



Februari 2020 nr. 1

STROKE-Föreningen  
i Stockholms län

Informationsblad



## Innehåll

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

## Ordföranden har ordet...

Bäste medlem

God fortsättning på det nya året. Hoppas jul-och nyårshelgerna varit sköna och avkopplande. Nu går vi in i ett nytt år och även nytt sekel med många spännande aktiviteter i länsföreningens och lokalföreningarnas regi. Hoppas att ni finner något som passar. Det är allas vår förhoppning att kunna tillfredsställa så många som möjligt. Om det är något ni saknar meddela detta till vårt kansli.

Ni har säkert fått erfara att akutsjukhusen har varslat personal. Störst har neddragningen varit på Karolinska. Anledningen till neddragningen är att vårdflödet ska styras om från de stora sjukhusen till primärvården som då behöver resurser.

Vi från länsföreningen kommer naturligtvis att följa utvecklingen och söka påverka att dimensioneringen av personal och resurser säkras upp så att vård kan erbjudas inom rimlig tid oavsett vårdnivå.

Jag ser fram mot att få se er på någon av våra aktiviteter.

Väl mött

Lennart Håwestam  
Vice styrelseordförande

### Strokeföreningen i Stockholms län

#### **KALLELSE TILL ÅRSMÖTE (Meddelas endast på detta sätt) Onsdag den 1 april kl.18.00**

Anneli Torsfeldt Heikenborn kommer att berätta om vägen vidare efter stroke...

**Plats:** Svärdet på Rosenlundsgatan 44 A

Kaffe och smörgås serveras.

Anmäl dig gärna till kansliet så vi vet hur många som kommer.

kansliet@strokesthmlan.se eller 08 -549 019 00



#### **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

### 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:** 18 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.

**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**



### **Träff för nya medlemmar tisdagen 25 februari kl. 17.30- 19.30**

Du som inte varit på någon träff tidigare eller vill höra igen är varmt välkommen. Vi berättar om föreningens verksamhet och du har tillfälle att träffa andra som haft stroke.

**Adress:** Måsholmstorget 3, Skärholmen

Anmäl dig till kansliet@strokesthmlan.se eller 08 -549 019 00

Vi bjuder på fika.

**Seniordagen i Kungsträdgården är den 5 maj alla är hjärtligt välkomna.**

**Strokedagen är i år den 12 maj. Tema stroke har många ansikten.**

**Ålandsresan är bokad den 14-15 september 2020. Kul om vi ses!**

**Vårfest i maj.**

### **Ett spännande projekt, vi söker personer!**

Vi är en grupp som arbetar med ett att utveckla en metod som kan förbättra gångförmågan hos personer som drabbats av stroke eller annan förvärvad hjärnskada

Vi söker personer som vill delta i projektet eller vara med att utveckla metoden.

Vill du vara med. Anmäl dig till kansliet@strokesthmlan.se eller 08 -549 019 00

### **Rogivande övningar för dig med Stroke, Parkinsons eller hjärntrötthet.**

I mars startar Projekt LIV fem grupper i Stockholm.

Projekt LIV – Lugnt Inre Välmående – har utvecklat en ny målgruppsanpassad och deltagarstyrd träningsform, som kombinerar metoder och tekniker från mindfulness, yoga, hikari mm, för personer med stroke eller Parkinsons sjukdom.

LIV-passen, som 2017-2019 utvecklats, testats och utvärderats av fler än 200 projektdeltagare, är en mix av sköna ro- och stillhetsövningar, medvetna rörelser till musik och olika balansövningar.

Vi anpassar övningarna för både sittande, liggande och stående. Alla kan delta i övningarna – var och en utifrån sin egen förmåga. Aktiviteterna är kostnadsfria för medlemmar. Alla kan delta, kom som du är.

”... och just i grupperna är det skönt för det är ingen som behöver gömma sin sjukdom, utan alla jobbar tillsammans”.

”Mitt bästa verktyg mot hjärntrötthet är helt klart övningarna från Mindfulness och Hikari. Det är stor skillnad idag jämfört med hur det var tidigare.”

Schema och information finns på [www.projektliv.se](http://www.projektliv.se) och på Facebook Projekt LIV. Information och kontakt: Thomas Brilje, 0707-28 56 62, [info@meraliv.nu](mailto:info@meraliv.nu)

### **Caféturné**

Caféturnén har uppehåll över vintern och återkommer i maj 2020.



## Lokalföreningen Stockholm

### KALLELSE TILL ÅRSMÖTE (Meddelas endast på detta sätt)

**onsdag 19 mars kl.18.00**

Årsmöte Strokeföreningen Stockholm onsdag 19 mars på Länsföreningens kansli kl. 18.00

**Adress:** Måsholmstorget 3, Skärholmen

Motioner ska vara inne senast den 5 februari 2020

Handlingarna kommer att finnas tillgängliga i möteslokalen vid årsmötet.

Föreningen bjuder på kaffe och smörgås.

Anmälan: senast 16 mars till [kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se) eller 08 -549 019 00

### 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.

**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

### Medeltidsmuseet onsdagen 19 februari kl.12.40

Guidad visning börjar kl. 13.00 och är 30 minuter.

Du kan gå in på [medeltidsmuseet.stockholm.se/](http://medeltidsmuseet.stockholm.se/) och läsa mer om museet.

**Plats:** Entrén, medeltidsmuseet. Strömparterren 3

**Pris:**50 kr

### Gå runt Lötsjön i Sundbyberg tisdag 26 maj

Lötsjön är en utpräglad fågelsjö med rikt fågelliv.

Vi tar en promenad runt Lötsjön och avslutar med fika på Gröna Stugan.

Gröna Stugan är en fin lunchrestaurang för de som vill börja med en god lunch.

Alla går i sin egen takt och så långt man vill, hela rundan är 1.4 km.

**Plats:** Lötsjön Gröna Stugan

**Tid:** vi går kl.14.00

**Anmälan:** till kansliet senast 25 maj

Tel. 08 549 019 00, [kansliet@strokesthmlan.se](mailto:kansliet@strokesthmlan.se)

### 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.



### Danssteget

**Bagarmossens Folketshus** tisdagar start 18 februari 10 gånger 18.00 – 20.15

Adress: Lillåvägen 44

**Bromma, Alviks Kulturhus** måndagar start 23 mars 7 gånger 18.30–20.45

Adress: Gustavslundsvägen 168 A

Pris: 950kr, Du som har fått FAR, fysisk aktivitet på recept, eller är medlem i

**Strokeföreningen får rabatt om det uppges redan vid anmälan.**

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.  
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

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

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

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



**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

### **Kallelse till Årsmöte** (meddelas bara på detta sätt) **måndag den 16 mars kl. 15.00**

Plats: Gustavsgården, Trallbanevägen 3, Gustavsberg  
Motioner lämnas till styrelsen senast 15 februari. Årsmöteshandlingar kan beställas 10 dagar före årsmötet via Birgitta Wessung.  
Vi bjuder på kaffe och smörgås. Anmälan till Brigitta 070 553 77 41

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

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 och påminnelser till dig.

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

## Lokalföreningen Södertälje/Nykvarn, Botkyrka/Salem

### CIRKLAR

**Medicinsk Yoga**, med utbildad ledare. **Start 4 februari**

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. **Start 29 januari**

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.

**Medlemsträff** 27 januari kl. 17.00–19.30.

Vi har lite "hjärngympa" spel, frågesport, bingo bl.a. Kaffe med smörgås serveras.

Kostnad 20 kr, icke medlem 30 kr.

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A nedre plan, Södertälje.

### FEBRUARI

**Kallelse till ÅRSMÖTE** (Meddelas endast på detta sätt)  
**måndag 24 februari kl. 17.00–19.30**

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1A Södertälje, nedre plan. Motioner lämnas in före 15 januari 2019.

Årsmöteshandlingar kan beställas en vecka före årsmötet av L-B Andersson.

Varmkorv med bröd samt kaffe serveras. **Välkomna!**

### MARS

**Medlemsträff** 23 mars kl. 17.00–19.30.

Besök av foterapeut Anette Pihl från Weda Fotklinik. Soppa med smörgås och kaffe serveras.

Kostnad 20 kr, icke medlem 30 kr.

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A nedre plan, Södertälje.

### APRIL

**Medlemsträff** 27 april kl. 17.00–19.30.

Annelie Torsfeldt Heikenborn kommer och informerar om

"DansSteget" rörelse-dans-hälsa. Kaffe med smörgås serveras.

Kostnad 20 kr, icke medlem 30 kr.

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A nedre plan, Södertälje.

### MAJ

**Strokedagen** 12 maj, årets tema är "Stroke har många ansikten". Platser för föreningens deltagande meddelas senare.

**Våravslutning** 18 maj vid Gillberga friluftsgård, notera datum mer information kommer.

**Demokratifestival i Hovsjö** 30 maj kl. 12-18 vid Fontänparken. Aktiviteter och underhållning hela dagen.

### MUSIKTIPS i Södertälje

**Fredagsmusik i S:t Ragnhilds kyrka kl.12.00–12.30**

med möjlighet till kaffe från 11.00.

**Lunchmusik onsdagar från 8 januari i Stadshuset**, lokal Trombon/Estrad, kl. 12.00–13.00. Möjlighet att ta med lunch eller kaffe från restaurangen finns. Program för lunchmusiken se i bif. länk: [www.sodertalje.se/kultur-och-fritid/stadsscen/](http://www.sodertalje.se/kultur-och-fritid/stadsscen/)

**Kontaktperson:** Ordförande Lill-Britt Andersson  
Tfn 08-550 157 17, mobil 073-669 09 7

## Lokalföreningen Stockholm Norrort

### Kallelse till Årsmöte

**tisdag 17 mars 2020, kl. 18:00-19:30**

**Plats:** Tibblehallen, Attundavägen 5-7, 183 34 Täby

Handlingar kommer att finnas tillgängliga.

Motioner lämnas till styrelsen senast 15 februari.

Eftersom det inte finns någon valberedning kan förslag på styrelseledamot lämnas till styrelsen senast 15 februari.

Kaffe/Te/Vatten och lättare förtäring serveras från 17:30

### Friskgympa 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!** Samarbetet mellan Strokeföreningen Stockholm Norrort och Furuhöjden började 2014 och fortsätter 2020.

**Första gruppen:** 30 januari – 19 mars, torsdagar kl. 15-15:45.

**Andra gruppen:** 26 mars – 4 juni, torsdagar kl. 15-15:45.

\*\*\*\* Obs! Ingen gympa 9/4, 30/4 och 21/5 \*\*\*\*

### **KOM OCH PROVA EN GÅNG GRATIS och se om detta passar 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:** Birgitta Pettersson, telefon: 070-526 06 96 eller till

Lena Pettersson, mail: [lana.pettersson@tranfor.se](mailto:lana.pettersson@tranfor.se) telefon: 070-569 01 80

### **Tisdag 11 februari, 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

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

### **Onsdag 27 maj blir det ”Favorit i repris” dvs. Bergianska Trädgården**

Vi träffas kl. 13 vid Orangeriet för en promenad i den vackra trädgården. Vi går eller rullar efter önskan och förmåga.

Ta gärna med anhöriga och kompisar!

Efter promenaden fikar vi (ingår).

Adress för taxi och färdtjänst är Gustavsborgsvägen 4, 114 18 Stockholm.

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



### **Golf och bowling**

Med anpassad verksamhet kan alla spela golf och bowling, oavsett fysiska förutsättningar.

Golf- och bowlingförbundet har, med stöd från Framåttfonden, startat projektet ”Ja!

Tillsammans för ökad livskvalitet”.



Syftet är att personer med fysisk funktionsnedsättning och deras familjer ska få delta i kontinuerlig träning 1ggr/vecka under ca 7 månader (på golfklubbar och bowlinghallar som en del i rehabiliteringen). Träningen kommer bedrivas på Hässelby Golfklubb, Sollentuna Golfklubb, Sollentuna Bowling och Åkeshov Bowling. Målsättningen är att komma igång under februari med bowling och sedan under våren komma igång med golfen. Träningen kommer ledas av utbildade tränare. Årskostnaden (för både bowlingen och golfen) kommer ligga runt 750kr/person. Följ projektet på <https://golf.se/rehabgolf> som kontinuerligt kommer att uppdateras

Är du intresserad och för mer information ta kontakt med:  
Svenska Golfförbundet  
John Lindberg  
Telefon 08-622 15 63  
E-post: [john.lindberg@golf.se](mailto:john.lindberg@golf.se)

Marie Fagerberg svarar gärna på frågor om våra aktiviteter!  
Marie nås på telefon: 076-164 51 45 eller  
mail: [marie.fagerberg@yahoo.se](mailto:marie.fagerberg@yahoo.se)

**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

### **Kallelse till Årsmöte i Stroke Södertörn torsdagen den 12 mars 2020kl. 18.00 Haninge Kommunhus matsalen**

**Adress:** Rudsjöterrassen 2, 136 40 Handen  
Motioner ska vara inne senast den 1 februari 2020  
Handlingar till årsmötet kommer att finnas tillgängliga på föreningens hemsida  
<http://www.strokesodertorn.se/> senast den 25 februari. Handlingarna kommer även att finnas tillgängliga i möteslokalen vid årsmötet.

Efter förhandlingarna bjuder föreningen på förtäring. För att kunna beräkna åtgången ber vi de medlemmar som önskar förtäring att anmäla sig till Claus Trolle på tel. 070-290 20 85 eller e-post [claus.trolle@comhem.se](mailto:claus.trolle@comhem.se) senast den 5 mars.



**Vi behöver desperat kontaktpersoner i alla kommuner, som kan hålla kontakt med styrelsen och ta emot och lämna information. Hör av dig – du behövs!**

Strategier efter Stroke. Informationskväll med personal från Nynäs Rehab.  
Måndagen den 16 mars kl.17.30 (preliminär tid) i samlingssalen på Rosengården,  
Fridhemsvägen 8 i Nynäshamn  
I samarbete med Nynäshamns kommun.

**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 vuxenskolans 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. Vi startar vårsåsongen den 13 januari 2020.

### **RGM Ronnie Gardiner Metod**

RGM ger rytmisk träning för både kropp och hjärna och erbjuds i Handen i Vuxenskolans 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. Vårsåsongen startar den 14 februari.

### **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 - Startar den 8 januari 2020  
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 - Startar den 17 januari 2020.

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

Anhöriggrupp 1 i Nynäshamn, dagtid - Startar den 8 januari 2020.

Ring Eina på tel. 08 520 159 91 för mer information.

Anhöriggrupp 2 i Nynäshamn, kvällstid - Startar den 8 januari 2020.

Ring Ulla på tel. 070 286 12 64 för mer information.

*Vad vill ni göra det här året?*



Hör av er till Claus med alla era idéer!! på tel. 070-290 20 85

**Vi blir väldigt glada om ni som har en e-postadress meddelar oss. Förutom att vi sparar papper och arbete får ni fortlöpande information om vad som är på gång!**

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! Strokeföreningen Södertörn har ny lokal och nya kontaktuppgifter!!**

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

Strokeföreningen Södertörn, c/o Studieförbundet Vuxenskolan, Box 30, 136 21 Haninge

Telefon: 070- 290 20 85 (Claus Trolle)

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

Plusgiro 12 48 70-7

Hemsida: [www.strokesodertorn.com](http://www.strokesodertorn.com).

### **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.



## **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](mailto: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.*

**S**  
**STORA SKÖNDAL**  
i människans tjänst

# B



**Nästa**  
informationsblad  
planeras till  
**Maj 2020**

Texter till bladet vill  
vi ha in senast  
**2 april 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)