



**HUVUDVÄRKS** FÖRENINGEN  
Stockholm

---

## Nyhetsbrev våren 2022

**Varmt välkomna till vårterminens aktiviteter!** Även i år påverkas vi av pandemin och väljer därför att träffas digitalt, åtminstone ett tag till.

Många av er har mött Lisa vid våra aktiviteter och när ni kontaktat oss. Hon har valt att börja studera, snart kommer ni istället möta Lena som blir ansvarig för kansliet. Tills vidare nås föreningen lättast på e-mail och via den går det också bra att boka en teleföreläsning.

Följ oss på Facebook [Huvudvärksföreningen Stockholm](#), Instagram [huvudvark\\_stockholm](#) och besök vår hemsida [www.migrania.se](http://www.migrania.se) för de senaste uppdateringarna om forskning, aktiviteter, medlemsförmåner och stöd både bra och dåliga dagar. Vi ses!

### **Torsdag 17 februari kl 18-19.30**

**Leva utan migrän.** Digitalt.

**Föreläsare Per Söder**, yogainstruktör och författare till boken "Leva utan migrän". Per berättar om specifika yogaövningar, medveten andning och ayurvedisk hälsovägledning och guidar oss genom några övningar och tekniker. **Anmälan** görs till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) senast 15/2. Kostnadsfritt för medlemmar.

### **Torsdag 24 mars kl 18-19.30**

**Huvudvärksföreningen Stockholms årsmöte.** Digitalt.

Var med och påverka föreningens framtid! **Motioner skickas till föreningens kansli senast 10 mars**, två veckor före mötet. Årsmöteshandlingarna skickas till alla som är anmälda. Vi hoppas kunna bjuda på en programpunkt i form av ett intressant samtal, mer info kommer. **Anmälan** görs till [kansliet@migrania.se](mailto:kansliet@migrania.se) senast 17/3.

### **Torsdag 21 april kl 17.30 - 19.00.**

**Migrän - forskning om huvudvärk och hormoner**

Folkuniversitetet, Kungstensgatan 45, T-Rådmansgatan/Odenplan

**Föreläsare Lars Edvinsson**, professor i medicin vid Lunds universitet. Tillsammans med ett internationellt forskarteam presenterar nu Lars Edvinsson en hypotes, om en migränhämmer i reproduktionscykeln och varför kvinnor i fertil ålder drabbas av migrän i mycket högre utsträckning än män. Föreläsning i samarbete med **Folkuniversitetet**. **Anmälan** till <http://www.folkuniversitetet.se/forskning>. Föreläsningen är kostnadsfri.

### **Söndag 8 maj kl 13-15**

**Skogsbad i Judarnskogen**

**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](mailto:susanna@truebyyou.se). Föreläsningen är kostnadsfri för medlemmar.

**Medlemskap:** Bjud gärna med en vän som kan bli medlem till kampanjpris 50 kronor i samband med en aktivitet. 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.

### Medlemsförmåner

Huvudvärksföreningen Stockholm har förhandlat fram rabatter på behandlingar som kan vara till hjälp för dig som har någon form av svår huvudvärk. Det är behandlingar som psykoterapi/terapeutiska samtal, kinesisk massage/akupressur, migränyoga, kontroll/behandling av atlaskotan, naprapatbehandling samt skogsbad. Se hemsidan <https://migrania.se/medlemsformaner/>

Dessutom har du som medlem möjlighet till telefonrådgivning av huvudvärkssjuksköterska Monicha Norén, på Huvudvärksförbundet, 08-120 797 60, måndagar kl 9.00 - 10.00.

Arbetsrättsliga frågor och frågor till jurist kan ställas 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 rätt e-postadress kan du snabbt få information om nyinsatta aktiviteter eller annat av intresse.

### Styrelsearbete/aktiviteter

Om du är intresserad av att påverka beslutsfattare eller har idéer om hur föreningens verksamhet kan utvecklas vill vi gärna prata mer med dig. Du behöver inte ha några färdiga lösningar, vi funderar över små och stora frågor tillsammans.

### Volontärer

Vill du hjälpa föreningen på något sätt men vet inte hur?! Du kan:

- **Sprida Information** - Hjälp oss gärna att sprida information om Huvudvärksföreningen Stockholm och det vi gör. **Ett enkelt sätt är att gilla, dela och tagga oss på sociala medier.**
- **Anmäla dig till buntlista** - Du tar då emot några extra exemplar av medlemstidningen HuvudJournalen och kan sprida den till vårdcentraler, bibliotek, skolsköterskor etc.
- **Hjälpa till vid aktiviteter** - Vi behöver värva nya medlemmar, informera och förbereda vid föreläsningar, workshops eller kurser. Kom en kvart tidigare och stötta oss!

**Tillsammans är vi starkare än värken!**

Med vänlig hälsning,  
Styrelsen

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