **Strokedagen den 14 maj har följande inslag:**

I Haninge håller vi till entrén på Handens sjukhus kl. 11-14 och sjukhuspersonal tar blodtryck.

I Huddinge räknar vi med att hålla till i entrén på Karolinska Huddinge kl. 9-14 och sjukhuspersonal tar blodtryck.

I Nynäshamn ordnas en föreläsning på årets tema som är hjärnrötthet:

#### **Hjärnrötthet – vad är det?**

Föreläsning och frågestund med sjukgymnasten Peter Bergelin och strokeföreningen  
Tisdagen den 14.5 kl. 15.00-16.30

Balder seniorboende, restauranglokalen, Lövlundsvägen 20, Nynäshamn

För mer information ring Kerstin Persson 08 520 171 26

**Sommarfesten på Lövhagen** äger rum på Lövhagens kaffeservering i Nynäshamn **torsdagen den 13 juni kl. 14-16**. Räksmörgås och kaffe serveras för 70 kr och föreningen står för resten. **Anmälan** lämnas senast onsdagen den **7 juni** till Kerstin och Olof Persson på tel. 08-52017126 eller 0708 454 109 eller på e-post [ingakerstin@hotmail.com](mailto:ingakerstin@hotmail.com)

Adress till Lövhagen är Hamnviksvägen 80, 14951 Nynäshamn och deras hemsida finns på <http://www.lovhagen.se>

### **Optimisterna**

Under juni, juli, augusti träffas vi varje fredag kl. 14.00 vid Rudan.  
Ring Claus tel. 070-290 20 85 för mer information.

### **Rosenknopparna**

Vi träffas varje måndag under våren kl. 10 på Äldrecentrum en trappa ner på Rosengårdens äldreboende i Nynäshamn. Observera att vi gör uppehåll under sommaren. 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 10 fredagar fram till den 10 maj 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.  
Till hösten kommer båda grupperna att hålla till hos Studieförbundet Vuxenskolan, Handenteminalen 2.

### **Pratmakarna**

Talträningsgruppen 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.

**Nyhetsbrevet** går 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.

**Glad vår önskar vi alla!**

