



SYNAPSEN

Synapsen #3/2026

Medlemsblad för Epilepsiföreningen i Stor-Stockholm

KALENDARIUM oktober – december 2026

OKTOBER

Söndag 18	Halloweenpyssel och mingel, kl. 15.00–17.00
------------------	---

Torsdag 22	Träffpunkt Thelins, kl. 17.00–18.45
-------------------	-------------------------------------

Söndag 25	Bowl n' Burger på Lucky Bowl, kl. 15.00–17.00
------------------	---

Torsdag 29 oktober	Mitt-i-livet på ÅttiotvåAn, kl. 17.00–18.45
---------------------------	---

NOVEMBER

Måndag 9	Seniorträff, kl. 11.30–13.00
-----------------	------------------------------

Torsdag 19	Träffpunkt Thelins, kl. 17.00–18.45
-------------------	-------------------------------------

Måndag 23	Föreläsning med Ronny Wickström, barnneurolog vid Astrid Lindgrens Barnsjukhus och professor vid Karolinska Institutet, kl. 18.00–19.30
------------------	---

Torsdag 26 november	Mitt-i-livet på ÅttiotvåAn, kl. 17.00–18.45. Med besök från Danderyds Epi-team
----------------------------	--

Söndag 29 november	Julpyssel och mingel, Kl. 15.00–17.00
---------------------------	---------------------------------------



SYNAPSEN

Synapsen #3/2026

Medlemsblad för Epilepsiföreningen i Stor-Stockholm

DECEMBER

Torsdag 3 december Julfest på Heat – Asplunden, kl. 17.30–20.00

Söndag 6 december Andra advent: Julmarknad på Skansen, Samling kl. 10.45

Torsdag 17 december Träffpunkt Thelins, kl. 17.00–18.45

Onsdag 23 december Kansliet stänger för julledighet

Fler aktiviteter kan tillkomma efter att tidningen gått i tryck. Håll därför gärna koll på föreningens hemsida för aktuell information. Har du tips på aktiviteter som du skulle vilja att föreningen ordnar? Tveka inte att höra av dig till kansliet – vi tar gärna emot dina idéer!

Föreningens medlemsträffar

Träffpunkt Thelins – för dig upp till 40 år

Välkommen till våra träffar för ungdomar och unga vuxna! Här får du möjlighet att träffa andra medlemmar, umgås och ha en trevlig stund tillsammans.

När: Oftast tredje torsdagen i månaden, kl. 17.00–18.45

Plats: Thelins konditori, S:t Eriksgatan 43, Kungsholmen. T-bana Fridhemsplan.

Kostnad: Gratis för medlemmar.

Anmälan: Föranmälan behövs senast dagen före träffen. Anmäl dig till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.

Mötesvärdar:

Malin Thor, 070–496 08 73

Emily Thorburn, 073–600 03 22



SYNAPSEN

Synapsen #3/2026

Medlemsblad för Epilepsiföreningen i Stor-Stockholm

Vill du ha fler aktiviteter för ungdomar och unga vuxna? Hör gärna av dig med förslag! Nya aktiviteter läggs löpande ut på föreningens hemsida. Du kan också kontakta våra mötesvärdar.

Träffpunkt Mitt-i-livet – för dig mellan 40 och 65 år

Välkommen till en stunds gemenskap med andra medlemmar! Vi träffas, umgås och pratar tillsammans. Föreningen bjuder på lättare förtäring.

När: Oftast sista torsdagen i månaden, kl. 17.00–18.45

Plats: ÅttiotvåAn, S:t Göransgatan 82 A, Kungsholmen. T-bana Fridhemsplan.

Kostnad: Gratis för medlemmar.

Anmälan: Föranmälan behövs senast tre dagar före träffen. Anmäl dig till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.

Seniorträff – för dig över 65 år

Seniorträffen är en möjlighet för dig som är 65 år eller äldre och lever med epilepsi att träffa andra jämnåriga inom föreningen. Vi umgås och har en trevlig stund tillsammans. Föreningen bjuder på lättare förtäring.

När: måndag 9 november, kl. 11.30–13.00

Plats: ÅttiotvåAn, S:t Göransgatan 82 A, Kungsholmen. T-bana Fridhemsplan.

Kostnad: Gratis för medlemmar.

Anmälan: Senast 4 november till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.

FAMILJEAKTIVITETER

Halloweenpyssel och mingel

Välkommen att halloweenpyssla med oss! Vi dukar upp med pysselmaterial och fika och hoppas att fantasin ska flöda. Ta med familjen och kom och skapa tillsammans!

När: söndag 18 oktober, kl. 15.00–17.00

Plats: ÅttiotvåAn, S:t Göransgatan 82 A, Kungsholmen. T-bana Fridhemsplan.

Kostnad: Gratis för medlemmar.



SYNAPSEN

Synapsen #3/2026

Medlemsblad för Epilepsiföreningen i Stor-Stockholm

Anmälan: Senast 11 oktober till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.

Bowl n' Burger

Kom och bowla tillsammans med oss! Vi bowlar i en timme och avslutar sedan med gemensam middag (hamburgare) i bowlinghallens restaurang.

När: söndag 25 oktober, kl. 15.00–17.00

Plats: Lucky Bowl, S:t Göransgatan 64, Kungsholmen. T-bana Fridhemsplan.

Kostnad: Gratis för medlemmar.

Anmälan: Senast 11 oktober till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.

Julpyssel och mingel

Kom och julpyssla med oss! Vi dukar upp med pysselmateriel och fika och skapar tillsammans inför julen. Föreningen bjuder på fika.

När: söndag 29 november, kl. 15.00–17.00

Plats: ÅttiotvåAn, S:t Göransgatan 82 A, Kungsholmen. T-bana Fridhemsplan.

Kostnad: Gratis för medlemmar.

Anmälan: Senast 22 november till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.

Julfest

Varmt välkommen till vår traditionsenliga julfest! Även i år håller vi till på restaurang Heat – Asplunden, som ligger i vackra Landstingshuset på Hantverkargatan på Kungsholmen.

Vi umgås och njuter tillsammans av ett traditionellt julbord. En mysig start på julfirandet!

När: torsdag 3 december, kl. 17.30–20.00

Plats: Heat – Asplunden, Hantverkargatan 45. T-bana Rådhuset. Restaurangen ligger i Landstingshuset, på baksidan.



SYNAPSEN

Synapsen #3/2026

Medlemsblad för Epilepsiföreningen i Stor-Stockholm

Kostnad: 200 kr för vuxna och 150 kr för barn under 15 år. Avgiften betalas till föreningens bankgiro 5667–4344 i samband med anmälan. Märk betalningen med **"ditt namn och julfest"**.

Anmälan: Senast 22 november till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.

Andra advent: Julmarknad på Skansen

Följ med oss till Skansens mysiga julmarknad och kom i julstämning! Julmarknaden har anor från 1903 och här finns allt från hemslöjd och design till godis, hemstöpta ljus och julklappar.

Mötesvärdar:

Malin Thor, 070–496 08 73

Emily Thorburn, 073–600 03 22

När: söndag 6 december. Samling kl. 10.45 utanför Skansens huvudentré.

Plats: Skansen, Djurgårdsslätt 49, Stockholm.

Kostnad: Gratis för medlemmar. Övriga betalar sitt inträde själva.

Anmälan: Senast 29 november till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.

FÖRELÄSNING

Föreläsning med Ronny Wickström, barnneurolog vid Astrid Lindgrens Barnsjukhus och professor vid Karolinska Institutet

Ronny Wickström berättar om sin studie **EpiGUT**, som handlar om sambandet mellan hjärnan, tarm- och munhålefloran och epilepsi. Han berättar också om samspelet mellan dessa områden och hur det kan påverka svaret på olika epilepsiläkemedel.

När: måndag 23 november, kl. 18.00–19.30

Plats: ÅttiotvåAn, S:t Göransgatan 82 A, Kungsholmen. T-bana Fridhemsplan.

Kostnad: Gratis för medlemmar.

Anmälan: Senast 15 november till kansliet på info@epistockholm.se eller 08–650 81 50.



SYNAPSEN

Synapsen #3/2026

Medlemsblad för Epilepsiföreningen i Stor-Stockholm

KURSER HÖSTEN 2026

Under hösten pågår två kurser i föreningens regi. Kurserna har redan startat, men det finns fortfarande möjlighet att hoppa in om du är intresserad. Kontakta kansliet så hjälper vi dig med information om platser och pris.

Medicinsk yoga

I samarbete med Medborgarskolan och Psoriasisförbundet i Stockholm erbjuder vi under hösten medicinsk yoga.

Medicinsk yoga bygger på enkla övningar, andning och meditation och kan ge verktyg för ökad närvaro och återhämtning i vardagen. Övningarna är hämtade från kundaliniyogan och är utformade för att kunna användas även hemma.

Kursledare: Yogainstruktör från Medborgarskolan

När: onsdagar, 10 gånger. Start 23 september, kl. 18.00–19.30.

Plats: Medborgarskolan, Hagagatan 23 A.

Kostnad: Kursen har redan startat. Kontakta kansliet för information om eventuell plats och pris. info@epistockholm.se / 08–650 81 50

Sjung av hjärtans lust! – 82:ans sångfåglar

Tillsammans med körledaren **Anna-Katarina Schatzi** möts vi i glädje och sjunger av hjärtans lust!

Kören handlar om gemenskap, meningsfullhet och sammanhang – och om att utvecklas både i sitt sjungande och i sin självkänsla. **Inga förkunskaper krävs.** Vi träffas cirka tio gånger per termin.

När: torsdagar, 9–10 gånger. Start 17 september, kl. 15.00–16.30.

Plats: S:t Göransgatan 82 A, ÅttiotvåAn. T-bana Fridhemsplan.

Kostnad: Kursen har redan startat. Kontakta kansliet för information om eventuell plats och pris: info@epistockholm.se / 08–650 81 50



SYNAPSEN

Synapsen #3/2026

Medlemsblad för Epilepsiföreningen i Stor-Stockholm

Information till dig som deltagare vid våra aktiviteter

När du deltar i våra aktiviteter vill vi påminna om att våra mötesvärdar inte är sjukvårdsutbildade. De finns på plats som medmänniskor och för att skapa en trygg och välkomnande miljö, men kan inte erbjuda medicinsk hjälp. Om du ofta får anfall då du behöver extra hjälp så uppskattar vi om du har möjlighet att ta med dig en medföljare som kan ge dig det stöd du behöver. Om du känner dig osäker och har frågor är du alltid välkommen att ringa till kansliet.

Tack för din förståelse och omtanke, som hjälper oss att hålla våra aktiviteter trygga för alla. ❤️

Välkomna!