

Hej alla medlemmar!

Tiden går fort och nu är vi redan en bit in i november. Vi har haft en intensiv höst med många aktiviteter, en del på plats. För någon lördag sedan spelades det bingo i föreningslokalen. Med god mat och en del sötsaker, blev det en mycket lyckad eftermiddag. Vi kan också rapportera från ännu en fantastisk resa till Valjeviken där vädret samarbetade och bjöd på sol och värme. Ni hittar alla våra aktiviteter på hemsidan: neuro.se/malmo. Här hittar ni även kalendrar för lokalföreningen och hela riket. På tal om hemsida vill vi slå ett extra slag för den och vår Facebook-sida. På både hemsidan och Facebook-sidan hittar du mycket mer detaljerad information om våra aktiviteter.

Vi vill påminna er om kansliets telefontider. Det är måndagar till torsdagar mellan kl. 10 och 13. Utanför denna tid, eller om vi är upptagna, kommer ni till telefonsvaren.

Njut av höstens fina färger

JULRESA

Lördagen den 27/11



I år blir det ingen vanlig julresa till en julmarknad. Tyvärr finns det inte så många att välja mellan och få som genomför. Men vi åker till IKEA -museét i Älmhult istället. Ni hittar mycket mer om evenemanget och gör er anmälan senast den 22/11. För allt som ingår betalar ni 250 kr. Anmäl er via hemsidan eller 040 - 12 59 59.

**MS SNACK ONLINE –
PROJEKTOMRÅDET**
andra onsdagen i månaden
mellan kl. 17-19

Hör av er till Stefan Franck, Neuro Lundabygden, som håller i gruppen och är arrangemangsansvarig. Ni hittar mer på: neuro.se/lundabygden

FOTVÅRD

För mer information och tidsbokning kontakta Små & Stora Fötter.
0706-84 04 66

JULMIDDAG med Lucia-tåg Lördagen den 11/12



Lördagen den 11 december planerar vi att ha årets traditionella julbord med Lucia-tåg. Som vanligt kommer vi vara på restaurang Chilla & P mellan kl. 13 och ca. 17. Just nu sker det lite ombyggnad i och omkring restaurangen. Ni som har varit med tidigare kommer nog inte att känna igen er. Avgift: 200 kr.

Lite av vad vi gjort under hösten 2021

Efter sommaren hade vi vår rehabiliteringsaktivitet uppe i Sölvesborg på folkhögskolan Valjeviken.

Att vädret var strålande har väl ingen missat. Men deltagarna fick också prova på flertalet olika saker.



Senare under inledningen av hösten arrangerade vi en höstresa som gick ut mot Österlen.

Nyligen spelades det bingo i föreningslokalen. En efterlängtd aktivitet med inslag av god mat (plus en del sötsaker). Det blev en mycket lyckad eftermiddag

En annan aktivitet vi varit iväg på är den återkommande shoppingresan till Ullared.



Mitt emellan allt detta hade vi Neurodagen tillsammans med lokalföreningen i Lund med en föreläsning om hjärntrötthet. Denna gick av stapeln på Scandic i Lund. Men den fanns också digitalt. Totalt med ca. 120 deltagare.



Malmö Neuro Malmö's medlemsbrev om aktuella aktiviteter och nyheter

BASSÄNGTRÄNINGEN

fortsätter



Vi har fått en mycket positiv respons på vattengympan. Vi kör för tillfället två gånger i veckan med totalt över 30 deltagare anmälda. För mer information se på hemsidan neuro.se/malmo



**TREDJE
SÖNDAGEN I
MÅNADEN**
Quiz den 19/12 kl. 15

Nästa Quiz blir **söndagen den 19 december kl. 15**. Det kommer då att bli lite frågor och kring ett tema. Vilket tema blir en överraskning. Zoomlänk kommer som vanligt att finnas på vår hemsida: neuro.se/malmo

ANSIKSTLYFTNING AV FÖRENINGSLOKALEN

Vacker färg och nya möbler. Nu väntar vi på att fastighetsägaren ska byta fönster. Sedan ska vi också köpa in lite nya teknikprylar för att underlätta verksamheten och försöka anpassa och modernisera oss.



SITT-ZUMBA
Onsdagar kl. 15.30

Var med i vår landsomfattande och riks-kända friskvårdsaktivitet **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 (neuro.se/malmo) där du bland annat hittar länken direkt till aktiviteten.

KALENDER

(D = Digitalt och F = Fysiskt)

NOVEMBER

3/11	Sitt-Zumba	D/F
6/11	Bingo	F
10/11	Sitt-Zumba	D/F
10/11	MS - Snack	D
17/11	Sitt-Zumba	D/F
22/11	Guillain-Barré/CIDP	F
24/11	Sitt-Zumba	D/F
27/11	Julresa	F

DECEMBER

1/12	Sitt-Zumba	D/F
8/12	Sitt-Zumba	D/F
8/12	MS - Snack	D
11/12	Julmiddag med Lucia - tåg	F
15/12	Sitt-Zumba	D/F
19/12	Tredje Söndagen i Månaden-Quiz	D
22/12	Sitt-Zumba	D/F

INTRESSE AV GUILLAIN-BARRÉ/CIDP? Måndag 22/11 kl. 17 - 19 i Lund

Inom Neuroförbundet Lundabygden finns en grupp för GBS/CIDP och vi har hittills haft några träffar. Fler är välkomna att vara med oavsett boendeort!

Anmäl dig senast dagen innan till Neuroförbundet Lundabygdens kansli tel: 046 - 15 70 57 eller e-post: lundabygden@neuro.se

Aktivitetsplanering 2022

Planering av aktiviteter för 2022 pågår just nu. Vi har inget definitivt att meddela ännu men ni kan bevaka uppdateringar på hemsidan så länge. Den initiala planeringen av resor och bussbokningar är det som sätter ramen för övrig planering. Troligtvis blir det ett likadant utbud av aktiviteter och resor som tidigare med ungefär samma tidpunkt/datum på året.

Betalning för aktiviteter & utflykter görs till BG: 273-2816 eller swish 123 344 49 57.
Glöm inte ange ert namn och aktivitet

Neuro Malmö's kansli och styrelsen önskar alla våra medlemmar en god jul med hopp om att vi har aktiviteter som tilltalar er!