

## Nyhetsbrev våren 2021

Vi hälsar alla medlemmar välkomna till vårens aktiviteter!

<b>Februari</b>	Lördag 6	Föreläsning/workshop: Egenvård & huvudvärk	10.00 - 11.30
	Torsdag 18	Föreläsning/Folkuniversitetet: Huvudvärk och framtiden?	18.00 - 19.30
<b>Mars</b>	Onsdag 24	Årsmöte för föreningsmedlemmar	18.00 - 19.30
<b>April</b>	Tisdag 27	Föreläsning/workshop/ABF: Naturens hälsoeffekter	17.30 - 19.45
<b>Maj</b>	Lördag 8	Föreläsning/workshop: TRE Tension Release Exercise	10.00 - 11.45

Anmälan: Om inget annat anges, till Huvudvärksföreningen Stockholm, [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se), 070-483 60 07. Mer information, se hemsida [www.migrania.se](http://www.migrania.se)

Medlemskap: Bjud gärna in en vän som kan bli medlem till kampanjpris 50 kronor i samband med ett event. Betala kontant eller med Swish 123 018 39 21. Skriv "kampanj" i meddelandefältet. Komplettera med: adress, mobil nr, e-post, födelseår via mejl eller sms.

Vi följer myndigheternas rekommendationer och erbjuder event främst digitalt. Vi hoppas kunna genomföra vissa evenemang på plats om möjligt annars ställer om/flyttar fram efter behov.

- Lördag 6 februari kl 10.00 - 11.30.** Digitalt via Google Meet.  
**Föreläsning/workshop: Egenvård & huvudvärk**  
**Edvin Ambrus**, naprapat på Rygg- och idrottsskadekliniken, beskriver hur man rent praktiskt kan arbeta med huvudvärk och sammanfattar forskningen som finns.  
**Kostnadsfritt. Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) eller 070-483 60 07, senast 3 februari.
- Torsdag 18 februari kl 18.00 - 19.30.** Digitalt via Google Meet.  
**Föreläsning: Huvudvärk - Var står vi idag och vad händer framåt?**  
Föreläsare är **Tor Ansved**, neurolog, docent, verksamhetschef, Neurology Clinic.  
De senaste åren har inneburit en mycket spännande utveckling vad gäller migrän men också annan huvudvärk. Vi har fått nya behandlingsmöjligheter med bland annat botulinumtoxin och CGRP-hämmare. Nya läkemedel är dessutom under utveckling. Förutom att vi har större möjligheter att hjälpa personer med svår huvudvärk, har också kunskapen och intresset för huvudvärk ökat inom vården och i samhället i stort. Vi står inför stora utmaningar kring hur huvudvärkspatienter runt om i landet ska kunna få hjälp och vid behov, tillgång till de nya behandlingarna.  
Föreläsning i samarbete med **Folkuniversitetet**.  
**Kostnadsfritt. Anmälan** till <http://www.folkuniversitetet.se/forskning>. OBS!

- **Onsdag 24 mars kl 18.00 - 19.30.** Digitalt via Google Meet.

**Årsmöte för föreningsmedlemmar**

Vi välkomnar alla medlemmar att göra sina röster hörda på Huvudvärksföreningen Stockholms årsmöte 2021. Eventuella motioner skickas till föreningens kansli senast 10 mars, två veckor före mötet. Årsmöteshandlingarna skickas i god tid innan mötet till alla som är anmälda.

**Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) eller 070-483 60 07, senast 17 mars.

- **Tisdag 27 april kl 18.00 - 19.45.**

**Föreläsning/workshop: Naturens hälsoeffekter**

Föreläsare är **Josefine Wilkins**, socionom, utbildad inom ACT, master i miljöpsykologi.

Lokal: **ABF-huset**, Sveavägen 41, T-Rådmansgatan och/alternativt digitalt via Google Meet.

Föreläsningen handlar om hälsa utifrån ett miljöpsykologiskt perspektiv. En inblick i modern forskning om hur naturen påverkar vår fysiska och mentala hälsa. Kunskaper om stress, hur det påverkar oss samt stresshantering. Konkreta tips på övningar för återhämtning, kroppsmedvetenhet och sinneshälsa.

Föreläsning i samarrangemang med Neuro Stockholm, Lymf-S, RTP-S, Reumatikerföreningen Nacka, ABF Stockholm och Huvudvärksföreningen Stockholm.

**Kostnadsfritt.** **Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) eller 070-483 60 07, senast 13 mars.

- **Lördag 8 maj kl 10.00 - 11.45.**

**Föreläsning/workshop: TRE** eller Tension Release Exercise.

Föreläsare är **Elias Parma**, fysioterapeut, Bollmora Vårdcentral, Tyresö.

Lokal: **ÅttiotvåAn**, Sankt Göransgatan 82 A och/alternativt digitalt via Google Meet.

TRE är en serie enkla kroppsövningar som aktiverar nervsystemets naturliga funktion för stressreglering. Metoden består av några enkla övningar som hjälper dig att släppa på spänningar. Oavsett vart i kroppen det frigörs spänningar registrerar hjärnan en minskning av smärtsignaler och producerar på så sätt avspänningshormoner. Denna metod används inom stresshantering och traumaåterhämtning. I workshopen kan du prova denna metod, vägled av fysioterapeut.

**Kostnad:** 50 kr för medlemmar i Huvudvärksföreningen Stockholm eller annan huvudvärksförening i landet. **Anmälan** till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) eller 070-483 60 07, senast 4 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, 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](mailto:radgivning@huvudvarksforbundet.se)

- **E-postadresser**

Om du byter e-postadress är vi tacksamma om du skickar namn och e-postadress till [kansliet@migrania.se](mailto: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](mailto: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 föreläsningar, workshops eller kurser.

**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](mailto: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](mailto:kansliet@migrania.se) hemsida: [www.migrania.se](http://www.migrania.se)  
Swish: 123 510 17 20 BG: 5491 - 3710