

Nyhetsbrev våren 2018

Vi hälsar alla medlemmar välkomna till vårens aktiviteter!

| | | | |
|-----------------|------------|--|-------------|
| Januari | Torsdag 18 | HV-skola/samtalsgrupp | 17.30-19.45 |
| | Onsdag 24 | Bokcirkel för daglediga | 14.00-15.45 |
| Februari | Lördag 3 | Frukostmöte: Medveten andning med Per Söder | 10.00-12.00 |
| | Lördag 10 | HV-skola/samtalsgrupp | 09.30-12.30 |
| Mars | Onsdag 28 | Årsmöte för föreningsmedlemmar | 18.00-19.30 |
| April | Torsdag 5 | Keramik: Prova på att dreja, Mälärhöjden | 13.00-16.00 |
| | Lördag 21 | Keramik: Prova på att dreja, Mälärhöjden | 13.00-16.00 |
| | Tisdag 10 | Kvällsmöte: Näringslära och kostråd med Marina Olai | 17.30-19.30 |
| Maj | Torsdag 3 | Föreläsning i samarbete med Folkuniversitetet: Anna Sundholm | 18.00-19.30 |

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

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

Vi erbjuder två kurser, en på torsdagar med start i januari och en på lördagar med start i februari. 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 att lära mig acceptera och leva med den. Man förändrar inte livet efter tre träffar, men man får mod att ta det första steget."

Torsdagar: 18, 25 januari, 1 februari och 8 mars kl 17.30 - 19.45. Anmälan senast 16 januari.

Lördagar: 10, 17 februari och 10 mars kl 09.30 - 12.30. Anmälan senast 8 februari.

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, 070-483 60 07, senast 16 januari för torsdag och 8 februari för lördag.

- **Bokcirkel för daglediga**

Onsdag 24 januari, 21 februari, 21 mars, 18 april och 16 maj, kl 14.00 - 15.45. 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, 070-483 60 07, senast 22 januari.

- **Frukostmöte: Medveten andning och huvudvärk** med Per Söder, Yogamottagningen

Lördag 3 februari kl 10.00 - 12.00. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Vi börjar med frukost och lyssnar sedan på **Per Söder**, yogainstruktör, författare och grundare till Migränyoga, som föreläser om andningens roll för både spänningshuvudvärk och migrän. Per utbildar sig till instruktör i Medveten andning och kommer att prata om hur "dålig" andning kan generera huvudvärk samt låta dig testa andningstekniker som kan förebygga och lindra huvudvärk. 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 eller 070-483 60 07, senast 1 februari.

- **Årsmöte 2018**

Onsdag 28 mars kl 18.00 - 19.30. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Årsmöte och fika. Eventuella motioner ska vara skriftliga och insända till föreningens styrelse/kansli senast fyra veckor före mötet. Årsmöteshandlingarna kommer att delas ut vid mötet eller sändas ut i förväg på begäran. Anmäl ditt deltagande till kansliet.

Anmälan till kansliet@migrania.se, 070-483 60 07, senast 20 mars.

- **Keramik - Prova på att dreja.** I samarbete med keramiker **Yvonne Svensson**

Välkommen att prova på att dreja och göra egen keramik hos Yvonne, keramiker i Mälarhöjden.

Vi erbjuder två olika kurser, en på torsdagar och en på lördagar, kl 13.00 - 16.00.

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

Torsdagskurs: 5 april och 3 maj. Datum för den sista träffen bestäms av gruppen. Senaste anmälan till torsdagskursen 3 april.

Lördagskurs: 21 april och 19 maj. Datum för den sista träffen bestäms av gruppen. Senaste anmälan till lördagskursen 19 april.

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

Anmälan till kansli kansliet@migrania.se, 070-483 60 07, senast 3 april för torsdagskursen och 19 april för lördagskursen.

- **Kvällsmöte: Näringslära och kostråd vid huvudvärk och migrän** med Danvik Rehab

Tisdag 10 april kl 17.30 - 19.30. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Vi börjar med fika och lyssnar sedan på **Marina Olai**, dietist från Danvik Rehab, som föreläser om 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 eller 070-483 60 07, senast 9 april.

- **Föreläsning: Migrän - en av våra stora folksjukdomar** i samarbete med **Folkuniversitetet**.

Torsdag 3 maj kl 18.00 - 19.30. **Lokal:** Folkuniversitetet, Kungstensgatan 45. T Odenplan/Rådmansgatan.

Välkommen att lyssna till en föreläsning som handlar om migrän och annan svår huvudvärk. Vilka symtom kännetecknar migrän och andra huvudvärkssjukdomar? Finns olika behandlingsalternativ samt vilka nyheter finns på området?

Föreläsare **Anna Sundholm**, biträdande överläkare och specialist vid Neurologiska kliniken, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge och doktorand vid Karolinska Institutet.

Marie Lundberg, 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>. OBS!

- **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

- **E-postadresser**

Om du byter e-postadress är vi tacksamma om du skickar namn och e-postadress till 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 eller 070-483 60 07, så får du veta mer. Mer information om våra aktiviteter finns på vår hemsida www.migrania.se

På årsmötet i mars 2017 beslöts om namnändring till Huvudvårksföreningen Stockholm, en länsförening i Huvudvårksförbundet. Namnet blev officiellt i samband med föreläsningen på ABF den 12 september 2017.

Med vänlig hälsning: Lisa Ståhl, kansliansvarig.

Huvudvårksföreningen Stockholm i samarbete med ABF Stockholm.



Huvudvårksföreningen 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 hemsida: www.migrania.se