



Strokeföreningen Södertörn

Handterminalen 2, 136 40 Handen

Telefon: 070-290 20 85 (Claus Trolle)

E-postadress: stroke.sodertorn@telia.com

Plusgiro 12 48 70-7. Org nr 80 24 10-11 42

Hemsida: www.strokesodertorn.se



Strokeföreningen Södertörn

Nyhetsbrev nr 2 mars 2020



Hej alla medlemmar

Äntligen, välkommen till sommaren. Jag hoppas verkligen att våren snabbt övergår i sommar och att livsandan, som börjar spira, kommer med full kraft vad det lider. I nyhetsbrevet finns, utöver våra vanliga aktiviteter, en inbjudan till föreläsning på Rosengården i Nynäshamn Måndagen den 16 mars kl 1730.

Det finns också en inbjudan till en öppen föreläsning "Äta och prata efter stroke?" den 7 mars kl 1300 på ABF-huset, Sveavägen 41 i Stockholm.

"Danssteget för strokesurvivors" planerar en come back till hösten. Hör av er till Anneli vid frågor eller anmälan.

Jag vill också sprida kunskap om Projekt LIV (Lugnt Inre Välmående) som under våren inbjuder att delta i kostnadsfria LIV-pass med sköna, rofyllda övningar. Se separat schema på deras hemsida (www.projektliv.se) för samtliga tider (5 veckopass med 5 olika ledare i Stockholm).

På vår hemsida (<http://www.strokesodertorn.se/>) finns mer information om Projekt LIV och mycket annat.

Jag vill också påminna om att det går bra att delta i aktiviteter som genomförs av annan Strokeförening och Strokeföreningen i Stockholm län.

Tack till alla som deltagit i verksamheter och till de som planerat och genomfört aktiviteterna.

Hälsningar Kjell L



Kallelse till Årsmöte i Stroke Södertörn

Torsdagen den 12 mars 2020

Kl. 18.00 Haninge Kommunhus matsalen

Adress: Rudsjöterrassen 2, 136 40 Handen

Handlingar till årsmötet finns nu tillgängliga på föreningens hemsida <http://www.strokesodertorn.se/>. 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 senast den 5 mars.

Aktiviteter:

Strategier efter Stroke

Nynäshamns kommuns anhörigstöd erbjuder en föreläsning

Medlemmar från Strokeföreningen kommer att finnas på plats för att presentera sig och sin verksamhet.

Program

Föreläsare är leg. arbetsterapeut Daniel Säll och leg.fysioterapeut Peter Bergelin från Neuroteamet på Nynäs Rehab Center. De har mångårig erfarenhet och kompetens inom neurologisk rehabilitering.

Föreläsningen kommer att handla om:

- vad jag som är drabbad av stroke kan tänka på
- hur anhöriga påverkas då en närstående drabbas av stroke
- strategier för att stötta en person som drabbats av stroke

**Måndagen den 16 mars kl.17.30 i samlingsalen på Rosengården,
Fridhemsvägen 8 i Nynäshamn**

Äta och prata efter stroke?

DATUM 7/3

TID 13:00

ARRANGÖR ABF Stockholm, Enheten för logopedi, Karolinska Institutet
och Medicinsk Enhet Logopedi, Karolinska Universitetssjukhuset

PLATS ABF-huset, Sveavägen 41

FRI ENTRÉ



Danssteget för strokesurvivors

Det blir come back i höst, då troligen även med LIV övningar integrerade i kursen. Eller så blir det en separat LIV, Lugnt Inre Välmående kurs, men LIV grupper och danssteggrupper är det tänkt att det ska bli till hösten i Huddingetrakten. På vår hemsida (<http://www.strokesodertorn.se/>) finns mer information om Projekt LIV.

Om man har frågor eller vill göra en intresseanmälan så är man välkommen att kontakta mig. Anneli.t.heikenborn@gmail.com.



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 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

E-post stroke.sodertorn@telia.com

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 eller Olof Persson 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

Plusgiro 12 48 70-7

Hemsida: www.strokesodertorn.se