



Bild: Pixabay.com

## Aktiviteter för **vintern 2021/2022**

december – januari – februari

## Bad och styrketräning

Sista bassängträning före jul: lördag 11 december kl. 14.00

Sista styrketräning före jul: måndag 20 december, kl. 14.00

Första bassängträning efter jul: lördag 15 januari, kl. 14.00

Första styrketräning efter jul: måndag 10 januari, kl. 14.00

***OBS! Fredrik Hedlund från Parasport medverkar och visar hur maskinerna fungerar samt ger tips på övningar. Vi bjuder på kaffe!***

Från och med **vecka 2** gäller preliminärt följande:

- **Måndagar kl. 14.00-15.00 Styrketräning på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla. Träningstiden har vi tillsammans med Parkinson Skellefteå.** (Detsamma gäller torsdags-träningen.)
- **Torsdagar kl. 11.00-12.00 Styrketräning på Träningsverket**  
Kostnad: 300 kr/år (medlems- och träningsavgift till Parasport)  
Kontaktperson: Anki Stenberg, tel. 070-556 83 31
- **Lördagar kl. 14.00-15.00 samling 13.30 Bad i lasarettets varma bassäng.** Max 7 personer/grupp. Viktigt att du anmäler dig!  
Kontaktperson: Lars-Erik Hultin, tel. 073-814 00 17

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

## December

***GOD JUL och  
GOTT NYTT ÅR!***

**önskar styrelsen**



- **Onsdag 1 december kl. 14.00 ses vi på PMU- Pingstkyrkans Second hand.** Vi fikar och handlar tillsammans. Tänk på att hålla avstånd!
  - *Anmälan senast 28 november till Karin Bjuhr Mattsson, tel. 070-209 95 99, e-post: [karin\\_bm@telia.com](mailto:karin_bm@telia.com)*
- **Söndag 5 december kl. 18.00 Adventskonsert i Landskyrkan.**
  - I år är det körerna Canto, ConBrio och Skellefteå Manskör som arrangerar konserten tillsammans med Skellefteå Landsförsamling.
  - *Ingen anmälan. Tänk på att komma i god tid!*
- **Torsdag 16 december kl. 13.00 (Obs tiden!) julbord på Byske Gästgivargård.**
  - *Anmälan senast fredag 10 december till Britt Ahlbäck tel. 073-077 04 70, e-post: [britt.ahlback@gmail.com](mailto:britt.ahlback@gmail.com)  
Kostnad för julbord 300 kr (medlem), 429 kr (icke medlem).  
Betalas efter anmälan till pg 48 97 22-9*



## Januari

- **Preliminärt onsdag 19 januari start studiecirkel "iPad grundutbildning."**  
Samarbete med Parkinson Skellefteå. Kursledare: Marlène Lindbergh och Marina Lundmark. Separat inbjudan skickas ut under december månad.
- **Torsdag 20 januari kl. 14.00 Medlemsmöte med Christer Nyström på Folkparken, Skellefteå. Filmvisning "Skellefteå 100 år 1945" samt "Laver - Byn som försvann."**  
*Anmälan senast 18 januari till Anki Stenberg, tel. 070-556 83 31, e-post: [anki.stenberg.as@gmail.com](mailto:anki.stenberg.as@gmail.com)*
- **Onsdag 26 januari, kl. 17.30 Middag på Don Vito, Sunnanåhallen.**  
Vi äter tillsammans på behörigt avstånd.  
*Anmälan senast 24 januari till Månika Östlund, tel. 070-669 51 72, e-post: [monikaostlundtelia@gmail.com](mailto:monikaostlundtelia@gmail.com)*

## Februari



- **Onsdag 2 februari kl. 14.00 ses vi på PMU-Pingstkyrkans Second hand.** Vi fikar och handlar tillsammans. Tänk på att hålla avstånd!  
*Anmälan senast 31 januari till Karin Bjuhr Mattsson, tel. 070-209 95 99, e-post: [karin\\_bm@telia.com](mailto:karin_bm@telia.com)*
- **Tisdag 8 februari kl. 11.00-12.00 start Stol-yoga.**  
**Plats: Medlefors folkhögskola, lokal Skalman.**  
Totalt 5 tisdagar: 8/2, 15/2, 22/2, 1/3 och 8/3 mellan 11.00-12.00.  
Samling kl. 10.45.  
Samarr. med ABF Skellefteå. Yogalärare: Charlotte Nästèn.  
Kostnad: medlem 300 kr. Övriga: 500 kr/pers. Plusgiro 489 722-9.  
*Anmälan senast 25 januari till Anki Stenberg, tel. 070-556 83 31, e-post: [anki.stenberg.as@gmail.com](mailto:anki.stenberg.as@gmail.com)*
- **Onsdag 16 februari, 14.00 Medlemsmöte med Kurt Boman och Mona Olofsson på Folkparken, Skellefteå.**  
Kurt och Mona informerar om ny forskning när det gäller Skelleftesjukan och tidiga neurologiska symtom, koppling till hjärt- och kärlsjukdomar samt olika former av behandling och rehabilitering.  
*Anmälan senast 14 februari till Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53, e-post: [stellan.skelleftea@gmail.com](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)*
- **Onsdag 23 februari, kl. 13.00 Fikaträff på Stig´s konditori.**  
Vi fikar tillsammans samtidigt som vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Medlem får 10 % rabatt.  
*Anmälan senast 22 februari till Månika Östlund, tel. 070-669 51 72, e-post: [monikaostlundtelia@gmail.com](mailto:monikaostlundtelia@gmail.com)*
- **Har du egna idéer och önskemål?**  
Kan t ex vara önskemål om att i studiecirkelform träffa andra med samma diagnos för att dela med sig om tips och erfarenheter eller andra idéer. Hör då gärna av dig till ordförande Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53





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](http://neuro.se/skelleftea)     **PlusGiro:** 489 722-9

**E-post:** [skelleftea@neuro.se](mailto: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](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)

**Kassör:** Britt Ahlbäck, Tel. 073-077 04 70     [britt.ahlback@gmail.com](mailto:britt.ahlback@gmail.com)

### Övriga ledamöter:

Karin Bjuhr Mattsson, Tel. 070-209 95 99     [karin\\_bm@telia.com](mailto:karin_bm@telia.com)

Sara Åström, Tel. 070-696 71 91     [091230040@telia.com](mailto:091230040@telia.com)

Månika Östlund, Tel. 070-669 51 72     [monikaostlundtelia@gmail.com](mailto:monikaostlundtelia@gmail.com)

### Suppleanter:

Agneta Frimodig. Tel. 070-693 68 49     [agneta.frimodig@gmail.com](mailto:agneta.frimodig@gmail.com)

Barry Rudholm. Tel. 070-325 43 96     [barryrudholm@hotmail.com](mailto:barryrudholm@hotmail.com)

Eva Wikberg. Tel. 073-060 70 69