



## Neuro Malmö rekreativresa till Valjeviken den 5 - 10 september 2021

Vi åker i specialanpassade bussar från Malmö på söndagens morgon. Det blir sex härliga dagar med prova-på-verksamhet, föreläsningar och umgänge på kursgården Valjeviken i Sölvesborg med dess vackra miljö. Läs gärna mer om [Valjeviken | Folkhögskola](#). Bussen går hemåt igen på fredagens eftermiddag. Det går bra att ta sig till Valjeviken på egen hand men avgiften för kursen är densamma. Om så önskas kan ansökan för milersättning fyllas i på plats och hanteras därefter av Valjevikens personal.

Vi har i år utökat resan med två extra dagar för att skapa mer luft i programmet och för att ge oss ett lugnare tempo. På grund av pandemin så vet vi även att det finns ett uppdämt behov och längtan av att umgås och göra aktiviteter. Självklart deltar du bara i de aktiviteter du vill och kan. Möjlighet till egentid i denna vackra miljö direkt vid havet och med skogen runt knuten är underbart i sig.

Programmet innehåller exempelvis träningsformer utomhus, vattengympa, qigong, rullstolsteknik, funktidrott, mediyoga, flottetur och segling blandat med olika föreläsningar om bland annat kost, smärta och livsförändring. Vi kommer även att avnjuta något extra gott för gommen och umgås tillsammans några kvällar.

Hjärtligt välkommen med din anmälan till Neuro Malmö rekreativresa via e-post [malmö@neuro.se](mailto:malmö@neuro.se) eller telefon 040 – 12 59 59.

Medlemmar från hela Skåne är välkomna i mån av plats men Neuro Malmö medlemmar har förtur.

Kostnad 2500:-/medlem. Då ingår fem övernattningsnätter med helpension i sex dagar inklusive bussresa. Bussen avgår endast från Malmö.

Kostnaden för assistenter är 2500:- om man är medlem i Neuro. Utan medlemskap är kostnaden 4000:-.

**Anmäl dig senast söndagen den 1 augusti! OBS! Begränsat antal platser.**

Ange i anmälan om du önskar enkelrum eller dubbelrum.

**Observera att kansliet har sommarstängt den 25 juni – 8 augusti.**

Du kommer med start från och med den 2 augusti att få en bekräftelse på din plats samt ett formulär där du anger vilka hjälpmedel som behövs på rummet. När du har fått bekräftelsen kan du betala deltagaravgiften.

**Sista betalningsdag är den 10 augusti. Du betalar till Neuro Malmös bg 273-2816 eller swish 123 344 49 57. Glöm inte att ange namn och aktivitet Valjeviken.**

*Om restriktioner gällande covid-19 skulle förändras och resan måste ställas in så betalar vi tillbaka deltagaravgiften. Om du känner av några förkylningssymtom eller liknade omkring avresa så måste du avboka för allas vår säkerhet. Vi kommer även då att betala tillbaka avgiften.*

**Vi ser fram emot din anmälan.**

**Med vänliga hälsningar,**

**Planeringsgruppen för rekreationsresan till Valjeviken 2021**

**Sonja, Gunilla och Caroline**



Malmö