

## Nyhetsbrev hösten 2018

Vi hälsar alla medlemmar välkomna till höstens aktiviteter!

<b>September</b>	Onsdag 12	Föreläsning i samarbete med Folkuniversitetet: Tor Ansved	17.30-19.00
	Onsdag 19	Bokcirkel för daglediga	14.00-16.15
<b>Oktober</b>	Torsdag 4	Keramik: Prova på att dreja, Mälarhöjden	13.00-16.00
	Torsdag 4	Kvällsmöte: Näringslära och kostråd: Marina Olai	18.00-19.45
	Lördag 20	Keramik: Prova på att dreja, Mälarhöjden	13.00-16.00
	Lördag 20-21	HV-skola/samtalsgrupp, helkurs lördag-söndag	09.30-16.00
	Onsdag 31	HV-skola/samtalsgrupp	17.30-19.45
<b>November</b>	Tisdag 6	Kvällsmöte: Stress/huvudvärk - fysioterapi: Elias Palma	18.00-19.45
	Tisdag 27	Hur kan anhöriga stödja och hjälpa: Marie Lundberg	18.00-19.30

Om inget annat anges sker aktiviteterna i **ÅttiotvåAn**, Sankt Göransgatan 82 A i föreningens/Funktionsrätt Stockholms läns lokaler, T Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen, utgång Fridhemsgatan.

- **Föreläsning: Vad kan neurologen göra för huvudvärkspatienten?** i samarbete med **Folkuniversitetet**.

Onsdag 12 september kl 17.30 - 19.00. **Lokal:** Folkuniversitetet, Kungstensgatan 45. T Odenplan/Rådmansgatan.

Välkommen att lyssna till en föreläsning som handlar om olika aspekter på migrän och annan svår huvudvärk. Dels diagnostik, utredning och nya behandlingsmetoder. Men också hur migrän påverkar arbete, familj och sociala aktiviteter.

Föreläsare **Tor Ansved**, docent i neurologi vid Karolinska Institutet, verksamhetschef på Neurology Clinic.

Huvudvärksföreningen Stockholm berättar om föreningens verksamhet.

Föreläsningen är avgiftsfri. Begränsat antal platser. Ta gärna med en vän som kan bli medlem i föreningen till kampanjpris 50 kronor. Betala kontant eller med Swish.

**Anmälan** till Folkuniversitetet, <http://www.folkuniversitetet.se/forskning>.

- **Bokcirkel för daglediga**

Onsdag 19 september, 17 oktober, 14 november och 12 december, kl 14.00 - 16.15. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Information om vilken bok som du rekommenderas att läsa till första bokträffen, får du efter anmälan. Övriga böcker bestäms av cirkeldeltagarna. Denna aktivitet är kostnadsfri för våra medlemmar, förutom inköp av böcker i pocketupplaga. Föreningen bjuder på fika. Cirkelledare: **Ewa Bäckström**.

**Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se), 070-483 60 07, senast 17 september.

- **Kvällsmöte: Näringslära och kostråd vid huvudvärk och migrän**

Torsdag 4 oktober kl 18.00 - 19.45. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Kaffe/te och smörgås finns från kl 17.30. Vi lyssnar sedan på **Marina Olai**, dietist från Danvik Rehab, som föreläser om och gör en fördjupning i näringslära och kostråd kring näringsbehov vid huvudvärk och migrän. Därefter följer en frågestund.

**Kostnad:** 50 kr för medlemmar. Ta gärna med en vän som kan bli medlem till kampanjpris 50 kronor. Betala kontant eller med Swish.

**Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) eller 070-483 60 07, senast 2 oktober.

- **Huvudvärksskola helgkurs, Tollare**

Lördag 20 oktober kl 09.30 - 16.00 och söndag 21 oktober kl 09.30-15.00. Lokal: Tollare konferens och folkhögskola, Nacka.

Helgläger med huvudvärksskola; att få möjlighet att under en helg träffa andra som också har migrän eller svår huvudvärk, utbyta erfarenheter, lära sig mer om vad som händer under en attack, mediciner, behandlingar, stress och stresshantering, att dessutom kunna komma iväg hemifrån, lämna vardagsstressen, komma till en inspirerande miljö på Tollare folkhögskola och ha helpension med ordnade måltider och fikapausar.

Vi avser att denna gång prioritera yngre medlemmar med eller utan små barn eftersom de kan ha svårt att komma på våra ordinarie huvudvärksskolor.

Ledare är **Marie Lundberg**, föreningens ordförande, som i många år lett våra huvudvärksskolor. Vi kommer också att ha medverkan av fysioterapeuterna Elias Palma och Gunilla Åsdal. Det blir både teori och praktiska övningar.

**Kostnad:** 1 000 kr/person inkl. kost och logi i enkelrum, för medlemmar.

**Kursen är fulltecknad** - Intresseanmälan till väntelista kan göras: till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se), 070-483 60 07. Kursen kan upprepas vid senare tillfälle.

- **Huvudvärksskola/samtalsgrupp - Att leva med migrän och annan huvudvärk**

Onsdagar: 31 oktober, 7 och 14 november och återträff 12 december kl 17.30 - 19.45. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Citat från deltagare: "Jag känner mig stärkt eftersom jag respekterar både migränen och mig själv på ett nytt sätt. Det är inte mitt fel att orken inte räcker. Det är migränen och jag har ingen skuld i att jag är sjuk. Insikten har gett mig kraft och mod att stå upp för mig själv och jag skäms inte längre för min kropps svaghet. Gruppen har gett mig kraften att möta migränen och lärt mig acceptera och leva med den. Man förändrar inte livet efter tre träffar, men man får mod att ta det första steget."

I gruppen träffas vi och talar om våra gemensamma erfarenheter. Att träffa andra i samma situation kan kännas bra, man kan tala med några som förstår av egen erfarenhet. Det kan ibland bli en vändpunkt och en impuls till att ta tag i sin situation och åstadkomma en förändring mot bättre hälsa och mer medveten anpassning till situationen. Vi lär oss mer om migrän och spänningshuvudvärk, mediciner och andra behandlingar samt hur man hanterar livet med huvudvärk.

Ledare: **Marie Lundberg**, som själv har kronisk migrän.

Denna aktivitet erbjuds kostnadsfritt för våra medlemmar. Vi har en paus med fika.

**Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se), 070-483 60 07, senast 29 oktober.

- **Keramik - Prova på att dreja.**

Välkommen att prova på att dreja och göra egen keramik hos **Yvonne Svensson**, keramiker i Mälarhöjden. Vi erbjuder två olika kurser, en på torsdagar och en på lördagar, kl 13.00 - 16.00.

Första gången: Samling utanför spärrens vid Mälarhöjdens tunnelbanestation kl 12.45.

**Torsdagskurs:** 4 oktober och 8 november. Datum för den sista träffen bestäms av gruppen. Senaste anmälan till torsdagskursen är 2 oktober.

**Lördagskurs:** 20 oktober och 24 november. Datum för den sista träffen bestäms av gruppen. Senaste anmälan till lördagskursen 18 oktober.

**Kostnad:** 400 kr för material, glasering och bränning samt kaffe med dopp. Avgiften betalas på plats hos keramikern.

**Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se), 070-483 60 07, senast 2 oktober för torsdagskursen och 18 oktober för lördagskursen.

- **Kvällsmöte: Stress/huvudvärk - fysioterapi**

Tisdag 6 november kl 18.00 - 19.45. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Från kl 17.30 finns kaffe/te och smörgås. **Elias Palma**, sjukgymnast, föreläser och leder övningar. Vad är stress? På vilket sätt reagerar kroppen och hjärnan av stress? Vilka strategier har kroppen och hjärnan utvecklat för att hantera stress?

Föreläsningen handlar om Tension Release Exercise (TRE), en metod för självhjälp. Övningarna i TRE påverkar nervsystemets funktion för stressreglering. Detta görs genom att skapa en så kallad neurogen skakning (lätt vibration) i kroppens muskler. På så sätt uppnås en gradvis avspänning av muskulaturen som i sin tur signalerar till hjärnan att stressen är över. Därefter följer en frågestund. Ta med en Yogamatta eller liknande!

**Kostnad:** 50 kr för medlemmar. Ta gärna med en vän som kan bli medlem till kampanjpris 50 kronor. Betala kontant eller med Swish.

**Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) eller 070-483 60 07, senast 4 november.

- **Anhörigträff: Hur kan anhöriga vara till stöd och hjälp?** - För medlemmar och deras anhöriga

Tisdag 27 november kl 18.00 - 19.30. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Kaffe/te och smörgås finns från kl 17.30. **Marie Lundberg** föreläser om hur det kan vara för anhöriga till någon med svår huvudvärk. Att hantera att ens partner kan ha svårt att planera aktiviteter och ofta tvingas "ställa in" påverkar familjen.

Vi arrangerar därför en informationskväll där anhöriga har möjlighet att lära sig mer om huvudvärk och dess konsekvenser, samt få råd och tips om hur de bäst hjälper sin partner. Kvällen innehåller både föreläsning, reflektioner och diskussioner.

**Kostnad:** 50 kr för medlemmar. Anhörig som tecknar familjemedlemskap 50 kronor går in gratis. Betala kontant eller med Swish.

**Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se), 070-483 60 07, senast 23 november.

- **Frågor till landstingspolitiker - valåret 2018**

Inför landstingsvalen 2018 har vi frågat partierna på vilket sätt de vill förbättra primärvården och möjligheterna till rehabilitering för vår målgrupp. Läs gärna Huvudvärksföreningen Stockholms frågor och landstingspolitikernas svar på föreningens hemsida [www.migrania.se](http://www.migrania.se)

- **Medlemsförmåner**

Huvudvärksföreningen Stockholm har förhandlat fram rabatter för behandlingar som kan vara till hjälp för dig som har migrän eller annan svår huvudvärk: psykoterapi/terapeutiska samtal, kinesisk massage/kinesisk akupressur, migrän yoga och kontroll/behandling av atlaskotan. Se hemsidan.

Dessutom har du som medlem möjlighet till telefonrådgivning av huvudvärkssjuksköterska Monicha Norén, 08-120 797 60, måndagar kl 9.00 - 10.00. Frågor kan också skickas med e-post till: [radgivning@huvudvarksforbundet.se](mailto:radgivning@huvudvarksforbundet.se)

- **E-postadresser**

Om du byter e-postadress är vi tacksamma om du skickar namn och e-postadress till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se)  
Om vi har din e-postadress kan du få information om ev. nyinsatta aktiviteter eller annat av intresse.

- **Styrelsearbete/aktiviteter**

Om du är intresserad av att påverka eller har idéer om vår verksamhet vill vi få kontakt med dig. Kontakta oss på: [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) eller 070-483 60 07, så får du veta mer. Läs mer om föreningen och våra aktiviteter med mera, på vår hemsida [www.migrania.se](http://www.migrania.se)

- **Volontärer**

Vill du hjälpa föreningen på olika sätt tar vi tacksamt emot det! Du kan hjälpa till med:

**Att värva medlemmar** - Vi behöver bli fler medlemmar för att få större möjlighet till påverkan för att åstadkomma bättre vård och behandling. Om du på olika sätt kan sprida information om att vi finns och vad vi gör, är det värdefullt.

**Att hjälpa till vid evenemang** - Vi behöver värva nya medlemmar, informera, förbereda vid aktiviteter som frukost-/kvällsmöten och föreläsningar.

**Att sprida information** - Hjälp oss gärna att sprida information om Huvudvärksföreningen Stockholm och föreningens evenemang. Dela vår hemsida, gilla, dela och tagga oss på sociala medier.

**Att anmäla dig till buntlista** - Du tar då emot flera ex av medlemstidningen HuvudJournalen och kan sprida tidningen till vårdcentraler, bibliotek, skolsköterskor etc.

Vill du hjälpa till? Välkommen att kontakta: [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) eller 070-483 60 07.

**Ju fler medlemmar vi är desto större möjligheter till påverkan får vi!**

Med vänlig hälsning: Lisa Ståhl, kansliansvarig.

Huvudvärksföreningen Stockholm i samarbete med ABF Stockholm.



Huvudvärksföreningen Stockholms

Kansliet: Sankt Göransgatan 84, 3 tr, 112 38 Stockholm. **Aktiviteter:** ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A  
Telefon: 070-483 60 07 e-post: [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) hemsida: [www.migrania.se](http://www.migrania.se)