



**Västra Götaland
Lokalföreningen Göteborg med omnejd**

Vinter-Vårprogram 2021



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Kära medlemmar!

Nu ser vi fram mot ett nytt år och vi hoppas alla att det ska bli fyllt med trivsel och glädje även om vi fortfarande är styrda av det eländiga viruset. Hur länge det dröjer, innan vi kan träffas igen på ett säkert sätt, vet vi inte. Vi hoppas att det inte dröjer för länge och att vaccinationerna hjälper oss att återgå till mer normala förhållanden.

Programmet sträcker sig bara över februari och mars. Det kommer ett nytt program för resten av våren senare och förhoppningsvis går det då att ha några träffar, där vi kan mötas och kanske blir det utomhus.

Titta gärna på hemsidan för där lägger vi ut information.

Redan i höstas ställde vi om till digitala möten, träffar och kurser och det har fungerat bra.

Vi är mycket väl medvetna om att alla inte har möjlighet att vara med digitalt, men vi har just nu inget annat val än att göra allt digitalt.

I höstas hade vi några digitala träffar, där dataläraren Daniel Eriksson skickligt hjälpte och lotsade många att träffas digitalt och vi hade också en digital kurs med Daniel som lärare.

Det var uppskattat. Vi fortsätter nu med två föreläsningar om olika sätt att arbeta digitalt som att arbeta med e-post och att hantera foton. Det blir också en kurs 16 timmar – denna gång på dagtid, eftersom flera efterfrågade det och med en mindre grupp deltagare.

Vi är angelägna att hjälpa så många som möjligt att ta sig fram i den digitala världen och därför tar vi inte ut någon avgift för föreläsningar och digital kurs.

Den populära digitala fikan fortsätter så har vi några föreläsningar med Funktionsrätt och med stadens nye funktionshinderombudsman.

Vill du ha kontakt med oss på föreningen går det bra att maila eller ringa.

Kansliets telefontid är måndag, tisdag, torsdag, fredag, kl. 10 - 12.

Håll utkik på vår hemsida: www.strokevg.se/goteborg/

Årsmötet hade vi tänkt att ha i februari som vanligt, men det går inte att ha ett vanligt årsmöte med fysisk närvaro utan det blir digitalt. Enligt stadgarna ska kallelse skickas ut 14 dagar före och motioner ska vara inne senast 6 veckor före årsmötet. Vi följer stadgarna och därför hinner vi inte ha årsmöte i februari utan det blir 25 mars. Kallelse till årsmöte följer med programmet. För att kunna vara med på årsmötet måste Du anmäla Dig och då får Du en länk på mail att gå in på och Du får också årsmöteshandlingar – verksamhetsberättelse, verksamhetsplan och ekonomisk berättelse på mail. Om Du inte kan vara med på årsmötet och vill ta del av årsmöteshandlingarna kan vi skicka på mail och om Du inte har mail så får du ett brev.

Nu tar det litet längre tid än vanligt att skicka iväg brev, eftersom vi inte är på kansliet.

Strokeförbundet konsulent Hasse Sandberg kommer efter årsmötet att berätta om Strokeförbundet och vad han och andra medarbetare gör.

Carl kommer tills vidare att fortsätta att arbeta hemifrån och det går bra att ringa till föreningen, där Carl svarar i telefon och ibland är med på digitala möten.

För styrelsen genom Margareta Svensson, ordförande

INBJUDAN TILL DIGITALFIKA

Digitalfikan har varit en succé och många har anslutit och haft trevligt.

Vi fortsätter att ses varannan torsdag under kommande period.

Detta har varit ett bra sätt att på ett vänja sig vid digitala möten.

6-8 medlemmar träffas och umgås över en kopp kaffe.

Det kan bli flera olika grupper. Vi startar nya grupper vid behov.

Vi ses via Internet på mobil, dator eller läsplatta.

Varmt välkommen att anmäla ditt intresse och att vara med och pröva samvaro på detta sätt.

Du får ett mail med en länkadress att ansluta sig med till träffen.

VÄLKOMNA ATT DELTA!

TID 11 februari och varannan torsdag, kl. 14.00 - 15.00.

PLATS Digitalt möte på länk som skickas inför träffarna.

ANMÄLAN Till kansliet tel. 031-7759870 eller e-post: info@strokevg.se
Tänk på att anmäla dig trots att du gått tidigare.

Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!

VILKET STÖD KAN MAN FÅ FRÅN SJUKVÅRDEN NÄR MAN SKRIVITS UT FRÅN VÅRDAVDELNING?

Strokesjuksköterskan Mare Teinlum Kruse och undersköterska Marie Dennerbro, Neurosjukvården Sahlgrenska Universitetssjukhuset informerar och svara på frågor.

Mare ansvarar sedan flera år för det prisbelönade och viktiga "understödd hemgång" och Marie är undersköterska på Stroke Forum.

VÄLKOMNA!!

TID Måndagen den 15 februari kl 13.00 - 14.00

PLATS Digitalt möte på zoom, anmälda får en länk inför mötet.

ANMÄLAN Till kansliet tel. 031-7759870 eller e-post: info@strokevg.se

Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!

ATT MÖTAS DIGITALT - Digital workshop

Att mötas över internet är både enkelt och roligt!

Den situation världen befunnit sig i under året har lett till många inställda träffar och möten, men det finns modern teknik som gör det möjligt att träffas på distans och som nu blir allt vanligare.

Daniel Eriksson, kursledare på Folkuniversitetet, visar hur digitala möten går till och hur man lätt kan skapa egna, oavsett om du vill träffa dina lokala föreningar, bjuda in vännerna på en digital fika eller helt enkelt prata med en bekant som bor långt bort.

VÄLKOMNA!!

TID Tisdagen den 23 februari, kl. 17 - 20

PLATS Digital workshop - länk skickas inför träffen.

ANMÄLAN Till kansliet på tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se max 12 deltagare.

Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!

STROKEINVEST bjuder in dig till vårt digitala informationsmöte med syfte att öka den allmänna kunskapen om stroke.

Stroke är en av våra stora folksjukdomar, som tyvärr ökar bland yngre personer. I hela världen drabbas en av fyra under sin livstid av en stroke.

Möt Professor Katharina Stibrant Sunnerhagen och Docent Åsa Lundgren Nilsson och lär dig mer om stroke och rehabilitering.

När: onsdag 24 februari kl. 16.00– 17.30 ca, digitalt via Zoom.

Deltagandet är gratis men bidrag mottages gärna till vår verksamhet:

Swish: 123 238 6183

Bankgiro: 600-2786

Maila din anmälan till christian@strokeinvest.se senast 15 februari

**STROKE
INVEST**

www.strokeinvest.se

Christian Blomstrand, Styrelseordförande

INFORMATION OM FUNKTIONSRÄTT

Ombudsman Pia Emanuelsson, Funktionsrätt informerar om Funktionsrätts intressepolitiska arbete och om individstöd.

Pia berättar och efter en halvtimme blir det en kort paus och sedan diskussion - frågor.

Mötet sker på zoom.



VÄLKOMNA!!

TID Onsdagen den 24 februari kl 18.

PLATS På länk som skickads via mail till anmälda.

ANMÄLAN Till kansliet på tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se
Senast 20 februari

Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!

DATOR, MOBIL OCH SURFPLATTA Digital Nybörjarkurs

Är du intresserad av att komma igång och göra saker med din dator, telefon eller surfplatta? Oavsett vilken enhet du använder kommer kursledare Daniel Eriksson gå igenom grunderna för hur du utför vanliga uppgifter på din dator. Du lär dig bland annat att hitta information på internet, visa kartor och vägbeskrivningar och hantera epost. Kursen innehåller dessutom många praktiska tips som gör det lättare att arbeta med datorn eller telefonen/surfplattan.

VÄLKOMNA!!

TID Onsdagar 3 mars, 10 mars, 17 mars, 24 mars kl 11-14.




PLATS Digitala träffar—länken skickas inför möte

ANMÄLAN Till kansliet på tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se
Max 6 deltagare




Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!



SMILGRUPP - STROKE MITT I LIVET



Strokeföreningens medlemmar i arbetsför ålder kallas till terminens första SMILmöte. I nuläget planeras ett digitalt möte men det kanske kan komma att bli utomhus.



VÄLKOMNA OCH ANMÄL DIG GÄRNA TILL DETTA MÖTE!!



TID Fredagen den 5 mars, kl 11.00



PLATS På länk som skickads via mail till anmälda.



ANMÄLAN Till kansliet på tel. 031-775 98 70
eller e-post: info@strokevg.se



Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!



FUNKTIONSHINDEROMBUDSMAN OLA HENDAR

Webbföreläsning på zoom

Göteborgs Stads funktionshinderombudsman Ola Hendar presenterar sig och berättar om hur han arbetar som Funktionshinderombudsman och om Göteborgs Stads program för full delaktighet för personer med funktionsnedsättning.

Detta är ett samarrangemang mellan Strokeföreningen, Afasiföreningen, Epilepsiföreningen, Föreningen Hjärnkraft och Neuroförbundet.

VÄLKOMNA!!

TID Tisdagen den 9 mars, kl. 18.00 - 19.00

PLATS På länk som skickads via mail till anmälda.

ANMÄLAN Till kansliet på tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se
Senast 4 mars

Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!

YOGA - EN INTRODUKTION

Petra Svensson, leg. sjuksköterska och utbildad yinyogalärare möter er på skärmen och ger en introduktion och föreläsning om yoga och hälsoeffekter.

Yoga innebär såväl kroppslig som mental övning.

Det bästa av allt är att yoga passar alla, du behöver inga förkunskaper.

Till skillnad från de flesta andra yogastilar låter yinyogan dina muskler slappna av helt. Du stannar i varje ställning under flera minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro i stunden.

VÄLKOMNA!!

TID Söndagen den 14 mars, kl. 15.00 - ca 16.30

PLATS Digitalt möte på länk som skickas inför mötet.

ANMÄLAN Till kansliet på tel. 031 - 775 98 70 eller info@strokevg.se.

Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!

E-POST OCH BILDREDIGERING

Digital workshop

Lär dig använda epost på din dator, telefon eller surfplatta.

Kursledare Daniel Eriksson visar med exempel hur man skickar mail, hanterar sin inkorg, bifogar bilder och städar bland gamla meddelanden.

I samband med detta går vi också igenom hur man enkelt kan redigera bilder, exempelvis för att ändra storlek, beskära eller justera färger. Även här sker genomgångarna både för dator och för telefon/surfplatta.

VÄLKOMNA!!

TID Måndag 22 mars. Kl. 17 - 20

PLATS Vid din dator eller smartphone/platta, länk skickas.

ANMÄLAN Till kansliet på tel. 031-775 98 70 eller e-post: info@strokevg.se max 12 deltagare. Tänk på att du som deltar måste vara anmäld.

Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!

STROKEFÖRENINGEN I GÖTEBORGS ÅRSMÖTE 2021

I år blir det för första gången digitalt årsmöte och föreningens medlemmar önskas mycket välkomna!

Var med när föreningen får sin fortsatta färdplan och se verksamheten som varit. Efter anmälan kommer ni inför mötet att få länken.

Hasse Sandberg från vårt riksförbund, kommer att besöka mötet och berätta om förbundets verksamhet.

Se bilagd kallelse!

VÄLKOMNA!!



TID **Onsdagen den 25 mars, kl. 17.00 - 19.00**

PLATS **På zoomlänk som skickas inför mötet.**

ANMÄLAN **Till kansliet tel. 031-7759870 eller e-post: info@strokevg.se
Senast den 20 februari**

Behöver du hjälp att ansluta dig till möten? Kansliet hjälper dig gärna!

EGNA ANTECKNINGAR

Vi hoppas att många av er medlemmar ansluter sig till vår möten.

Kansliet hjälper er gärna med att kunna ansluta till möten.

Ring kansliet på telenummer **031 - 775 98 70** eller skickar epost till **info@strokevg.se** och be om ett möte för att testa hur det fungerar!

Behöver du någon att prata med är du likaså jättevälkommen att ringa kansliet eller så ringer du Kerstin i styrelsen på tel:0737-14 48 83.

Det är viktigt att alla som vill ansluta till ett möte anmäler sig!

Detta för att vi lätt ska kunna hålla koll på maxantal och vilka som deltar.

Man får alltså inte dela länken man får till mötet.

Vi vill gärna ha era mailadresser!

Ni som använder epost men har fått programmet per post, ombedes meddela Er mailadress.

Skicka ett mail till info@strokevg.se och skriv; jag anmäler min mailadress, -så att vi inte missar att registrera.

Besök gärna vår hemsida: www.strokevg.se, håll utkik efter förändringar eller nytillkomna aktiviteter som läggs upp där.

Besök även gärna www.strokeforbundet.se som har mycket information. som har mycket information!

Ledamöter

Ordf. Margareta Svensson
Tel: 0730-944304
Email: margareta.b.svensson@gmail.com

Sekr. Kerstin Lidbeck
Tel: 031-294081
Tel: 0737-14 48 83
Email: kerstin.lidbeck@gmail.com

Kassör Leif Bohman
Tel: 0522-337 27, arb: 031-7191720
Email: leif.bohman@rsm.se

**1:a V.
Ordf.** Monica Holmberg
Tel: 0705-886940
Email: monic.holmberg@gmail.com

**2:a V.
V. ordf.** Anders Andersson
Tel: 0707-155993
Email: anders.k.andersson@gmail.com

Björn Wannebo
Tel: 0708-807030
Email: bjorn@bcmab.se

Monika Wellsten
Tel: 0704-313099
Email: wellsten.monika@gmail.com

Suppleanter

Fuad Solakovic
Tel: 0721-888533
Email: fuad.solakovic@hotmail.com

Ingemar Bengtsson
Tel: 0739-773758
Email: ingo.bengtsson@outlook.com

Madelene Persson
Email: persson.madelene7@gmail.com

Marie Dennerbro
E-mail: mariedennerbro1@hotmail.com

Kansliet

**Stroke Västra Götaland
Lokalföreningen Göteborg
Vegagatan 55
413 11 GÖTEBORG
Tel: 031-775 98 70
Email: info@strokevg.se**

Plusgiro: 16 61 59-4

Hemsida: www.strokevg.se

Facebooksida: Strokeföreningen

STROKE-RIKSFÖRBUNDET

Måsholmstorget 3

127 48 SKÄRHOLMEN

Tel: 08- 721 88 20

Email: info@strokeforbundet.se

Adress: Måsholmstorget 3, SKÄRHOLMEN

PROGRAMÖVERSIKT

<u>Dag</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Plats</u>
11 feb	Digitalfika	På länk till anmälda
15 feb	Understödd hemgång	På länk till anmälda
23 feb	Workshop: Att mötas digitalt	På länk till anmälda
24 feb	StrokeInvest informerar	På länk till anmälda
24 feb	Information om Funktionsrätts	På länk till anmälda
25 feb	Digitalfika	På länk till anmälda
3 mars	Nybörjarkurs Dator/Ipad	På länk till anmälda
5 mars	Digital SMIL-träff	På länk till anmälda
9 mars	Funktionshinderombudsman	På länk till anmälda
10 mars	Nybörjarkurs Dator/Ipad	På länk till anmälda
11 mars	Digitalfika	På länk till anmälda
14 mars	Digital föreläsning om yoga	På länk till anmälda
17 mars	Nybörjarkurs Dator/Ipad	På länk till anmälda
22 mars	Workshop: E-post & Bildredigering	På länk till anmälda
24 mars	Nybörjarkurs Dator/Ipad	På länk till anmälda
25 mars	Digitalfika	På länk till anmälda
25 mars	<u>Årsmötet</u>	På länk till anmälda

Tänk på att anmäla er!!