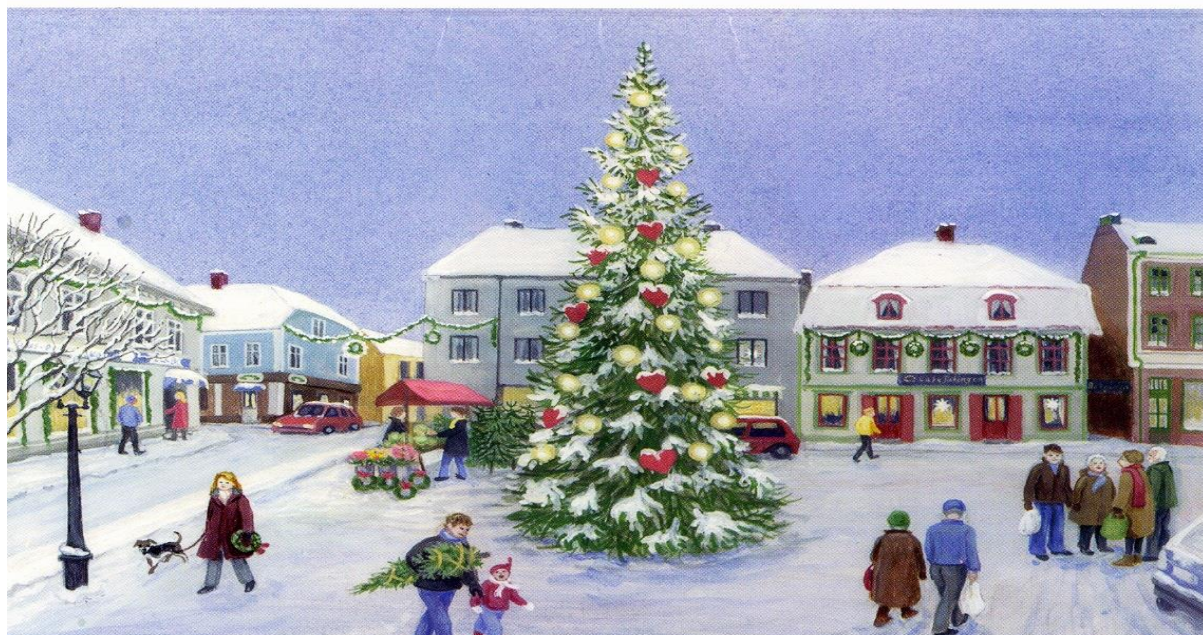




November 2019 nr. 4

STROKE-Föreningen  
i Stockholms län

Informationsblad



## Innehåll

Ordföranden har ordet...	2
Länsföreningen Stockholms län	3
Lokalföreningen Stockholm	4
SMIL	6
Lokalföreningen Nacka – Värmdö	7
Lokalföreningen Södertälje/Nykvarn, Botkyrka/Salem	7
Lokalföreningen Stockholm Norrort	8
Lokalföreningen Södertörn	9

## Ordföranden har ordet...

### Bäste medlem

Jag har tyvärr en tråkig nyhet att meddela er. Vår ordförande har gått igenom en liten stroke och är för närvarande inlagd på sjukhus. Vi hoppas alla han snart återhämtar sig och kommer tillbaka i verksamheten. Under hans frånvaro tar jag över rorkulten för föreningen. För er som inte känner mig så har jag varit med inom stroke sedan 2000. Dessutom är jag andre vice ordförande för Funktionsrätt Stockholms län och ordförande för RSMH Stockholm/Gotland. Inom Funktionsrätt har jag ansvaret för hälso-och sjukvårdsfrågor som för närvarande omsluter 73 miljardet kronor/år.

Det händer mycket inom hälso-och sjukvården inom Region Stockholm som Landstinget nu heter. Det pågår en omställning av patientflödet inom hälso-och sjukvården. Besöken ska i första hand gå från 1177 till primärvården (husläkarmottagningar). Inom primärvården klaras ca 70% till 80% av hälso-och sjukvården. Nästa nivå är sjukhusen t ex Sabbatsberg, Jakobsberg, Sollentuna m fl. Den nivån ska kunna klara av det mesta när det gäller provtagningar, behandling och slutenvård. Om man har en mycket speciell åkomma eller det är mycket akut, då ska man uppsöka våra akutsjukhus som är Nya Karolinska Solna och Huddinge, SÖS, Danderyd, S:t Göran och Södertälje. Denna förändring ska ge bättre och nära vård som en mer kostnadseffektiv vård.

Vidare pågår ett projekt med att göra om det digitala systemet som används in hälso-och sjukvården som kallas "Take care". När det nya systemet träder i kraft om några år ska det medföra förbättringar för patienter, professionen, ledningsfunktionerna och forskning.

Detta är några områden där det sker förändringar och där Funktionsrätt Stockholms län deltar och påverkar och därmed också Strokeföreningen i Stockholms län.

Väl mött på några av våra aktiviteter!

Lennart Håwestam  
Vice ordförande  
Strokeföreningen i Stockholms län

---

### 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

Du som inte betalt din medlemsavgift för 2019 kan betala på PlusGiro 311551-6 eller Swish 123 038 95 44. Glöm inte att skriva ditt namn.

### OBS!

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

## Länsföreningen Stockholms län

### Ronnie Gardiner

**Ronnie gardiner method** är en musik-baserad träningsmetod som stärker hjärnans samspel vad gäller tal, sång, motorik, läsning, koordination, dans, rörelser, uthållighet, minne och rytmkänsla - genom att kombinera rytmik, färger och ord. Vi utgår från en trummis alla rytmer och ljud. Och naturligtvis är musiken vald utifrån den grupp vi möter.

Ledarna är internationellt ackrediterade ledare inom Ronnie Gardiner Method, utbildade av Ronnie Gardiner. Detta är en metod som utvecklats för att i första hand hjälpa patienter som drabbats av stroke, MS, Parkinson, utmattningsymptom och dyslexipatienter. Metoden är även bra för att hjälpa människor med att bli mer förankrade i kroppen, fokuserade, få förbättrat minne, förbättrad koordination, utveckla sin kroppskänedom och känna lugn genom att vara "här och nu". Och det allra viktigaste känna livsglädje i kroppen och knoppen – ha roligt!

Alla kan vara med och alla rör sig utifrån sin förmåga.

Tack vare forskningsresultat från Göteborgs universitet, Karolinska Institutet, Stockholms läns strokeförening och Stockholms sjukhem sprids nu metoden över hela världen.

**Start:** fredag 14 februari 2020

**Lättare grupp:** 10.30

**Svårare grupp:** 12.00

**Plats:** Pumpan, Färggårdstorget 1

**Pris:** 450 kr/termin (10 gånger)

**Gruppledare:** Ulrika Precht och Christine Löfgren

**Anmälan:** till kansliet Tel. 08 549 019 00,

kansliet@strokesthmlan.se. **Anmälan är bindande**



### Prima Liv Fysisk aktivitet vid stroke

Rörelse/koordination/smidighet/balansträning träning med fokus på de stora muskelgrupperna. Ni använder sex stycken träningsmaskiner, mellan varje maskin finns det en funktionell övning som tränaren visar och instruerar. Övningarna byts ut med jämna mellanrum för att träningen ska vara varierad och rolig för er som deltar.

**Start:** 8 februari 2020 kl. 15.15

**Plats:** Scheelegatan 28, Kungsholmen

**Pris:** 490 kr/ 8 gånger

**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:** 13 december 2019

**Start:** 17 januari 2020

**Plats:** Svedmyrabadet

**Tid:** 14.45-15.45

**Pris:** 400 kr/termin

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

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

**OBS! Anmälan är bindande**



## Caféturné

Caféturnén uppehåll över vintern och återkommer i maj 2020.



## Travfika



Alla är välkomna att spela på travet, umgås och fika tillsammans med andra medlemmar i föreningen. För den som vill vara med på V75 spelar vi för en liten summa.

**Slutar:** 6 december 2019

**Startar:** 10 januari 2020

**Tid:** Vi startar med fika kl.12.30 och slutar 14.00, 20 kr för fika.

**Plats:** Jakobsbergs Gård, Odd Fellows väg 18 - 22. Bredäng.

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

**Margot Sjögrens minnesfond** Ansökan om bidrag ska inlämnas till kansliet före den 31 december 2019.

Mer information finns på hemsidan under fliken Länsföreningen – Minnesfond.

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

## Lokalföreningen Stockholm

**Julfest i samarbete med Strokeföreningen i Stockholms län**  
**Lokal Svärdet, Rosenlundsgatan 44**  
**onsdag 27 november**

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

Därefter dricka till självkostandspris.

Lotteri med fina vinster tag med kontanter.

**Start:** onsdag 27 november

**Plats:** 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





## **Adventskonsert i Blå hallen lördagen 30 november kl. 16.00**

**Pris:** 300 kr

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

**Tid:** lördagen 30 november kl. 16.00

### **Medverkande 2019**

Stockholm Singers

Helene Stureborgs Kammarkör

Stockholms Musikgymnasiums Kammarkör

Dansare från Balettakademien

Stockholm Concert Orchestra

Orgel: Jonas Lundblad

Koreografi: Adrienne Åbjörn



### *Solister:*

Henriikka Gröndahl

Lars Johansson Brissman

### *Dirigenter:*

Helene Stureborg

Bo Aurehl (även programvärd)

Först till kvarn finns inte så många biljetter

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

**OBS! Anmälan är bindande**

## **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.

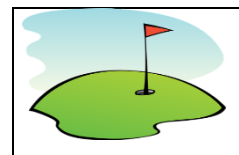


## **Golf handigolf**

Har du haft en stroke? Vill du träffa andra och träna/spela golf?

Alla är varmt välkomna, nybörjare eller erfarna, till oss på Hässelby GK.

Träning tillsammans med vår erfarna handigolfare Janne Weigle "Stålben". Janne brinner för handigolfsporten och är fylld av tips, idéer och inspiration.



**Paragolf/Strokegolf 2020 Återkommer senare med mer information.**

**Ring kansliet för mer information**

## **DansSteget - må bra i kropp och själ**

DansSteget kombinerar teori med praktik för att främja hälsan och öka livskvaliteten. Varje kurstillfälle innehåller en kort föreläsning eller samtal om hälsa. I första hand vänder vi oss till dig som föredrar ett lugnt tempo, att dansa utan prestation och vill öka din kunskap om psykisk hälsa. Du dansar efter din förmåga.

Jag som leder är: Jill Taube, läkare och författare. Ibland kommer gästledare också. DansSteget presenterar sambandet mellan rörelse, dans och hälsa – både i teori och i praktik. Den teoretiska delen handlar om själ och kropp och om hur man kan må bra!

**Alviks Kulturhus** måndagar start 4 november 7 gånger 18.30–20.45

**Bagarmossens FH** tisdagar start 5 november 7 gånger 18.00 – 20.30  
7+7 ggr, 950+950 kr

Ledare: Jill Taube, Kerstin Carlsson m fl.

Du anmäler dig själv till [www.jilltaube.se/danssteget](http://www.jilltaube.se/danssteget) eller

Studieförbundet Vuxenskolan 08-679 03 70.

Du som har fått FAR, fysisk aktivitet på recept, eller är medlem i **Strokeföreningen får rabatt om det uppges redan vid anmälan.**

För mer information kontakta: Jill Taube direkt via [www.jilltaube.se/danssteget](http://www.jilltaube.se/danssteget) eller Studieförbundet Vuxenskolan 08-679 03 70.

## SMIL

SMIL-middagen kommer att vara på Jakobsbergs gård under VT20. Vi återkommer med datum för detta. Håll utkik på hemsidan och på fb.

Missa inte aktiviteterna i våra lokalföreningar. De är till för oss SMILARE också!).

SMIL frågor? Varmt välkommen att kontakta Anneli T Heikenborn på mail: [anneli.t.heikenborn@gmail.com](mailto:anneli.t.heikenborn@gmail.com) eller tel. 072 048 39 45

### **Julmys med pyssel och pepparkaksbak 10 december 17.30**

Har du pysselmateriel att dela med dig av så är det varmt välkommet. Kostnad 100 kr för pyssel och fika. Vill du bara fika så är det självklart ok. Då kostar det 30 kr

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

Anmäl dig till kansliet senast den 26 november

**Filmkväll** håll utkik på facebook där kommer det att finnas mer information

### **Smilgruppens vår planering torsdag 6 februari 2020 kl. 17.30**

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

**Tid:** 17.30

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

Södertörn: Håll utkik på vår nya hemsida [www.strokesodertorn.se](http://www.strokesodertorn.se)



**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.

## Lokalföreningen Nacka – Värmdö

Nacka Värmdö Strokeförening träffas den tredje måndagen varje månad  
Vi ses i Guldkantens lokaler kl. 14-16 Gustavsgården  
Trallbanevägen 3-5 i Gustavsberg  
Vi träffas, pratar och fikar tillsammans

En jullunch för medlemmarna planeras. Vi återkommer om detta senare

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

Sänd gärna din mailadress till oss [Strokeforeningennackavarmdo@gmail.com](mailto:Strokeforeningennackavarmdo@gmail.com) så skickar vi inbjudningar o påminnelser till dig.

Kontaktperson Birgitta 070 553 77 41  
Mailadress: [strokeforeningennackavarmdo@gmail.com](mailto:strokeforeningennackavarmdo@gmail.com)

## Lokalföreningen Södertälje/Nykvarn, Botkyrka/Salem

**CIRKLAR** som pågår

**Medicinsk Yoga**, med utbildad ledare. (Vårstart 29/1–20)

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. (Vårstart 4/2–20)

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.

**Anhörigkontakt**, hör av dig till Barbro Söderström 08-551 561 66.

**Medlemsträffar:**

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A nedre plan, Södertälje

**Oktober 28 oktober** kl. 17.00-19.30. Vi ser en film tillsammans därefter kaffe med smörgås. Kostnad 20 kr, icke medlem 30 kr.

**November 25 november** kl. 17.00-19.30. Information om "DansSteget" rörelse-dans-hälsa är inställt. Programpunkt f.n. oklart. Soppa med smörgås samt kaffe serveras. Kostnad 20 kr, icke medlem 30 kr.

**December Julavslutning 9 december** kl. 17.00-20.00 med lucia, julsmörgås m.m.

Notera datumet redan nu, mer information i programblad nr 4.

**Kontaktperson:** Ordförande Lill-Britt Andersson

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

## Lokalföreningen Stockholm Norrort

### Träning Furuhöjden

Träningen på Furuhöjden Hälsa och Rehabcenter i Täby fortsätter. 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!

Samarbetet mellan Lokalföreningen Stockholm Norrort och Furuhöjden började 2014 och fortsätter 2020.

Pågående grupp: 24 oktober – 12 december, torsdagar kl 15-16.

Nästa grupp startar i januari/februari 2020. Info kommer att finnas på vår hemsida så fort vi vet exakt datum.

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

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:

Birgitta Pettersson, telefon: 070-526 06 96

eller

Lena Pettersson, mail: lena.pettersson@tranfor.se, tel. 070-569 01 80

### Tisdag 3 december kl. 13 besöker vi Nationalmuseum

Nationalmuseum är Sveriges konst-och designmuseum. Det är också en statlig myndighet med uppgift att främja konsten. Sammanlagt finns här ca 700 000 föremål från 1500-talet och fram till idag.

Det är fri entré till nästan hela Nationalmuseum (Undantag är tillfälliga utställningar.)

Tillgängligheten är mycket bra. Rullstolar och rullatorer finns att låna.

Efter titten fikar vi (ingår).

Besöksadress: Södra Blasieholmskajen, Stockholm

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

### Tisdag 11 februari 2020, kl. 13, besöker vi Varsam

Vi får en genomgång av deras sortiment av hjälpmedel och ”bra o ha” prylar. Efteråt fikar vi (ingår).

Adress: Kungsgatan 59, 111 22 Stockholm

Tel: 08-730 32 45

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

Marie Fagerberg svarar gärna på frågor om våra aktiviteter!

Mail: [marie.fagerberg@yahoo.se](mailto:marie.fagerberg@yahoo.se) eller tel. 076-164 51 45

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

Den nås också via Länsföreningens hemsida, fliken Lokalföreningar.

Den uppdateras då och då med information och nya aktiviteter.



## Lokalföreningen Södertörn

### **Julfest**

Torsdagen 28 november kl.18.00 äter vi julmat.

**Tid:** 18.00

**Plats:** Tallhöjdens lunchrestaurang Café Matlådan Runstensvägen 13 Haninge

**Preliminärt pris** 200 kr/person.

**Anmälan:** senast den 25 november till Claus på telefon 070- 290 20 85

### **Luciakaffe i Nynäshamn**

Torsdagen den 12 december inbjuder vi till Luciakaffe med underhållning.

**Tid:** kl. 15.00 – 17.00 den 12 december

**Plats:** Äldrecentrum på Rosengårdens äldreboende i Nynäshamn, en trappa ner, i Glasrummet, Fridhemsvägen 6-8, Nynäshamn.

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

**DansSteget** för Strokesurvivors fortsätter även VT20. I samverkan med Studieförbundet vuxenskolan i Huddinge. Torsdagar 13.30 - 15.45. På Patron Pehs väg 8 i Huddinge. Alla kan delta. Du dansar på ditt vis. Stående, sittande, liggande eller i huvudet. Forskning styrker att all dans är bra för knopp och kropp. Vi dansar för livet efter stroke.

För mer info och anmälan se Studieförbundet vuxenskolas hemsida. Frågor svarar Anneli T Heikenborn på efter bästa förmåga tel. 072 048 39 45

### **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, fikar och tar ibland en promenad. Ring Kerstin på tel. 08 520 171 26 för mer information. Observera att vi gör uppehåll under jul- och nyårshelgen.

### **RGM Ronnie Gardiner Metod**

RGM ger rytmisk träning för både kropp och hjärna och erbjuds i Handen i Vuxenskolas lokaler 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**

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**

### **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** 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 Olof Persson [olof\\_p@hotmail.com](mailto:olof_p@hotmail.com).

### **OBS! Ny lokal och nya kontaktuppgifter!!**

Vi har inte längre något kontor utan hyr sammanträdeslokal av Vuxenskolan.

Postadress: Vuxenskolan, Strokeföreningen Södertörn, Handenterminalen 2, 136 40 Handen

Telefon: 070- 290 20 85 (Claus Trolle)

E-postadress: [stroke.sodertorn@telia.com](mailto:stroke.sodertorn@telia.com)

Plusgiro 12 48 70-7

Org. [www.strokesodertorn.se](http://www.strokesodertorn.se).

### **Färdtjänst**

Använd sjukresor istället för färdtjänstresor Du som är beviljad färdtjänst är alltid berättigad till sjukresor när du reser till och från landstingsfinansierad vård och behandling. Använd därför sjukresor vid dessa besök. Be den som ger dig vård att bevilja dig sjukresor. Du får då ett blått sjukreskort som du använder vid resorna. Läs mer om skillnaden mellan färdtjänst och sjukresor på [www.fardtjansten.sll.se](http://www.fardtjansten.sll.se) under rubriken Sjukresor högst upp på sidan. Välkommen att kontakta oss Om du har frågor eller funderingar är du välkommen att kontakta Kundenservice för färdtjänst och sjukresor. Telefonnummer 08-720 80 80 Vi har öppet helgfri vardag 7–20 Du kan även skicka in din fråga via kontaktformuläret på [www.fardtjansten.sll.se/kundservice](http://www.fardtjansten.sll.se/kundservice) eller skicka ett brev till oss. Vår adress är: Färdtjänsten Box 30103 104 25 Stockholm

**Du kan läsa mer på [fardtjansten.sll.se](http://fardtjansten.sll.se)**

### **Har du frågor om rehabilitering Stroke- och hjärnskadevägledare inom Region Stockholm**

Kontakta Emma Schött. Emma har erfarenhet som logoped inom neurologisk rehabilitering och finns nu tillgänglig för rådgivning och/eller vägledning.

Vägledaren är tillgänglig för alla inom Region Stockholm men vänder sig främst till Patienter och/eller närstående och vårdgivare.

Kontakta stroke- och hjärnskadevägledare Emma Schött

Telefon: 08-123 596 67 Mail: [hjarnskadevagledare.ds@sll.se](mailto:hjarnskadevagledare.ds@sll.se) (Tänk på att inte skicka personuppgifter eller annan känslig information).

Mer information hittar du på Danderyds Sjukhus hemsida.

**God Jul och Gott Nytt År  
Önskar Strokeföreningen i Stockholms län  
Tack för 2019**



## 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.*



### 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)



# B



**Nästa**  
informationsblad  
planeras till  
**Februari 2020**

Texter till bladet vill  
vi ha in senast  
**8 januari 2020**



## 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)



~~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  
PlusGiro 31 15 51-6, Swish123 038 95 44  
Facebook: Strokeföreningen i Stockholms län  
Hemsida: [www.strokesthmlan.se](http://www.strokesthmlan.se)