

Nyhetsbrev hösten 2021

Vi hälsar alla medlemmar välkomna till höstens aktiviteter!

Augusti	lördag 28	Föreläsning/workshop: Egenvård & Huvudvärk del 2	10.00 - 11.30
September	lördag 4	Workshop: Skogsbad i Judarnskogen	10.00 - 12.00
	torsdag 23	Föreläsning: Huvudvärk - Var står vi idag och i framtiden?	18.00 - 19.30
Oktober	lördag 16	Kurs/workshop: EasyCare Wellness Qigong	09.00 - 12.00
November	torsdag 18	Föreläsning: Migrän, drabbar många mitt i livet	18.00 - 19.30

Plats/anmälan: Se info under respektive aktivitet. Vi följer myndigheternas rekommendationer och meddelar ev. ändringar gällande genomförandet av aktiviteterna i så god tid som möjligt. Fler aktiviteter kan komma att annonseras under höstterminen, så håll koll på hemsidan www.migrania.se, sociala medier: Instagram, FB och alla medlemmar får förstås mail när något nytt händer.

Medlemskap: Bjud gärna med en vän som kan bli medlem till kampanjpris 220 kr från september, det inkl. hela 2022. Betala via Swish: 123 018 3921. Skriv "Kampanj" i meddelandefältet. Komplettera med följande uppgifter: adress, e-post, tele nr, födelseår, till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07.

- Föreläsning/workshop: **Egenvård & Huvudvärk - del 2**
Lördag 28 augusti kl 10.00 - 11.30. Digitalt via Google Meet. Kostnadsfritt.

Föreläsare: **Edvin Ambrus**, naprapat på Rygg- och idrottsskadekliniken, beskriver hur man rent praktiskt kan arbeta med huvudvärk och sammanfattar forskningen som finns. Workshop med fokus på massage. Detta är en uppföljning på del 1 som gavs under vårterminen 2021, det går bra att delta även om man inte var med då.
Anmälan till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 26/8.

- Workshop: **Skogsbad i Judarnskogen**
Lördag 4 september kl 10.00 - 12.00. Judarnskogen, Åkeshov. **Kostnad:** 50 kr för medlemmar.

Instruktör: **Susanna Bävertoft**, certifierad skogsbadsguide och stresspedagog.

Ett guidat skogsbad kan liknas vid en långsam naturvandring där du blir inbjuden att sakta ner och öppna upp dina sinnen för att uppleva naturen här och nu. Mer info efter anmälan.

Anmälan till susanna@truebyyou.se och **deltagaravgift** via Swish: 123 510 1720. Skriv "4/9" i meddelandefältet, senast **1/9**. OBS! Medlemskap via Swish, betalas till annat nr samt mer info, se inledning.

- Föreläsning: **Huvudvärk - Var står vi idag och vad händer framåt?**
Torsdag 23 september kl 18.00 - 19.30. Digitalt. Föreläsningen är kostnadsfri.
Huvudvärksföreningen Stockholm uppmärksammar Europeiska Migrändagen!

Föreläsare: **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**

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

- Kurs/workshop: **EasyCare Wellness Qigong**
Lördag 16 oktober kl 09.00 - 12.00. Digitalt. Föreläsningen är kostnadsfri.

Kursledare: **European Zhineng Qigong** har arrangerat kurser och projekt i mer än 25 år.

Enkel effektiv träning som passar alla, särskilt framtagen för dig med nedsatt hälsa. Kursen som tar tre timmar ges online, du kan sitta tryggt hemma och lära dig en metod som kan ge dig mer energi, förbättra din livssituation både fysiskt och mentalt samt stärka ditt immunförsvar.

Anmälan till kansliet@migrania.se eller 070-483 60 07, senast 4/10.

- Föreläsning: **Migrän - sjukdomen som drabbar många mitt i livet**
Torsdag 18 november kl 18.00 - 19.30. Digitalt. Föreläsningen är kostnadsfri.

Föreläsare: **Anna Sundholm**, biträdande överläkare, Neurologiska, Karolinska Universitetssjukhuset. Migrän kan innebära attacker och sprängande huvudvärk som kan pågå i timmar till flera dygn. Över 1 miljon svenskar lider av denna svåra och funktionsnedsättande folksjukdom. Hur vanligt förekommande är migrän? Vad gäller för migrän och samsjuklighet med andra neurologiska sjukdomar? Hur hänger hormoner och migrän ihop? Föreläsningen tar också upp ny och gamla behandlingar av migrän.

Föreläsning i samarbete med **Folkuniversitetet**

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

- **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.

Som medlem har du möjlighet att få kostnadsfria råd och stöd. Telefonrådgivning av huvudvärkssjuksköterska Monicha Norén, 08-120 797 60, måndagar kl 9.00 - 10.00. Frågor till jurist Erik Ward och arbetsrättsspecialist Annette Carlén 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**

Kontakta oss gärna om du är intresserad av att påverka eller har idéer om vår verksamhet! Skriv en rad till: kansliet@migrania.se eller ring 070-483 60 07.

- **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 skapa ökad livskvalitet för personer med olika typer av svår huvudvärk.

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