

Nyhetsbrev hösten 2020

Vi hälsar alla medlemmar välkomna till höstens aktiviteter!

September	Onsdag 9	Föreläsning: Huvudvärk hos barn och unga	18.00 - 19.30
	Tisdag 15	Kurs: Hortonskola/samtalsgrupp, digitalt (3 ggr)	17.30 - 19.45
	Lördag 26	Kurs: Dreja din egen keramik (3 ggr)	13.00 - 16.00
Oktober	Lördag 10	Kurs: Helgläger med Huvudvärksskola (lör-sön)	09.30 - 16.00
	Lördag 17	Workshop: Qigong 1 - De fem djurens lek	10.00 - 12.15
November	Lördag 7	Workshop: Qigong 2 - De fem djurens lek	10.00 - 12.15
	Torsdag 19	Föreläsning FU/Stockholm: Migrän vår vanligast folksjukdom	18.00 - 19.30
	Lördag 21	Workshop: Qigong 3 - De fem djurens lek	10.00 - 12.15
	Onsdag 25	Föreläsning ABF/Stockholm: 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 om evenemangen, se bifogad pdf och hemsida www.migrania.se

Medlemskap: Ta gärna med en vän som kan bli medlem för kampanjpris. Från oktober 220 kr/år (under 30 år 100 kr) gäller till och med 2021. Betala gärna med jämna pengar kontant på plats eller med Swish.

Vi följer myndigheternas rekommendationer och hoppas kunna genomföra evenemangen på plats eller ställer om/flyttar fram efter behov.

- **Föreläsning: Huvudvärk hos barn och ungdomar**
Huvudvärksföreningen Stockholm uppmärksammar Europeiska Migrändagen!

Onsdag 9 september kl 18.00 - 19.30. Kom gärna i god tid. Frukt och dryck finns från 17.30. Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A. Föreläsningen är kostnadsfri för medlemmar i Huvudvärksföreningen Stockholm.

Föreläsare: barnneurolog **Gotte Ringqvist**, Sachsska barnsjukhuset.

Migrän och spänningshuvudvärk blir allt vanligare bland våra barn och ungdomar. Vad finns det för likheter och vad särskiljer dem från oss vuxna med samma problematik? Hur kan man tänka kring icke-farmakologisk och farmakologisk behandling - akut och förbyggande - när det gäller barn och ungdomar?

Anmälan till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 5 september.

- **Digitalt event: Hortonskola/samtalsgrupp - Att leva med Horton**

Tisdag 15 och tisdag 22 september samt torsdag 1 oktober kl 17.30 - 19.45. Lokal: **ÅttiotvåAn**, Sankt Göransgatan 82 A.

Vi träffas och talar om våra gemensamma erfarenheter. Att träffas och/eller prata med 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 Blomgren**, har båda Hortons huvudvärk. Denna aktivitet erbjuds kostnadsfritt för medlemmar.

Anmälan till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 10 september.

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

Lördag 26 september och 31 oktober kl 13.00 - 16.00. Datum för en tredje träff bestäms av gruppen. Plats: första gången, samling utanför spärrarna 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.

Anmälan till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 16 september.

- **Huvudvärksskola, helkurs**

Lördag - söndag 10 - 11 oktober, med övernattnin g och helpension. Lokal: **Tollare** konferens/folkhögskola, **Nacka**.

Helglä ger 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 av Per Söder som har utvecklat yoga som en väg att minska huvudvärk. Passet innehåller både teori och praktik.

Kostnad: 1 000 kr/person inkl. kost och logi i enkelrum, för medlemmar. **Intresseanmälan** med en kort berättelse om varför du vill delta.

Anmälan snarast till: kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07. Vänligen ange ditt födelseår. Betalning med Swish 123 510 1720 eller BG 5491 - 3710, senast 1 september. Med betalning säkras du din plats.

- **Workshop: Qigong - De fem djurens lek 1 - 3**

Lördag 17 oktober, 7 och 21 november kl 10.00 - 12.15. Kom gärna i god tid. Frukt och dryck finns från 09.30
Lokal: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A. Ta gärna med sköna kläder som inte sitter åt. Kurstillfällena är fristående. Delta på ett av dem eller på alla tre.

"Efter ett långt liv som verksam fysioterapeut och inom friskvården, återkommer jag alltid till - de fem djurens lek, en lätt, lagom och uppmjukande Qigongträning." **Ebba Jensen**, qigonginstruktör och fysioterapeut, leder denna workshop med fokus på att öka din kroppsmedvetenhet och ge en skön avslappning i hela kroppen.

Kostnad: 50 kr för medlemmar i Huvudvärksföreningen Stockholm.

Anmälan till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast del 1: 13/10, del 2: 3/11, del 3: 17/11.

- **Föreläsning: Migrän vår vanligaste folksjukdom** i samarbete med **Folkuniversitetet**

Torsdag 19 november kl 18.00 - 19.30. Lokal: Folkuniversitetet, **Kungstensgatan 45**. T-Odenplan/Rådmansgatan. Föreläsningen är kostnadsfri.

Föreläsare: **Maria Lantz**, neurolog, Karolinska Universitetssjukhuset och Neurology Clinic.

Migrän är vår vanligaste folksjukdom och drabbar ca 13 % av befolkningen. Vad skiljer migrän från annan typ av huvudvärk? Hur vet jag om min huvudvärk är migrän och vad kan man göra åt det? Allmän föreläsning om orsak, diagnostik och behandling. **Anmälan** till <http://www.folkuniversitetet.se/forskning>.

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

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

Onsdag 25 november 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, 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, följ, 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 veta mer om medlemsförmåner eller engagera dig i föreningen? 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

Swish: 123 510 1720 & BG: 5491 - 3710