

Malmö

Neuro Malmös medlemsbrev om aktuella aktiviteter och nyheter

Hej alla medlemmar!

Nu är hösten här och naturen ändrar sin färg. Vi får passa på att ses utomhus när vädret tillåter. Nästa vecka kommer vi att ha mindfulness utomhus i Slottsparken. Vi fortsätter våra återkommande veckoaktiviteter såsom bassängträning, sitt-zumba och torsdagsträffar. Vi varvar dem med trivselkvällar och bingo. Det och andra kommande aktiviteter kan ni läsa om här i Malmös NeuroAktuellt. Alla våra aktiviteter är anpassade med hänsyn till Covid-19.

Vi har även hunnit med att fira vår födelsedag med Neurodagen. Ett givande event med fokus på att må bra. Tack till alla som deltog på Scandic Triangeln och digitalt. Det är så trevligt att träffa er alla på utflykter och resor. Var rädda om er, håll avstånd och tvätta händerna så ska vi klara oss igenom Covid-19.



ZUMBA GOLD

Onsdagar kl. 15.30

Var med i vår friskvårdsaktivitet sitt-zumba!

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](#)

Du deltar antingen digitalt via zoomlänk alternativt ses vi i vår lokal och zumbas i grupp. Som bonus bjuds du på smoothie efteråt. Anmäl dig till kansliet senast dagen innan om du vill delta i lokalen.

Välkommen!

TORSDAGSTRÄFFAR

Neuro Malmö bjuder på fika. Vi träffas, fikar och snackar mellan kl. 13 och 15 varje torsdag i vår lokal på Ängelholmsgatan 6. Är du intresserad av att lära dig mer om den digitala teknik som Neuro Malmö använder till online aktiviteter så ta med din telefon, ipad eller bärbara dator så kan vi hjälpa dig medan vi fikar.

Anmälan görs senast samma dag: 040-12 59 59 eller via mejl: malmo@neuro.se Välkommen!



MINDFULNESS I NATUREN

Måndagen 19 oktober
kl. 14-16 i Slottsparken

Vi provar på enkla övningar som du kan göra på egen hand och du får även lära dig mer om effekterna av Mindfulnesssträning. Oavsett om du har testat Mindfulness tidigare eller inte är du välkommen att

delta. Våra instruktörer heter Therese Blunck och Jimmy Pettersson från BRYDIG.

Praktisk information:

Samling utanför huvudentrén vid Malmö Stadsbibliotek.

Det finns 5 handikapp parkeringsplatser vid samlingsplatsen.

Toaletter finns i parken och inne på biblioteket.

Kläder efter väder.

Ta med ett öppet sinne och en god vilja! Välkommen

Anmälan senast 15 oktober till 040-12 59 59 eller malmo@neuro.se

Mindfulness återkommer även online

Fredagen 13 november kl 09-11

Vi ses på nätet! Länk kommer via mejl, Neuro Malmös hemsida och facebook.

MS SNACK ONLINE ONSDAGAR KL. 17-18

Hör av dig till Stefan Franck, Neuro Lundabygden som håller i gruppen, för mer info och inloggningsuppgifter! Tel 0706-64 94 06 eller stefancampman@hotmail.com

FIKA ONLINE

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

FIKA ONLINE





TRIVSELKVÄLL

Fredag 23 oktober
kl. 18–20.30

Vi träffas i lokalen på Ängelholmsgatan 6 och äter något gott

till självkostnadspris, meddela eventuell specialkost. Vi bara snackar, umgås och sätter våra diagnoser åt sidan.

Anmälan senast den 18 oktober till 040 - 12 59 59 eller malmo@neuro.se Betalningen görs på plats via kontanter eller Swish.

Hjärtligt välkomna önskar Sonja och Gunilla



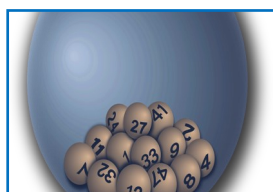
BASSÄNGTRÄNING

onsdagar kl. 12.30

Fysioterapeut Anna leder ett gruppträningspass till musik på Friskis & Sveltis Parkmöllan varje onsdag kl. 12.30-13.30.

Kostnad 300:- för 8 gånger. **Start den 28 oktober!**

Anmälan senast 23/10 till kansliet på 040-12 59 59 eller mejl: malmo@neuro.se. Betalning 300:-samtidigt som anmälan via bg. 273-2816 eller swish 123 344 49 57. Ange "bassäng" och ditt namn.



SPELA BINGO!

Lördag 7 november
kl. 12–17

Vi samlas kl. 12 och äter en utsökt måltid och därefter spelar vi bingo. Fina priser utlovas. Vem blir årets storrinnare??? Det brukar bli en spelare som vinner flera gånger och får ta hem så många priser att det knappt går att bära. Efter fem spel tar vi kaffepaus. Denna dag är vi i Neuro Malmös föreningslokal på Ängelholmsgatan 6. Vi avslutar omkring kl. 17. Anmälan till 040 - 12 59 59 eller malmo@neuro.se senast 30 oktober. Betalning för maten 100:- görs samtidigt med anmälan på bg. 274-2816 eller Swish 123 344 49 5.

OBS! Bingobrickor kostar 7:-/st. som betalas på plats. Varmt välkommen!

BUSSRESA TILL TYSKLAND

Måndag 30 november

Vi har planerat julshopping till vackra Burg på Fehmarn i Tyskland. Mer information kommer i separat utskick. Är du intresserad redan nu så anmäl dig till 040-125959 eller malmo@neuro.se

KALENDER

D= Digital aktivitet F= Fysisk aktivitet

OKTOBER

14/10	onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD	D/F
15/10	torsdag kl. 13-15 TORSDAGSTRÄFF	F
19/10	måndag kl. 14-16 MINDFULNESS i naturen	F
21/10	onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD	D/F
22/10	torsdag kl. 13-15 TORSDAGSTRÄFF	F
23/10	fredag kl. 18-20.30 TRIVSELKVÄLL	F
28/10	onsdag kl. 12.30 BASSÄNGTRÄNING	F
28/10	onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD	D/F
29/10	torsdag kl. 13-15 TORSDAGSTRÄFF	F

NOVEMBER

04/11	onsdag kl. 12.30 BASSÄNGTRÄNING	F
04/11	onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD	D/F
05/11	torsdag kl. 13-15 TORSDAGSTRÄFF	F
07/11	lördag kl. 12-17 BINGO	F
11/11	onsdag kl. 12.30 BASSÄNGTRÄNING	F
11/11	onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD	D/F
12/11	torsdag kl. 13-15 TORSDAGSTRÄFF	F
13/11	fredag kl. 09-11 MINDFULNESS	D
18/11	onsdag kl. 12.30 BASSÄNGTRÄNING	F
18/11	onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD	D/F
19/11	torsdag kl. 13-15 TORSDAGSTRÄFF	F
25/11	onsdag kl. 12.30 BASSÄNGTRÄNING	F
25/11	onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD	D/F
26/11	torsdag kl. 13-15 TORSDAGSTRÄFF	F
30/11	måndag TYSKLANDSRESA	F

Angående fotvård så kontakta kansliet för info.

Nästa Neuro Aktuellt utkommer i november.

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