

## Bästa TF medlem

En god nyhet är att socialtjänsten hittat ett testamente från en man, som testamenterat allt till Tandhälsöförbundet!  
*Vi vet inte riktigt vad det är för något, det är ett hus i vart fall. Oavsett är det fint gjort av honom. Hans tanke är väldigt god,* svarade ordf. Peter Söderlund i Filipstads tidning 2/1-2026.

Från Tf var de enda personerna på begravningen i Filipstad, förutom begravningsbyrån. Peter skrev till oss: *Det kändes bra att vi skyndade oss upp och att Tf närvarade för att visa Tf:s uppskattning - för att någon tänker på oss alla.*



Sekr. Wolter, Ordf. Söderlund & dotter, Kassör Welin

**Till våren är föredragen som vanligt i Dalheimer Kustens lokaler.**

**De är på Kustgatan 10 i Göteborg. Ni välkomnas att ta med vänner till dessa:**

Snart, **den 20 januari** får ni träffa Malin Sjunneborn (S), ordförande för Patientnämnden Göteborg, och Annika Westh (L), vice ordförande Patientnämnd Göteborg. De stödjer oss tandvårdsskadade i kontakten med vården. Senare i vår, **tisdag 17 mars** har vi Ewa Meurk: När munnen talar - Hur oral hälsa påverkar vår metabolism och välmående.

Onsdag 15 april har vi bokat in Barbro Olsson för Qi Gong och Alexanderteknik. Då blir det inte bara föredrag utan även praktiska övningar. Lördag 28 mars börjar promenaderna i Botaniska trädgården med Eric & Gabriella. Och promenaderna fortsätter sista lördagen i varje månad fram t.o.m. september. Och även under promenaderna händer det ibland att vi har aktiverande övningar (mer info på egen sida). Lördag 30 maj välkomnar vi sommaren med vårt stora Sommarfika, då alla medlemmar blir bjudna på fika!

Dessa inspirerande evenemang finns mer om att läsa på följande sidor och på vår hemsida [www.tf-gbg.se](http://www.tf-gbg.se). Vill ni sätta upp affischerna eller klippa ut flyers som är på baksidan och lägga ut hos vårdcentraler och kanske tandläkares väntrum? Anmäl er gärna, så vi vet hur mycket fika vi ska beställa.



Januari 2026

## En tillbakablick på det gångna året!

Vi har varit i kontakt med föredragshållare, tandläkare, myndigheter och möten. Vi når våra medlemmar via detta brev, mail och evenemang. Medlemmar som ville ha insyn i Tandhälsöförbundet och möta distrikten välkomnades via epostlistan, till en minnesvärd konferens under hösten. Det var på en finlandskryssning med Pauli, Eric, Gabriella Morlin och Björn Anderlund från vårt distrikt, som deltog på båtresan 19 – 21 september. Diskussionerna var kring Tf som funktionshinderorganisation, att ta fluoret som nästa stridsfråga, mm. Det klargjordes att Tf inte kan ge juridisk hjälp, men har stora kunskaper som behöver samlas och nå ut. Gudrun Wettermark presenterade Tf:s verksamhet. Den finns "klipp o klistrad" på sista sidan. Den hittas i sin helhet på [www.tf.nu/forbundet](http://www.tf.nu/forbundet) / [En presentation av Tandhälsöförbundet - en del av Funktionsrätt Sverige](#)

Under året bjöd vi in några duktiga föredragshållare. På våren var det Andrea Kontros som visade hur tandstatus korrelerar med hälsoparametrar. Sedan kom patolog Ute Krüger som visade mikroskopibilder på turbocancer från coronavaccinerade. Sussie Olofsson pratade om beteende- och känslavvikelser hos barn och unga, som lindrats av tarmflorabalansering.

På hösten hade vi den populära tandläkaren Romuald Hudecek, som berättade om amalgamsanering förr och nu. Sedan kom docent Sture Blomberg att prata om C-vitaminbehandling och andra aktuella tvisteämnen. Årets sista föredrag med Åsa Österlund handlade om att förstå hur psykisk och fysisk hälsa hänger ihop.

Promenaderna med Eric & Gabriella fortsatte sedvanligt och en sommarfika hölls. Som avslutning hade vi en lussekatter, lussekatter och julsånger med Agneta Holm.

**Årsmötet är lördag den 21 februari kl 13.00 - 15.00. Lokal Lotsen på Kustgatan 10.**

Du kan nominera en kandidat eller dig själv till suppleant eller valberedning. Ta sikte mot sekreterare, kassör eller ordförande. Du kan komma till årsmötet och nominera, eller maila till [goteborg@tf.nu](mailto:goteborg@tf.nu). Eller bara kom som du är!

*Vi vill tacka alla som har bidragit till vår verksamhet under det gångna året!*  
**Med varmaste hälsningar från styrelsen, genom ordförande Pauli Terho** ❁

Tandhälsöförbundet i O distrikt  
Drottning Kristinas Väg 79, 542 44 Mariestad  
E-post: [goteborg@tf.nu](mailto:goteborg@tf.nu)

Org. nr: 85 72 07 - 2737  
Plusgiro: 67 78 02 – 1  
Telefon: 076 – 403 01 46

# Promenader i Botaniska trädgården

*"alltid sista lördagen i månaden kl. 13"*

28 mars drar vi igång promenadsäsongen igen och träffas sedan en gång i månaden – alltid sista lördagen i månaden kl 13.00 i Botaniska trädgården. Oftast ses vi bara för att träffa likasinnade, promenera i parken och sedan ta en fika på kaféet. Vi brukar vara 5-10 stycken. Ibland hittar vi på något extra, och detta kan även hända spontant under sommaren/hösten (kanske t.o.m. barfota på gräsmattan för den som vill).

## **28 mars: Mindfulness med sinnesbad i naturen**

Läs mer om detta nedan

## **25 april: Promenad med lite Qi Gong**

Frivillig bonus: ett kort Qigong-pass på gräsmattan

## **30 maj: Sommarfika**

Den här gången bjuder Tf medlemmar på fika

## **27 juni: Promenad**

## **25 juli: Promenad**

## **29 aug: Promenad**

## **26 sept: Promenad**



Vi hoppas på bra väder, men lite regn hindrar oss inte.

Alla promenadaktiviteter är gratis för alla. Alltid kl. 13.00.

**Mötesplats:** Vid hörnet av tegelbyggnaden precis innanför entrén.

Kontaktperson/info: Eric Lindberg 073-844 51 66

Lördag 28 mars, klockan 13.00-15.00

## ***Mindfulness med sinnesbad i naturen***

Återigen håller Gabriella Morlin i sin hälsobringande naturterapi för oss! Den här gången tar vi en längre promenad in i skogen, för oss som orkar lite mer.

Vi promenerar en dryg kilometer till den lilla tjärnen Finnsmossen, en sagolik miljö med fantastiska möjligheter till sinnesbad. Vi går i sakta mak och i tystnad för att uppleva naturens skönhet och vilan i oss själva.

Gabriellas guidning är en kombination av avslappnings-yoga, mindfulness och japansk Shinrin-yoku. Läs mer på hennes webbsida: [www.gmlivsgladje.com](http://www.gmlivsgladje.com)



Guide: Gabriella Morlin

Tänk på att klä er ordentligt efter väder, och ha bra skor för skogen. Bra idé också att ta med sittunderlag och en vattenflaska. Lite regn hindrar oss inte, men om det regnar för mycket så håller Gabriella sina övningar i lusthuset strax nedanför kaféet.

Kontaktperson/info: Gabriella Morlin 073-0622456

Tisdag 20 januari 2026 Patientnämnden Göteborg  
Klockan 18.00 – 20.00



## Patientnämnden

*- stödjer patienter i kontakten med vården*

Välkommen till en informationsträff och dialog med *Malin Sjunneborn (S)* och *Annika Westh (L)*, ordförande respektive vice ordförande för Patientnämnden Göteborg. Patientnämnden är en opartisk instans som hjälper patienter och närstående att föra fram synpunkter och klagomål på hälso-, sjuk- och tandvård.

Genom att lyfta patienternas erfarenheter verkar nämnden för att stärka patientens ställning, höja patientsäkerheten och bidra till vårdens kvalitetsutveckling i Västra Götalandsregionen.

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Fyren. Entré: 100 kr, gratis för medlem.**  
**Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)**  
**Anmäl er gärna så vi kan ordna fika: 0733-690496**

Onsdag 15 april 2026  
Klockan 18.00–20.00

## Barbro Olsson

*Qi Gong &  
Alexanderteknik*

**Barbro berättar och  
leder praktisk övning**



En hälsosamt aktiverande afton för att återfinna kroppens naturliga flöde. Vi får lära oss om Qi Gong och göra övningar – andning, kroppshållning, mjuka rörelser och meditation. Därefter Alexanderteknik som hjälper oss att släppa gamla dåliga beteendevanor, för att röra sig mer som när vi var barn. Inga träningskläder behövs och övningarna kan anpassas stående och sittande.

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Viken. Entré: 100 kr, gratis för medlem.**  
**Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)**  
**Anmäl er gärna så vi kan ordna fika: 0733-690496**  
[www.alexandertechnique.se](http://www.alexandertechnique.se)

Tisdag 17 mars 2026  
Klockan 18.00 – 20.00

## Ewa Meurk

*När munnen talar –  
hur oral hälsa påverkar  
metabolism & välmående*



Munnen speglar kroppens hälsa mer än vi ofta inser. Forskning visar starka samband mellan munhälsa, inflammation och metabolism, där mikrobiom och insulinresistens samverkar.

Föreläsningen belyser tandvårdens nyckelroll i förebyggande hälsoarbete och hur förståelse för dessa samband kan bidra till bättre allmän hälsa. Välkommen till en inspirerande föreläsning om sambanden mellan munnen, kroppen och hälsan!

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Fyren. Entré: Gratis / Webb föreläsning.**  
**Anmäl för fika eller för en länk: 0733-690496**

Lördag 28 mars 2026  
Klockan 13.00-15.00

## Gabriella Morlin

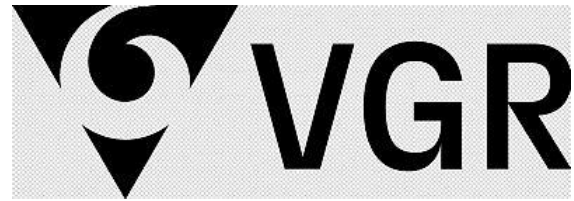
*Mindfulness med  
sinnesbad i naturen*



Häng med på en hälsobringande naturterapi! Den här gången tar vi en längre promenad in i skogen, till tjärnen Finns mossen. Gabriellas guidning är en kombination av avslappnings-yoga, mindfulness och japansk Shinrin-yoku. Vid regn hålls övningarna i lusthuset nedanför kaféet. Ha kläder efter väder och bra skor. Bra idé att ha med sittunderlag och vattenflaska.

**Mötesplats:** Botaniska Trädgården, vid hörnet av tegelbyggnaden precis innanför entrén.  
**Kontaktperson/info: Gabriella Morlin 073-0622456**  
[www.gmlivsgladje.com](http://www.gmlivsgladje.com)

**Tisdag den 20 januari 2026**  
**klockan 18.00 – 20.00**



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

## **Patientnämnden – stödjer patienter i kontakten med vården**

Patientnämnden är en opartisk instans mellan patient och vårdgivare. Patientnämnden tar emot synpunkter och klagomål på offentligt finansierad hälso- och sjukvård, tandvård och kommunal hälso- och sjukvård inklusive skolhälsovård i Västra Götalandsregionen. Nämndens huvudsakliga uppgift är att på ett lämpligt sätt hjälpa patienter och närstående att föra fram klagomål till vårdgivare och att få klagomålen besvarade.

I Västra Götalandsregionen finns fem patientnämnder:

- Patientnämnd norra
- Patientnämnd Göteborg
- Patientnämnd södra
- Patientnämnd västra
- Patientnämnd östra

Nämndernas verksamhet ska hjälpa patienter med problem som uppstått i kontakten med vården. Nämnden ska också och ta initiativ till förändringar som stärker patientens ställning och förbättrar vården. Patientnämnderna ska utifrån synpunkter och klagomål bidra till kvalitetsutveckling, hög patientsäkerhet och till att verksamheterna inom hälso- och sjukvården anpassas efter patienternas behov och förutsättningar. Välkommen att träffa Malin Sjunneborn (S), ordförande Patientnämnd Göteborg, och Annika Westh (L), vice ordförande Patientnämnd Göteborg, för information och dialog kring patientnämndernas uppdrag.

**Bra att veta vart man ska vända sig när tandläkaren inte lyssnar på patienten!**

**Lokal: Fyren på Dalheimers Kusten**

**Adress: Kustgatan 10 i Göteborg**

Närmsta spårvagnshållplats är Chapmans Torg dit spårvagn 3 och 9 trafikeras.

### **Anmälan till föredrag:**

Medlemmar i Tandhälsöförbundet går in gratis, 100 kr för övriga.

Anmäl er gärna så vi kan ordna med fika.

Anmälan till [inga.palsson@telia.com](mailto:inga.palsson@telia.com) eller tel 0733-690496.

Med stöd från



Tisdag 20 januari 2026 Patientnämnden Göteborg  
Klockan 18.00 – 20.00



## **Patientnämnden**

**- stödjer patienter i kontakten med vården**

Välkommen till en informationsträff och dialog med *Malin Sjunneborn (S)* och *Annika Westh (L)*, ordförande respektive vice ordförande för Patientnämnden Göteborg. Patientnämnden är en opartisk instans som hjälper patienter och närstående att föra fram synpunkter och klagomål på hälso-, sjuk- och tandvård.

Genom att lyfta patienternas erfarenheter verkar nämnden för att stärka patientens ställning, höja patientsäkerheten och bidra till vårdens kvalitetsutveckling i Västra Götalandsregionen.

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Fyren. Entré: 100 kr, gratis för medlem.**  
**Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)**  
**Anmäl er gärna så vi kan ordna fika: 0733-690496**

Onsdag 15 april 2026  
Klockan 18.00–20.00

## **Barbro Olsson**

**Qi Gong &  
Alexanderteknik**

**Barbro berättar och  
leder praktisk övning**



En hälsosamt aktiverande afton för att återfinna kroppens naturliga flöde. Vi får lära oss om Qi Gong och göra övningar – andning, kroppshållning, mjuka rörelser och meditation. Därefter Alexanderteknik som hjälper oss att släppa gamla dåliga beteendevanor, för att röra sig mer som när vi var barn. Inga träningskläder behövs och övningarna kan anpassas stående och sittande.

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Viken. Entré: 100 kr, gratis för medlem.**  
**Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)**  
**Anmäl er gärna så vi kan ordna fika: 0733-690496**  
**[www.alexandertechnique.se](http://www.alexandertechnique.se)**

Tisdag 17 mars 2026  
Klockan 18.00 – 20.00

## **Ewa Meurk**

**När munnen talar –  
hur oral hälsa påverkar  
metabolism & välmående**



Munnen speglar kroppens hälsa mer än vi ofta inser. Forskning visar starka samband mellan munhälsa, inflammation och metabolism, där mikrobiom och insulinresistens samverkar.

Föreläsningen belyser tandvårdens nyckelroll i förebyggande hälsoarbete och hur förståelse för dessa samband kan bidra till bättre allmän hälsa. Välkommen till en inspirerande föreläsning om sambanden mellan munnen, kroppen och hälsan!

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Fyren. Entré: Gratis / Webb föreläsning.**  
**Anmäl för fika eller för en länk: 0733-690496**

Lördag 28 mars 2026  
Klockan 13.00-15.00

## **Gabriella Morlin**

**Mindfulness med  
sinnesbad i naturen**



Häng med på en hälsobringande naturterapi! Den här gången tar vi en längre promenad in i skogen, till tjärnen Finns mossen. Gabriellas guidning är en kombination av avslappnings-yoga, mindfulness och japansk Shinrin-yoku. Vid regn hålls övningarna i lusthuset nedanför kaféet. Ha kläder efter väder och bra skor. Bra idé att ha med sittunderlag och vattenflaska.

**Mötesplats: Botaniska Trädgården, vid hörnet av tegelbyggnaden precis innanför entrén.**  
**Kontaktperson/info: Gabriella Morlin 073-0622456**  
**[www.gmlivsgladje.com](http://www.gmlivsgladje.com)**

**Onsdag 15 april 2026**  
**klockan 18.00-20.00**

**Barbro Olsson**

*Qi Gong &  
Alexanderteknik*

*- Barbro berättar och  
leder praktiska övningar*



Qi Gong är en naturlig del av traditionell kinesisk medicin. Andning, kroppshållning, rörelse och meditation kombineras för att ge energi, stärka hälsan och främja välmåendet.

Alexandertekniken hjälper dig att återinlära, så att du på ett naturligt sätt använder din kropp och hela dig själv i fritt flöde. Så som du gjorde som barn. Alexandertekniken lär dig att släppa gamla medvetna och omedvetna vanor, för att återta kontrollen och hitta hälsa och välmående i livet.

Efter en förklarande inledning har vi ett Qigong-pass på cirka en halvtimme. Kom som du är, inga träningskläder behövs. Vi tar av oss skorna och står i strumplästen på heltäckningsmattan. De som vill kan sitta ner och göra övningarna. Sedan avrundar Barbro med lite avspänning för fikapausen.

Efter fikat så berättar Barbro om Alexanderteknik. Även här blir det övningar för att prova på. Avslutningsvis så har vi en frågestund.

Barbro Olsson är Qigong-lärare på Hagabadet och lärare i Alexanderteknik och Praktiskt Ergonomi på Högskolan för Scen och Musik i Göteborg.

Hemsida: <https://www.alexandertechnique.se/>

**Lokal Viken på Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg**  
Närmaste spårvagnshållplats är Chapmans Torg dit spårvagn 3 och 9 trafikerar.

**Anmälan till föredraget:** Anmäl er gärna så vi kan ordna med fika!  
100 kr entré, gratis för medlem. Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)  
Anmälan till [inga.palsson@telia.com](mailto:inga.palsson@telia.com) eller tel 0733-69 04 96

Med stöd från



Tisdag 20 januari 2026 Patientnämnden Göteborg  
Klockan 18.00 – 20.00



## Patientnämnden

*- stödjer patienter i kontakten med vården*

Välkommen till en informationsträff och dialog med *Malin Sjunneborn (S)* och *Annika Westh (L)*, ordförande respektive vice ordförande för Patientnämnden Göteborg. Patientnämnden är en opartisk instans som hjälper patienter och närstående att föra fram synpunkter och klagomål på hälso-, sjuk- och tandvård.

Genom att lyfta patienternas erfarenheter verkar nämnden för att stärka patientens ställning, höja patientsäkerheten och bidra till vårdens kvalitetsutveckling i Västra Götalandsregionen.

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Fyren. Entré: 100 kr, gratis för medlem.**  
**Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)**  
**Anmäl er gärna så vi kan ordna fika: 0733-690496**

Onsdag 15 april 2026  
Klockan 18.00–20.00

## Barbro Olsson

*Qi Gong &  
Alexanderteknik*

**Barbro berättar och  
leder praktisk övning**



En hälsosamt aktiverande afton för att återfinna kroppens naturliga flöde. Vi får lära oss om Qi Gong och göra övningar – andning, kroppshållning, mjuka rörelser och meditation. Därefter Alexanderteknik som hjälper oss att släppa gamla dåliga beteendevanor, för att röra sig mer som när vi var barn. Inga träningskläder behövs och övningarna kan anpassas stående och sittande.

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Viken. Entré: 100 kr, gratis för medlem.**  
**Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)**  
**Anmäl er gärna så vi kan ordna fika: 0733-690496**  
[www.alexandertechnique.se](http://www.alexandertechnique.se)

Tisdag 17 mars 2026  
Klockan 18.00 – 20.00

## Ewa Meurk

*När munnen talar –  
hur oral hälsa påverkar  
metabolism & välmående*



Munnen speglar kroppens hälsa mer än vi ofta inser. Forskning visar starka samband mellan munhälsa, inflammation och metabolism, där mikrobiom och insulinresistens samverkar.

Föreläsningen belyser tandvårdens nyckelroll i förebyggande hälsoarbete och hur förståelse för dessa samband kan bidra till bättre allmän hälsa. Välkommen till en inspirerande föreläsning om sambanden mellan munnen, kroppen och hälsan!

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Fyren. Entré: Gratis / Webb föreläsning.**  
**Anmäl för fika eller för en länk: 0733-690496**

Lördag 28 mars 2026  
Klockan 13.00-15.00

## Gabriella Morlin

*Mindfulness med  
sinnesbad i naturen*



Häng med på en hälsobringande naturterapi! Den här gången tar vi en längre promenad in i skogen, till tjärnen Finns mossen. Gabriellas guidning är en kombination av avslappnings-yoga, mindfulness och japansk Shinrin-yoku. Vid regn hålls övningarna i lusthuset nedanför kaféet. Ha kläder efter väder och bra skor. Bra idé att ha med sittunderlag och vattenflaska.

**Mötesplats:** Botaniska Trädgården, vid hörnet av tegelbyggnaden precis innanför entrén.  
**Kontaktperson/info: Gabriella Morlin 073-0622456**  
[www.gmlivsgladje.com](http://www.gmlivsgladje.com)

**Tisdag den 17 mars 2026**

**klockan 18.00 – 20.00**

**Ewa Meurk**

**hälsoingenjören**

***När munnen talar –  
hur oral hälsa påverkar vår  
metabolism och välmående***



Munnen berättar ofta mer än vi tror om kroppens tillstånd. Ny forskning visar tydliga samband mellan oral hälsa, inflammation och metabolism – där förändringar i munnen kan spegla och påverka hela kroppens välmående.

I denna föreläsning utforskar vi hur munhälsan hänger ihop med kroppens metabola processer, och varför tandvården har en nyckelroll i det förebyggande hälsoarbetet. Vi kommer att belysa hur låggradig inflammation, mikrobiom och insulinresistens samverkar – och hur tandvården kan bidra till bättre allmän hälsa genom att förstå dessa samband.

**Ur innehållet:**

- Munhälsa som en spegel av kroppens hälsa
- Inflammationens roll – från tandkött till metabolism
- Hur metabola sjukdomar påverkar munhälsan (och tvärtom)
- Mun- och tarmmikrobiomet – den osynliga länken
- Praktiska perspektiv: vad betyder detta för tandvården?

**Välkommen till en inspirerande föreläsning om sambanden mellan munnen, kroppen och hälsan som helhet!**

Föredraget är ett samarbete med Nordiska föreningen för Naturlig Näring och Metabol Hälsa (NNMH).

**Lokal: Fyren på Dalheimers Kusten**

**Adress: Kustgatan 10 i Göteborg**

Kommer sändas även som webbföreläsning.

Närmsta spårvagnshållplats är Chapmans Torg dit spårvagn 3 och 9 trafikerar.



**Anmälan till föredrag:**

Föreläsningen är gratis eftersom det är en webbföreläsning.

Deltag gärna på plats så vi får möjlighet att träffas.

Anmäl er för att få en länk till föredraget och så vi vet hur många som vill ha fika på plats.

Anmälan till [inga.palsson@telia.com](mailto:inga.palsson@telia.com) eller tel 0733-690496.

Med stöd från



Tisdag 20 januari 2026 Patientnämnden Göteborg  
Klockan 18.00 – 20.00



## Patientnämnden

*- stödjer patienter i kontakten med vården*

Välkommen till en informationsträff och dialog med *Malin Sjunneborn (S)* och *Annika Westh (L)*, ordförande respektive vice ordförande för Patientnämnden Göteborg. Patientnämnden är en opartisk instans som hjälper patienter och närstående att föra fram synpunkter och klagomål på hälso-, sjuk- och tandvård.

Genom att lyfta patienternas erfarenheter verkar nämnden för att stärka patientens ställning, höja patientsäkerheten och bidra till vårdens kvalitetsutveckling i Västra Götalandsregionen.

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Fyren. Entré: 100 kr, gratis för medlem.**  
**Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)**  
**Anmäl er gärna så vi kan ordna fika: 0733-690496**

Onsdag 15 april 2026  
Klockan 18.00–20.00

## Barbro Olsson

*Qi Gong &  
Alexanderteknik*

**Barbro berättar och  
leder praktisk övning**



En hälsosamt aktiverande afton för att återfinna kroppens naturliga flöde. Vi får lära oss om Qi Gong och göra övningar – andning, kroppshållning, mjuka rörelser och meditation. Därefter Alexanderteknik som hjälper oss att släppa gamla dåliga beteendevanor, för att röra sig mer som när vi var barn. Inga träningskläder behövs och övningarna kan anpassas stående och sittande.

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Viken. Entré: 100 kr, gratis för medlem.**  
**Bli medlem här: [www.tf.nu/blimedlem](http://www.tf.nu/blimedlem)**  
**Anmäl er gärna så vi kan ordna fika: 0733-690496**  
[www.alexandertechnique.se](http://www.alexandertechnique.se)

Tisdag 17 mars 2026  
Klockan 18.00 – 20.00

## Ewa Meurk

*När munnen talar –  
hur oral hälsa påverkar  
metabolism & välmående*



Munnen speglar kroppens hälsa mer än vi ofta inser. Forskning visar starka samband mellan munhälsa, inflammation och metabolism, där mikrobiom och insulinresistens samverkar.

Föreläsningen belyser tandvårdens nyckelroll i förebyggande hälsoarbete och hur förståelse för dessa samband kan bidra till bättre allmän hälsa. Välkommen till en inspirerande föreläsning om sambanden mellan munnen, kroppen och hälsan!

**Dalheimers Kusten, Kustgatan 10 i Göteborg.**  
**Lokal: Fyren. Entré: Gratis / Webb föreläsning.**  
**Anmäl för fika eller för en länk: 0733-690496**

Lördag 28 mars 2026  
Klockan 13.00-15.00

## Gabriella Morlin

*Mindfulness med  
sinnesbad i naturen*



Häng med på en hälsobringande naturterapi! Den här gången tar vi en längre promenad in i skogen, till tjärnen Finns mossen. Gabriellas guidning är en kombination av avslappnings-yoga, mindfulness och japansk Shinrin-yoku. Vid regn hålls övningarna i lusthuset nedanför kaféet. Ha kläder efter väder och bra skor. Bra idé att ha med sittunderlag och vattenflaska.

**Mötesplats:** Botaniska Trädgården, vid hörnet av tegelbyggnaden precis innanför entrén.  
**Kontaktperson/info: Gabriella Morlin 073-0622456**  
[www.gmlivsgladje.com](http://www.gmlivsgladje.com)

# Medlemsinformation

## Anmälan till föredrag

Anmäl er gärna till [inga.palsson@telia.com](mailto:inga.palsson@telia.com) eller via tel 0733-690496 så ordnar vi fika. Medlemmar går in gratis, 100 kr för icke-medlem. Vi tar kontanter och Swish 123 060 54 44. Mötet i samarbete med NNMH är gratis för alla, den här gången.

## Praktisk föreningsinformation

- För info om tillgänglighet och funktionsvarierat inkluderande träffar; tel 076 – 40 30 146.
- Stäng av mobilen under mötet. Undvik parfym och starka dofter. Meddela oss vad som behövs för att mötet ska vara tillgängligt för dig. Glutenfri och vegetarisk fika bjuds.
- Du kan Fråga i receptionen för kod till parkeringen som är till vänster om huvudingången.
- Foto eller film på håll eller taget bakifrån kan ske. Ev. ansikten ska blurras eller pixeleras. Vid fotografering framifrån frågas om tillåtelse, så hinner du gå undan om så önskas. Foto och film kan sparas och publiceras för informations- och marknadsförings syfte.
- Påminnelser och medlemsbrev kan fås via epost, meddela er specifika önskan.
- Motion som beslutas på årsmöte inlämnas senast 15 januari, enligt stadgar §10:3
- Du kan nominera en kandidat eller dig själv till suppleant eller till valberedning. En suppleant kan sedan bli sekreterare, kassör eller ordförande.
- Stödperson är Pauli Terho, tel 076 – 403 01 46
- Distriktets hemsida är <http://tf-gbg.se> eller <http://www.tf.nu/distrikt/distrikt-o>

## Ett stort tack till alla medlemmar!

Vi uppmuntrar till engagemang genom föredrag, promenader och deltagande. Tillsammans skapar vi en mer medlemsdriven förening, där varje bidrag uppskattas. Vi stärker dina möjligheter att påverka och ger verktygen att nå gemensamma mål. Vill du bidra? Kontakta oss om du vill medverka i något av nedanstående förslag:

### Informera

- Hjälp till att marknadsföra TF (Vi bekostar reklam som fungerar)
- Lägg artiklar från tf.nu i sociala medier
- Filma föredrag och lägg ut.

### Evenemang

- Ordna caféträffar för dialog om tandhälsa
- Starta en TF-cirkel eller lokala träffar
- Arrangera något på våra promenader

### Administration

- Uppdatera hemsidan utifrån nytt medlemsbrev
- Hjälpa till på föredrag, boka lokal och kontakta föredragshållare utifrån en lista som vi har.
- Sköta mail och påminnelser inför föredrag
- Bli stödperson för rådgivning, besvara frågor inom tandhälsa och söka tandläkarkontakter
- Kontakt med organisationer, och det politiska
- Engagera dig som ombud i vårt kontaktnätverk mellan olika distrikt, forskare och experter som bidrar dig med kunskaper, erfarenhet, nätverk

# 1. Verksamhet

## Medlemmar

- Patienter i tandvården (organiserade i 20 distrikt)
- Tandläkare och läkare

## Information och Rådgivning

- Tandlaggningsmaterial och tandvårdsmaterial
- Åtgärder vid hälsoproblem kopplade till tänder/tandvård
- Förberedelse och försiktighetsåtgärder vid borttag/sanering av tandlaggningsmaterial
- Val av Tandläkare för olika åtgärder

## Övrig verksamhet

- Föreläsningar om tandhälsa, tandproblem och närliggande frågor
- Bevakning av forskning om tandvårdsmaterial och metoder
- Kontakt med politiker och myndigheter
- Remissinstans för tandvård på riksnivå
- Sakkunniga i Statens offentliga utredningar (SOU)
- Diplomering av tandläkare



# 1. (forts.) Verksamhet

## Tf arbetar för:

- att sjukvårdens Högekostnadsskydd ska gälla vid all tandvård
- att Information ges till patienten om olika tandvårdsalternativ och risker
- Metallfri tandvård
- Ett fungerande Biverkningsregister för tandvårdsmaterial
- Nationella system för klinisk uppföljning av material och metoder
- Patientens rättigheter till:
  - ✓ Siukvård, rehabilitering och hjälpmedel som vid andra sjukdomar
  - ✓ Utbyte av giftiga amalgamfyllningar
  - ✓ Utbyte av andra dentala material inklusive proteser och implantat vid misstanke om biverkningar
  - ✓ Borttag av rotfyllda tänder om de orsakar hälsoproblem



# 2. Några utmaningar/Svårigheter

- Symptomen vid tandvårdsproblem ofta finns utanför munhålan.
- Bryta barriären mellan tandvård och övrig sjukvård.  
Tänderna ingår i kroppens hela nätverk!



Myndigheten för vård- och omsorgsanalys konstaterar att kunskapen om bidrag till tandvård är undermålig!

- Tandläkare behöver kunskap om bidragsmöjligheter
- Läkare behöver kunskap för att tipsa patienten och för att skriva intyg
- Patienten behöver kunskap för att kunna få hjälp

# 2. (forts.) Dentala material och metoder som orsak till många psykiska och fysiska symptom

- ✓ Värk i muskler och leder
- ✓ Migrän
- ✓ Yrsel
- ✓ Minnes- och ögonbesvär
- ✓ Magbesvär
- ✓ Lokala slemhinnereaktioner
- ✓ Hormonella störningar
- ✓ Allergi
- ✓ Klåda
- ✓ Elöverkänslighet
- ✓ Infektion
- ✓ Trötthet
- ✓ Ångest
- ✓ Hjärtklappning



# 3. Information om: Tandlaggningsmaterial – fyllningar(plomber)

- Amalgam (ca 50% giftigt kvicksilver)
- Andra metaller som Guld, Nickel, Titan m m
- Blandningar av ovanstående (kan ge oral galvanism)
- Kompositter (akrylatplast)
- Färgämnen (t ex titandioxid, järnoxid)
- Bondingmaterial (klistrar fast fyllningen)
- Ormocerer (hög andel keramiska partiklar) Bra!



# 3. Information om: tandvårdsmaterial och metoder

- Kronor och broar - Helkeramiska bäst. (Se upp för metallkeramiska)
- Cement (för fästning av kronor)
- Desensitizer mot ilningar i dentinkanalerna
- Bedövningsmedel
- CaviTAU (för diagnos av käkbensinflammation)
- Lasertandvård
- Implantat
- Rotfyllningar
- Proteser
- Tandborttagning



# 3. Information om: Provtagnings metoder för allergi och överkänslighet

- Provbit i munnen
- Hudtest – inte så tillförlitligt
- Melisatest – bra metod att påvisa reaktion på tandvårdsmaterial (Måste tyvärr betalas av patienten i Sverige, trots att denna metod är väl validerad och används i andra länder.)
- Frekvensanalys?



# 4. Vad har Tf lyckats med

- ✓ Amalgamstoppet 2009
- ✓ Hjälpt norska tandsköterskor att få skadestånd
- ✓ Hjälpt många medlemmar till ett friskare liv
- ✓ Ordnat 2019 en internationell konferens om avgiftning av metaller
- ✓ Tandvårdsförordningen §6 och §7:  
Möjlighet att byta fyllningar (till samma kostnad som annan vård) om man är allergisk mot något material i fyllningen eller om man varit sjuk under en längre tid och själv misstänker att det beror på fyllningarna
- Bra broschyrer och informativ tidskrift **tf-bladet**
- Bra och informativ hemsida: [www.tf.nu](http://www.tf.nu)
- Speciella Hemsidor om
  - Amalgamsanering: [www.amalgamsanera.nu](http://www.amalgamsanera.nu)
  - Rotfyllningar: [www.rotfyllningar.info](http://www.rotfyllningar.info)
  - Facebook: <https://www.facebook.com/tandvardsskadeforbundet>



Presentationen finns oavkortad i sin helhet att hämtas på [tf-gbg.se](http://tf-gbg.se) (under rubriken Dokument)