



Bild: Pixabay.com

Aktiviteter för **hösten 2020**

september – oktober - november

Återkommande träningstider

- **Måndagar kl. 14-15 Träning på Träningsverket, Idrottens Hus, Norvalla.** Kontaktperson: Britt-Marie Furberg, Tel. 070-267 20 75
- **Torsdagar kl. 11-12 Träning på Träningsverket, Idrottens Hus, Norvalla**
- **Lördagar kl. 14 -15 samling 13.30 Bad i lasarettets varma bassäng.** Max 7 personer/grupp.
Kontaktperson: Lars-Erik Hultin, Tel. 073-814 00 17

OBS! Tänk på att hålla avstånd och god handhygien!
Stanna hemma om Du har sjukdomssymptom eller har någon hemma som har en smittsam infektionssjukdom!

September



- **Onsdag 23 september kl. 13.00 "Kaffe med surr"**
Nordanå Bar & Café. Vi fikar tillsammans på behörigt avstånd.
Anmälan senast 21 september till Månika Östlund, 070-669 51 72

Inbjudan till Stol-yoga (samarr. ABF)

En lugn och enkel yoga med mjuka rörelser som passar alla.

Yogalärare: Charlotte Nästén

Datum: Torsdagar 1, 8, 15, 22 och 29 oktober

Plats: Medlefors folkhögskola Skellefteå, lokal: Skalman

Tid: Samling kl. 12.45 i lokal Skalman, yoga kl. 13.00-14.00

Avgift: 300 kr för medlem och 500 kr för övriga. Betalas in på Plusgiro 48 97 22-9 Viktigt anmäla dig först så du vet om du kommit med! Begränsat antal platser för att kunna hålla avstånd!

Anmälan senast tisdag 22 september till Anki, tel 070-556 83 31 eller via e-post: anki.stenberg.as@gmail.com



Oktober

- **Onsdag 21 oktober kl 13.00 "Kaffe med surr"**
Nordanå Bar & Café. Vi fikar tillsammans på behörigt avstånd.
Anmälan senast 19 oktober till Karin Gerth, 070-672 31 23

- **Onsdag 28 oktober kl. 13.00 Medlemsmöte på Folkparken**
Föreläsning, information- och dialogmöte
- Verksamhetsutvecklare Ulrika Olofsson, ABF, berättar vad de kan bistå vår förening med när det gäller studiecirklar, föreläsningar och kulturevenemang samt lyssnar på dina/våra idéer och önskemål.

OBS! Begränsat antal deltagare – max 50 personer!
Anmälan senast lördag 24 oktober till Katarina Köhler,
tel. 070-585 75 53 eller via e-post: kattiopeter@allt1.se

November



- **Onsdag 18 november kl. 13.00 "Kaffe med surr"**
Nordanå Bar & Café. Vi fikar tillsammans på behörigt avstånd.
Anmälan senast 16 november till Karin Vising, tel. 070-570 88 61
- **Onsdag 25 november kl. 13.00 Medlemsmöte på Folkparken**
Tema: Hur arbetar Region Västerbotten för att öka tillgängligheten till vården?
- Närsjukvårdschef Camilla Andersson, Skellefteå, informerar om nuläge och utveckling när det gäller hur jag kan komma i kontakt med vården så snabbt och enkelt som möjligt.
- Kommunikatör Victoria Rolandsson, Umeå, informerar om vad samlingsplatsen 1177 Vårdguiden "Gör dina vårdärenden när det passar", kan användas till och hur man använder den.

OBS! Begränsat antal deltagare – max 50 personer!
Anmälan senast lördag 21 november till Stellan Berglund,
tel. 070-589 06 53 eller via e-post stellan.skelleftea@gmail.com

Den årliga middagen för nya medlemmar, som brukar hållas i maj månad men blivit inställd i år på grund av coronapandemin, **planeras att samordnas med den årliga julmiddagen för medlemmar.**

Preliminärt datum är onsdag 9 december på Byske Gästgivargård.
Mer information om julmiddagen kommer i Vinterprogrammet för perioden december - januari - februari.



Skellefteå underlättar **rehabilitering** för medlemmar med neurologisk diagnos genom ett bidrag på max 500 kr/år. Skicka in förfrågan tillsammans med kvitto på din aktivitet till: **Neuro Skellefteå** (adress, se nedan) Var noga med ange typ av aktivitet, ditt namn, telefon och kontot betalningen ska ske till. (Bidraget endast för dig som betalat medlemsavgift på 360 kr)

Rehabilitering – en aktivitet som förbättrar ditt mående, t ex styrketräning, ridning körsång, balansträning, en period på dagrehab eller Neurorehab.

Postadress: Neuro Skellefteå, Storgatan 50, 931 30 Skellefteå

Hemsida: neuro.se/skelleftea

E-post: skelleftea@neuro.se OBS! Lämna gärna din e-adress för att få information via e-post. Då sparar föreningen både porto och papper.

Styrelsen

Ordförande: Stellan Berglund. Tel. 070-589 06 53

e-post: stellan.skelleftea@gmail.com

Vice ordf. och sekreterare: Sara-Mari Eriksson. Tel. 070-327 14 06

e-post: saramarieriksson@gmail.com

Kassör: Britt Ahlbäck. Tel. 073-077 04 70 britt.ahlback@gmail.com

Övriga ledamöter:

Karin Bjuhr Mattsson. Tel. 070-209 95 99

Sara Åström. Tel. 070-696 71 91

Månika Östlund. Tel. 070-669 51 72

Suppleanter:

Agneta Frimodig. Tel. 070-693 68 49 agneta.frimodig@gmail.com

Katarina Köhler. Tel 070-585 75 53

Barry Rudholm. Tel. 070-325 43 96 barryrudholm@hotmail.com

Eva Wikberg. Tel. 073-060 70 69

Fortsatt osäkerhet i höst trots positiva tecken

Som Du säkert redan noterat, sker nu vissa lättnader i de regler och rekommendationer som myndigheter och politiker beslutat med anledning av coronapandemin. Ambitionen är också att "lätta upp" restriktionerna så att vi som tillhör riskgruppen kan leva ett mer normalt liv.

Samtidigt vädjar Folkhälsomyndigheten och politiker om långsiktighet och tålamod för att undvika nya utbrott av covid-19. Vi måste vara fortsatt försiktiga och bland annat bibehålla en god handhygien och angivna avstånd mellan varandra.

I Neuro Skellefteås styrelse var vår förhoppning i maj att redan i höstprogrammet kunna lägga in flera av de aktiviteter vi planerade att genomföra under våren/sommaren men som vi tvingades ställa in på grund av coronapandemin. Förutom träningen på Träningsverket och badet på lasarettet, som återupptagits med vissa restriktioner efter sommaruppehållet, har vi valt att planera för stol-yoga, tre fikaträffar och två medlemsmöten fram t.o.m. november.

Då vi satt ett tak på max 50 deltagare per medlemsmöte tillämpar vi "Först till kvarn-modellen" och anmälan till båda mötena. Kontaktpersoner och tider finns i programmet. De lokaler vi bokat på Folkparken tillgodoser kraven på avstånd mellan deltagarna och möjligheter till god handhygien. Även vid höstens fikaträffar och yogan uppfyller lokalerna de krav som ställs.

Om coronarestriktionerna skulle skärpas på nationell eller lokal nivå och någon av aktiviteterna ställas in får Du information av kontaktpersonen för respektive aktivitet.

Gå gärna in på vår hemsida, neuro.se/skelleftea, så hittar Du aktuell information.

Fortsätt att sköta om er och följ Folkhälsomyndighetens rekommendationer!

Med vänliga hälsningar!
Stellan Berglund
Ordförande