

Nyhetsbrev våren 2020

Vi hälsar alla medlemmar välkomna till vårens aktiviteter!

Februari	Onsdag 5	HV-skola/samtalsgrupp	17.30 - 19.45
	Torsdag 13	Hortonskola/samtalsgrupp	17.30 - 18.45
	Torsdag 27	Föreläsning/Folkuniversitetet: CGRP-forskning/nya mediciner	18.00 - 19.30
	Lördag 29	Helgläger/kurs med Huvudvärksskola, 29 februari - 1 mars	09.30 - 16.00
Mars	Onsdag 25	Årsmöte för föreningsmedlemmar	18.00 - 19.30
	Lördag 28	Keramik: Prova på att dreja, Mälarhöjden	13.00 - 16.00
April	Måndag 27	Föreläsning: Svår huvudvärk - finns det något mer jag kan göra?	18.00 - 19.30
Maj	Torsdag 7	Föreläsning på ABF: Vad är migrän?	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.

- **Huvudvärksskola/samtalsgrupp onsdagar**

Onsdag 5, 12 och 19 februari samt 11 mars kl 17.30 - 19.45 Lokal: **ÅttiotvåAn**, Sankt Göransgatan 82 A.

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. Vi har en paus med fika. Detta evenemang erbjuds kostnadsfritt för Huvudvärksföreningen Stockholms medlemmar.

Anmälan till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 31 januari.

- **Hortonskola/samtalsgrupp - Att leva med Hortons huvudvärk**

Torsdag 13 februari, 5 och 19 mars, 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** och **Kerstin Blomstrand**, som båda 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 10 februari.

- **Föreläsning: CGRP-forskning ledde till nya migränmediciner** i samarbete med **Folkuniversitetet**

Torsdag 27 februari kl 18.00 - 19.30. Lokal: Folkuniversitetet, **Kungstensgatan 45**. T Odenplan/Rådmansgatan.

Från de första fynden av CGRP i trigeminussystemet till förståelse av distribution i migränrelaterade områden i hjärnan. Vi tar oss från de första kliniska fynden där CGRP är den enda molekylen som frisätts vid primär huvudvärk och som korrelerar med smärtan. Under 2000-talet sker en utveckling av små molekyler mot CGRP-receptorn vid akut migrän till monoklonala antikroppar som profylax vid kronisk migrän. Vad är på gång nu? Hur har det gått i klinisk praxis? Föreläsare: **Lars Edvinsson**, professor i medicin vid Lunds universitet. **Kostnadsfritt. Anmälan** till <http://www.folkuniversitetet.se/forskning>. OBS!

- **Huvudvärksskola helkurs**

Lördag-söndag 29 februari - 1 mars, med övernattnings 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. **Fullbokat. Anmälan** till intresselista vid eventuella avbokningar till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07.

- **Årsmöte 2020**

Onsdag 25 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 16 mars.

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

Lördag 28 mars och 25 april kl 13.00 - 16.00. Datum för en tredje träff bestäms av gruppen. Plats: första gången, samling utanför spärrens vid **Mälarhöjdens** tunnelbanestation kl 12.45. Andra gången, samling utanför spärrens vid T-bana Slussen kl 9 eller utanför Biblioteket i Fisksätra centrum kl 9.45.

Välkommen att prova på att dreja och göra egen keramik hos Yvonne, keramikern 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 20 mars.

- **Föreläsning/workshop: Svår huvudvärk - finns det något mer jag kan göra?**

Måndag 27 april kl 18.00 - 19.30, frukt från 17.30. Lokal: **ÅttiotvåAn**, Sankt Göransgatan 82 A. Kom gärna tidigare, ät en frukt och mingla. Vi lyssnar sedan på Birgitta Helmersson Ackelman, leg sjukgymnast, specialist inom smärta och smärtbehandling, kropp och beteende, stress och andra risk- och friskfaktorer. **Kostnad**: 50 kr för medlemmar. **Anmälan** till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 23 april.

- **Föreläsning: Vad är migrän? i samarbete med ABF Stockholm**

Torsdag 7 maj kl 18.00 - 19.30. Lokal: **ABF-huset**, Sveavägen 41, T-Rådmansgatan.

Föreläsningen tar upp hur migrän och annan huvudvärk kan förebyggas och behandlas, samt nyheter inom området. Föreläsare: Cecilia Adelöw, neurolog, Vällingby Läkarhus. **Kostnad**: 70 kr för medlemmar, 90 kr för

övriga. Begränsat antal platser. Kom gärna i god tid. Anmälan/förköp till www.abfstockholm.se/evenemang/
Betala med jämna pengar kontant eller med kort, på plats.

- **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, behandling och massage av naprapat. Se hemsida, flik medlem/medlemsförmåner.

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 att påverka politiker 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 Stockholm

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