

## Hej alla medlemmar!

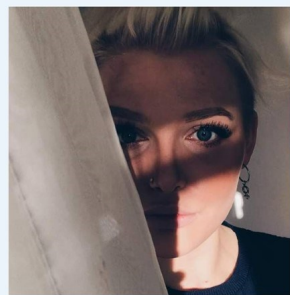
Vi önskar alla ett Gott Nytt År. Det nya året inleds med en samhällssituation som innebär något striktare restriktioner. Därmed är flertalet av våra aktiviteter fortsatt digitala.

I detta NeuroAktuellt hittar ni även aktiviteter som bedrivs av andra lokalföreningar inom landets Neurofamilj. Vi vill också passa på att slå ett slag för föreläsningen av Tove Nilsson. Ni hittar mer om den nedan eller via Neuro Malmö's hemsida.

Ta hand om er och var försiktiga - det vänder snart!

## FÖRELÄSNING AV TOVE NILSSON LÖRDAGEN DEN 23 JANUARI KL. 10 FRÅN RULLSTOL TILL GÅNGBAND

Välkommen att lyssna på Tove som föreläser om sin stroke som hon fick som 17-åring. Hör berättelsen om hur livet brutalt kan ändras när hon som 17-åring vaknar efter att varit sövd i 3 veckor utan skallben och förlamad i hela vänster sida. På ett träffsäkert sätt berättar Tove om varje ung människas skräck, trauma hantering, upplevelser och kampen att komma tillbaka till ett liv som inte blivit som man tänkt på något sätt - men inte dåligt för det. Med högt satta mål och en envishet lever hon idag ett liv som ung människa med erfarenheter som slog hårt och brutalt men som också gett insikter och nyanser i livet hon aldrig annars fått uppleva.



Läs mer på Neuro Malmö's hemsida. Länken till zoom-föreläsningen hittar ni > [HÄR](#) <

## TREDJE SÖNDAGEN I MÅNADEN QUIZ DEN 21/2 KL. 15



I vår första quiz i december 2020 deltog över 20 personer från hela landet och vi har nu bokat ett datum för nästa quiz. Vi lärde oss en del nytt om allt från ölets ursprung till Abba och - ännu viktigare - vi gjorde Sverige till ett kortare land! Den **tredje söndagen i februari, 21/2 klockan 15:00**, är ni hjärtligt välkomna att vara med genom att logga in på den zoomlänk som finns på vår hemsida, [neuro.se/malmo](http://neuro.se/malmo). Tanken är att erbjuda denna aktivitet digitalt och regelbundet fram till sommaren.

## MINDFULNESS ONLINE

### 6-VECKORS TRÄNINGSPROGRAM

Nu erbjuder vi en fördjupande kurs i Mindfulness



Vi tränar på två sätt, dels genom mindfulnessövningar/meditationer men också genom vardagsövningar som påverkar ditt förhållningssätt till olika situationer du ställs inför dagligen.

Kursen riktar sig till dig som vill:

- Minska din stress
- Öka din förmåga att hantera tidspress
- Få ett ökat lugn och en inre stabilitet
- Hitta sätt att hantera ångest och oro
- Öka din förmåga att fokusera
- Öka uppmärksamheten
- Öka din förmåga att lyssna
- Förbättra din sömn

Praktisk information och anmälan, maila eller ring kansliet på [malmo@neuro](mailto:malmo@neuro) eller 040-12 59 59. Vi träffas online, via zoom, under sex torsdagar. Kursen varar mellan kl: 17.30 - 19.00 med start den 11/2 och fortsätter sedan på följande datum: 18/2, 25/2, 4/3, 11/3 och 18/3.

Kursen kostar endast 150 kr.

Anmäl dig senast den 5 februari 2021. Begränsat antal platser så först till kvarn gäller...max 12 deltagare.

Läs mer på Neuro Malmö's hemsida > [HÄR](#) <



## BASSÄNGTRÄNING

Nu också på måndagar kl. 17-18

Vi fortsätter enligt tidigare på onsdagar då fysioterapeut Anna leder ett gruppträningspass till musik på Friskis & Svettis Parkmöllan mellan kl. 12.30 och 13.30. Detta tillfälle är redan fulltecknat men det går bra att sätta upp sig på "väntelista". Kontakta kansliet för detta.

**MEN... nu har vi har även tillgång på måndagar kl. 17-18 med start den 25 januari. Fåtal platser kvar. Kostnad 245:- för 7 gånger.**

Vid detta pass blir det dock inte Anna som fungerar som instruktör. Istället blir det Stellan. Men det blir som vanligt till medryckande musik och anpassade rörelser. Först till kvarn. Det finns 7 platser.

**Anmälan senast 22/1 till kansliet på 040-12 59 59 eller mejl: [malmo@neuro.se](mailto:malmo@neuro.se). Betalning sker till bg. 273-2816 eller swish 123 344 49 57. Ange "bassäng" och ditt namn.**

Malmö

Neuro Malmö's medlemsbrev om aktuella aktiviteter och nyheter



## SITT-ZUMBA Onsdagar kl. 15.30

Var med i vår friskvårds-aktivitet sitt-zumba!  
Vår certifierade instruktör, Ljubica, leder passen till medryckande musik. Du gör det du kan och orkar.  
Läs mer på Neuro Malmö's hemsida. Länken till aktiviteten hittar ni > [HÄR](#) < VÄLKOMMEN!

## HOLIYOGA TISDAGAR KL. 15–16 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2

Neuro Kalmar och Karin Westrins uppskattade Holiyoga online fortsätter även under 2021.

Du är välkommen till en "närvarande, mjuk och fysiskt enkel yoga där du kan släppa kamp och prestation och möta dig själv". Karin har anpassat Holiyogans rörelser så vi i rullstol eller vanlig stol kan delta fullt ut.

Du hittar mer information och inloggningsuppgifter genom att klicka > [HÄR](#) <

## NEUROFIKA ONLINE 27/1 KL. 14 – 15



Välkommen på Neurofika via Zoom den 27 januari kl. 14–15. Träffen är öppen för Neuromedlemmar i hela Sverige.

Klicka > [HÄR](#) < för mer information.

## MS SNACK ONLINE – PROJEKTOMRÅDET



### ANDRA ONSDAGEN I MÅNADEN 10/2 MELLAN KL. 17-19

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

## VALJEVIKEN INFORMERAR TISDAGEN DEN 16/2 KL. 17



Den 16 februari klockan 17 har du möjlighet att lyssna på en online-föreläsning med stiftelsechef Daniel Unnerbäck och hans kollegor på Valjeviken när de berättar om vilka olika typer av rehabiliteringar de kan erbjuda på Valjeviken. Du kommer att få information om hur du ansöker om du är boende i Region Skåne alternativt i andra regioner samt kostnader.

Du kan läsa mer på Neuro Malmö hemsida eller så loggar du in på föreläsningen > [HÄR](#) <

## KALENDER

(D = Digital aktivitet, F = Fysiskt)

### JANUARI

19/1	Tisdag kl. 15–16	HOLIYOGA	D
20/1	Onsdag kl. 15:30	SITT-ZUMBA	D
21/1	Torsdag kl. 11–16	NÄRSTÅENDEKONF.	D
23/1	Lördag kl. 10	FÖRELÄSNING MED TOVE	D
26/1	Tisdag kl. 15–16	HOLIYOGA	D
27/1	Onsdag kl. 15:30	SITT-ZUMBA	D
27/1	Onsdag kl. 14	NEUROFIKA	D

### FEBRUARI

2/2	Tisdag kl. 15–16	HOLIYOGA	D
3/2	Onsdag kl. 15:30	SITT-ZUMBA	D
9/2	Tisdag kl. 15–16	HOLIYOGA	D
10/2	Onsdag kl. 15:30	SITT-ZUMBA	D
10/2	Onsdag kl. 17–19	MS-SNACK	D
11/2 *	Torsdag kl. 17:30 - 19	MINDFULNESS	D
16/2	Tisdag kl. 15–16	HOLIYOGA	D
16/2	Tisdag kl. 17	VALJEVIKEN INFORMERAR	D
17/2	Onsdag kl. 15:30	SITT-ZUMBA	D
18/2 *	Torsdag kl. 17:30 - 19	MINDFULNESS	D
21/2	Söndag kl. 15	TREDJE SÖNDAGEN QUIZ	D
23/2	Tisdag kl. 15–16	HOLIYOGA	D
24/2	Onsdag kl. 15:30	SITT-ZUMBA	D
25/2 *	Torsdag kl. 17:30 - 19	MINDFULNESS	D

\* = Begränsat antal deltagare.  
Endast för anmälda.

## FOTVÅRD



För mer information och tidsbokning kontakta Christina "Tina" Isaksson på Små & Stora Fötter. 0706–84 04 66.  
[www.tinasfotter.se](http://www.tinasfotter.se)

## KONFERENS – NÄRSTÅENDE I NÖD & LUST TORSDAGEN DEN 21/1 KL. 11–16

När en person drabbas av en olycka eller får en diagnos så berörs även de närstående. Neuro Uppsala-Knivsta ordnar en konferens online om hur man kan hantera det.  
Håll utkik efter länk på [aktivitetens sida](#).

Nästa Neuro Aktuell utkommer i februari.

Neuro Malmö's kansli och styrelse önskar alla våra medlemmar en fortsatt fin fortsättning på året!