

Hej alla medlemmar!

Vi hoppas att ni haft en skön sommar. Vi i styrelsen och kansliet jobbar för fullt med att kunna erbjuda aktiviteter och resor till er på ett säkert Covid-19 anpassat sätt. Vi märker att intresset för våra resor är väldigt stort. Till helgen är vi en grupp på 30 personer som åker till vackra Valjeviken. Höstresan till norra Skåne är nästa resa som står på tur. Stort intresse är ett angenämt problem och vi löser det gärna med att boka en ytterliggare buss så att vi kan sitta säkert och hålla avstånd och att alla som vill kan följa med. Vi önskar er en fortsatt fin sensommar!



**VI FORTSÄTTER MED
ZUMBA GOLD ONLINE
Onsdagar kl. 15.30**

Var med i vår friskvårdsakti-

viteten online! Ljubica, som är vår certifierade Sitt-zumba instruktör (den enda i Sverige!) leder ett pass till medryckande musik och visar och förklarar tydligt de olika rörelserna. Du gör det du kan och orkar men innan du vet ordet av så har du dansat både tango, cha-cha och vals. [länk till Zumban](#)

TORSDAGSFIKAN

Torsdagsfikorna sätter igång igen i vår lokal på Ängelholmsgatan 6, torsdagen den 17 september. Neuro Malmö står för fikan. Vi träffas, fikar och snackar mellan kl. 13 och ca. 15 varje torsdag. Anmälan görs på 040-12 59 59 eller malmö@neuro.se Välkommen!

ALS TRÄFF den 30 september kl. 13-15

För dig som har ALS eller är närstående, LSS personal och vårdpersonal. Vi träffas och fikar och pratar om det som känns angeläget. Har du frågor, tips och idéer som du vill att vi ska ta upp så hör gärna av dig till oss i nätverket även du som inte har möjlighet att komma: Sylvia: sylviaviola4@gmail.com Clas-Göran: cg.berndt@telia.com

Vi serverar kaffe och te med tilltugg. **Anmäl dig senast 25 september till Neuro Malmö. Varmt välkommen till Ängelholmsgatan 6, Malmö.**

**HÖSTRESA Lördagen 26 september**

Årets Höstresa går med specialanpassad buss till norra Skåne! Vi träffas utanför föreningslokalen på Ängelholmsgatan 6 i Malmö kl. 07.30. Bussen avgår kl. 08.00. Vårt första stopp blir Borgeby Stenugnsbageri där vi äter en god frukost. Efter frukost tar vår chaufför Urban oss upp till Helsingborg där vi besöker vackra Sofiero slott och parkträdgård. Parken är en av Sveriges vackraste och har funnits sedan slutet av 1800-talet. Kl. 13.00 fortsätter vi till Kvibille Gästgivarvärdgård där vi äter en utsökt middag som består av helstekt fläskytterfilé med svampsås och brynt potatis. Mätta och belåtna fortsätter vi vår resa på eftermiddagen med en kortare sightseeing i omgivningarna upp till Café Killeröd, som är beläget mellan Förslov och Båstad. Killeröd ligger ca 150 meter över havet med vacker utsikt över Kullaberg. Där fikar vi med kaffe & äpplemarängtårta. Efter en heldag blir det raka spåret till Malmö och vi beräknar vara tillbaka ca kl. 19.30. Resan kostar 200:- inkl. mat och dryck och resa med en funktionsanpassad buss med lyftplatta.

Anmälan senast den 17 september till kansliet på 040-125959 eller epost: malmö@neuro.se Betalning samtidigt som anmälan via: bg. 273-2816 eller swish 123 344 49 57.

Ange "höstresa" och ditt namn.

Glöm inte ange vid anmälan om du har rullstol med i bussen och om du önskar sitta kvar i den.

Uppge även om du önskar specialkost.

FIKA ONLINE

Datum och tider varierar så gå in på hemsidan för att kolla:

[FIKA ONLINE](#)



NEURODAGEN 2020

En halv miljon i Sverige lever med en eller flera neurologiska skador eller sjukdomar. För att uppmärksamma neurologiska diagnoser, neurosjukvård och neurologisk rehabilitering, håller Neuro årligen Neurodagen då det arrangeras runt om i landet en rad intressanta föreläsningar genom Neuros föreningsliv.

MÅ BRA MED NEURO MALMÖ

Lördagen 3 oktober kl. 12.30-16.30 inkl. fika

Vi bjuder in till en eftermiddag på Scandic Triangeln med smakprov av våra aktiviteter som sitt-zumba, stresshantering, högekänslighet, mindfulness och rörelseglädje med fysioterapeut. Vi kommer även att prata om vad vi gör för att anpassa oss med anledning av Covid-19.

Begränsade platser i lokalen. Vi livesänder även programmet digitalt via zoom.

Anmälan till Neuro Malmö.

Program och länk vid ev. digital medverkan kommer längre fram efter anmälan.

NÄTVERKET POLYNEUROPATI SKÅNE

I år har det varit svårt att genomföra våra vanliga träffar i Neuro Malmös lokal, men vi vill ändå försöka ordna en träff för oss i nätverket.

Vi provar vår första digitala fikaträff måndagen den 21 september kl 15.30-17.30 via zoom (se gärna hur aktiviteten "Fika online" på Neuro Malmös hemsida beskrivs och hur man kopplar upp sig, för vi tänkte göra på samma sätt). Kallelse och länk till den digitala fikaträffen kommer att skicka ut via mail inom gruppen och länken kommer även att publiceras på Neuro Malmös hemsida under menyn; "DIAGNOSGRUPPER, Polyneuropati".

Glöm inte bort, den 21 september kl 15.30, - vår första "PNP fika online"!

Hälsningar från PNP Nätverket, aktivitetsgruppen.

RESA TILL ULLARED Måndagen 5 oktober

Följ med på shoppingresa till Ullared! Volontärer som hjälper till kan ordnas. Vi samlas utanför lokalen på Ängelholmsgatan 6 i Malmö kl. 07.30. Denna gång har vi två bussar, en specialanpassad och en vanlig, så vi kan sitta Covid-19 anpassat. Vi kör kl. 08.00. Efter inköp så samlas vi vid bussen utanför varuhuset. Exakt tid återkommer vi om på plats i Ullared beroende på när vi släpps in i varuhuset pga Covid-19. Kostnad 100:-/person.

Senast den 28 september behöver vi din anmälan till Neuro Malmö och betalning via bg. 273-2816 eller swish 123 344 49 57.

Ange namn & aktivitet Ullared samt om du sitter kvar i ev. rullstol i bussen. Mat ingår ej.

KALENDER

FÖLJANDE AKTIVITETER ÄR PLANERADE:

- 9 SEPT** onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD Online
- 10 SEPT** torsdag kl. 14-16 MINDFULNESS Onlin
- 16 SEPT** onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD Online
- 17 SEPT** torsdag kl. 13-15 TORSDAGSFIKA
- 23 SEPT** onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD Online
- 24 SEPT** torsdag kl. 13-15 TORSDAGSFIKA
- 26 SEPT** lördag kl. 07.30-19.30 HÖSTRESA
- 30 SEPT** onsdag kl. 13-15 ALS TRÄFF
- 30 SEPT** onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD Online
- 1 OKT** torsdag kl. 13-15 TORSDAGSFIKA
- 3 OKT** lördag kl. 12.30-16.30 NEURODAGEN Scandic Triangeln och Online
- 5 OKT** måndag kl. 07.30- ULLARED
- 7 OKT** onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD Online
- 8 OKT** torsdag kl. 13-15 TORSDAGSFIKA

När det gäller fotvård och massage så kontakta kansliet för information.

Alla aktiviteter är anpassade med hänsyn till Covid-19.

OBS: Inget Neuroblad ges ut denna gång, detta blad ersätter.

Nästa Neuro Aktuell utkommer i oktober.

Neuro Malmös kansli och styrelse önskar alla våra medlemmar en fin höst!