



### **Bäste medlem**

Nu har coronaviruset slagit till med full kraft. Större delen av Sverige går på sparlåga så även länsföreningen och våra lokalföreningar. Eftersom vi som genomgått stroke tillhör riskgruppen får vi ta skeden i vacker hand som det heter och hålla oss hemma så mycket som möjligt så vi inte blir smittade. Det innebär att vi nu endast sänder ett brev och inte en medlemstidning då vi inte har några aktiviteter.

Vi hoppas naturligtvis att epidemin snart ebbar ut så vi kan uppta normal verksamhet. Så snart myndigheterna blåser faran över startar vi upp igen och kommer då naturligtvis att meddela er.

Jag hoppas ni kan få tiden att gå på ett meningsfullt sätt och att vi snart kan ses på någon av våra aktiviteter.

Ha det bra

Lennart Håwestam  
Vice styrelseordförande  
Strokeföreningen Stockholms län

**Alla aktiviteter är tillsvidare inställda för både Länsföreningen och lokalföreningar.  
Har du frågor kan du kontakta kansliet eller respektive förening.**

### **Strokeföreningen i Stockholms län**

Mailadress: maude.stromqvist@strokesthmlan.se  
Kansliet: 08-549 019 00

### **Strokeföreningen Stockholm Stad**

Mailadress: maude.stromqvist@strokesthmlan.se  
Kansliet: 08-549 019 00

### **Strokeföreningen Norrort**

Kontaktperson Lena Pettersson telefon: 070-569 01 80  
Mailadress: lena.pettersson@tranfor.se

### **Strokeföreningen Öst/Nacka**

Kontaktperson Birgitta Wessung telefon: 070 553 77 41  
Mailadress: strokeforeningennackavarmdo@gmail.com

### **Strokeföreningen Södertälje**

Kontaktperson Lill-Britt Andersson telefon 08 550 157 17, mobil 073 669 09 74  
Mailadress: andersson.lillbritt@gmail.com

### **Strokeföreningen Södertörn**

Kontaktperson Olof Persson telefon 070 845 41 09  
Mailadress: olof\_p@hotmail.com

### **LIVET UNDER KARANTÄNEN**

Håll dig uppdaterad om Folkhälsomyndighetens instruktioner och följer dem. Det går alltså fint att gå och promenera så länge man undviker folksamlingar. Vi får inte riskera att bli stillasittande. Nu när de flesta rörelsegrupper är inställda måste vi träna hemma. Se t. ex Riksförbundets hemsida [www.strokeforbundet.se](http://www.strokeforbundet.se)