

Nyhetsbrev våren 2019

Vi hälsar alla medlemmar välkomna till vårens aktiviteter!

Februari	Torsdag 14	Föreläsning på ABF: Nya CGRP-medicinen	18.00-19.30
Mars	Lördag 9	HV-skola/samtalsgrupp, helgkurs	09.30-16.00
	Onsdag 27	Årsmöte för föreningsmedlemmar	18.00-19.30
April	Torsdag 4	Föreläsning på Folkuniversitetet: Hormoner och huvudvärk	17.30-18.45
	Lördag 6	Keramik: Prova på att dreja, Mälarhöjden	13.00-16.15
	Torsdag 25	Hortonskola/samtalsgrupp	17.30-19.45
Maj	Lördag 11	Frukostmöte: Medveten andning med Per Söder	10.00-12.15
	Tisdag 21	Föreläsning på ABF: Det gör ont! Kvinnor, män, bemötande	18.00-19.30

Lokal: Om inget annat anges sker aktiviteterna i **ÅttiotvåAn**, Sankt Göransgatan 82 A, T Fridhemsplan, uppgång Drottningholmsvägen, utgång Fridhemsgatan.

Anmälan: Om inget annat anges, till Huvudvärksföreningen Stockholm, kansliet@migrania.se, 070-483 60 07. Mer information, se hemsida www.migrania.se

Medlemskap: Ta gärna med en vän som kan bli medlem till kampanjpris 50 kronor. Betala kontant eller med Swish.

- **Föreläsning: Nya CGRP-medicinen - är det boten för min migrän?** i samarbete med ABF Stockholm

Torsdag 14 februari kl 18.00 - 19.30. Lokal: **ABF-huset**, Sveavägen 41, T-Rådmansgatan/Odenplan.

Föreläsningen handlar om CGRP, den nya migränmedicinen, Aimovig (erenumab). Läkemedlet består av specifika antikroppar riktade mot signalsubstansen CGRP. Frisättningen av CGRP under migränanfallet kan stoppas och då också anfallet. Föreläsare: **Ingela Nilsson Remahl**, docent, överläkare, neurolog, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge. **Kostnad**, se kommande information. **Anmälan** till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 13 februari.

- **Huvudvärksskola helgkurs**

Lördag-söndag 9 - 10 mars, med övernattning och helpension. Lokal: Tollare konferens och folkhögskola, Nacka.

Helgläger med huvudvärksskola; att få möjlighet att träffa andra som också har migrän eller svår huvudvärk, utbyta erfarenheter, lära sig mer om vad som händer under en attack, mediciner, behandlingar och om stress. Ledare är **Marie Lundberg**, som själv har kronisk migrän, samt extern medverkan. **Kostnad:** 1 000 kr/person inkl. kost och logi i enkelrum, för medlemmar. Vi avser att prioritera yngre medlemmar med eller utan små barn. **Intresseanmälan** till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 28 januari.

- **Årsmöte 2019**

Onsdag 27 mars kl 18.00 - 19.30. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Årsmöte och förtäring. Eventuella motioner ska vara skriftliga och insända till föreningens styrelse/kansli senast två veckor före mötet. Årsmöteshandlingarna kommer att delas ut vid mötet eller sändas ut i förväg på begäran. **Anmälan** till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 20 mars.

- **Föreläsning: Hormoner och migrän** i samarbete med **Folkuniversitetet**

Torsdag 4 april kl 17.30 - 18.45. Lokal: Folkuniversitetet, **Kungstensgatan 45**. T Odenplan/Rådmansgatan.

Välkommen att lyssna till en föreläsning som handlar om huvudvärk under menscykeln och menstruell migrän. Migrän och hormonell konception, p-piller. Migrän under graviditet och efter förlossning. Föreläsare: **Torbjörn Bäckström**, överläkare och senior professor vid Institutionen för klinisk vetenskap, Umeå universitet. Föreläsningen är kostnadsfri. **Anmälan** till <http://www.folkuniversitetet.se/forskning>. OBS!

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

Lördag 6 april och 4 maj kl 13.00 - 16.00. Datum för en tredje träff bestäms av gruppen. Plats: första gången, samling utanför spärarna vid Mälarhöjdens tunnelbanestation kl 12.45.

Välkommen att prova på att dreja och göra egen keramik hos Yvonne, keramiker i Mälarhöjden. **Kostnad**: 400 kr för material, glasering och bränning samt kaffe med dopp. Avgiften betalas på plats hos keramikern. **Anmälan** till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 3 april.

- **Hortonskola/samtalsgrupp - Att leva med Horton**

Torsdag 25 april, 2 och 9 maj samt 13 juni kl 17.30 - 19.45. Lokal: **ÅttiotvåAn**, Sankt Göransgatan 82 A.

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. Vi lär oss mer om diagnos, mediciner och andra behandlingar samt hur man hanterar livet med Hortons huvudvärk. Ledare: **Mårten Fjällström**, som själv har Hortons huvudvärk. Denna aktivitet erbjuds kostnadsfritt för våra medlemmar. Vi har en paus med fika. **Anmälan** till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 18 april.

- **Frukostmöte: Medveten andning och huvudvärk**

Lördag 11 maj kl 10.00 - 12.15, kaffe/te och smörgås från 09.30 Lokal: **ÅttiotvåAn**, Sankt Göransgatan 82 A.

Vi börjar med frukost och lyssnar sedan på **Per Söder**, yogainstruktör, författare och grundare till Migrän yoga, som föreläser om andningens roll för både spänningshuvudvärk och migrän. **Kostnad**: 50 kr för medlemmar. **Anmälan** till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 9 maj.

- **Föreläsning: Det gör ont! - Kvinnor, män och bemötande** i samarbete med **ABF Stockholm**

Tisdag 21 maj kl 18.00 - 19.30. Lokal: **ABF-huset**, Sveavägen 41, T-Rådmansgatan.

Välkommen att lyssna till en föreläsning som handlar om att leva med långvarig smärta som kan innebära stora svårigheter för den enskilde individen, inte bara fysiskt utan även ekonomiskt, socialt och emotionellt. Föreläsare: **Stina Melander**, doktor i statsvetenskap vid Lunds universitet. **Kostnad**, se kommande information. **Anmälan** till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 16 maj.

- **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, migränyoga 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 skickas 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.

- **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 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 hemsida: www.migrania.se