



Aktiviteter för sommaren **2022**

Juni – juli – augusti

Bad i lasarettets varma bassäng och träning på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla.

Neuro Skellefteås ordinarie bad- och styrketräningstider är följande:

- **Lördagar kl. 14.00-15.00. Bad i lasarettets varma bassäng.**
Samling 13.30. Max 16 personer/grupp + ledare.
OBS! Ingen obligatorisk anmälan!
Kontaktperson: Lars-Erik Hultin, tel. 073-814 00 17
- **Måndagar kl. 14.00-15.00 Styrketräning på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla.**
Träningsstunden 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



OBS! Träningsuppehåll under del av sommaren
Sista bassängträning är lördag 18 juni
Sista träning på Träningsverket är måndag 20 juni
Första bassängträning efter stängningen är lördag 27 augusti
Första träning på Träningsverket efter stängningen är måndag 22 augusti

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

Juni

- **Neuropromenaden. Söndag 5 juni, kl. 13.00 ses vi på parkeringen mellan Campushallen (sporthallen) på Campusområdet och älven för att gå eller rulla till Stig´s konditori. Sedan fikar vi tillsammans inom eller utomhus.**

Ta med familjen, vänner och bekanta!
Tack vare en lokal sponsor - Sherpas Group AB - kan vi sedan skänka 5 000 kronor till Neurofonden för neurologisk forskning och en bättre neurosjukvård!

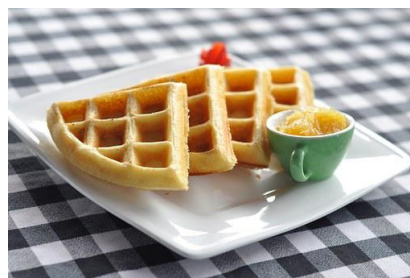
Anmälan senast 3 juni till
Månika Östlund, tel. 070-669 51 72,
e-post: monikaostlundtelia@telia.com



Juli

- **Torsdag 14 juli, kl. 13.00 fikaträff på Kyrkholmen, Skellefteå.** Möjlighet till bordsservering. Kortbetalning vid borden.

Anmälan senast 12 juli till
Britt Ahlbäck, tel. 073-077 04 70
e-post: britt.ahlback@gmail.com



Augusti

- **Lördag 13 augusti utflykt till Svansele Vildmarkscenter.** Vi tittar bland annat på utställningen och äter lunch tillsammans. Avresa kl. 12.00 från innergården vid Föreningarnas Hus, Skeppargatan 16. Vi ordnar transporten beroende på hur många vi blir. Subventionerat pris.

Anmälan senast 8 augusti till Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53,
e-post: stellan.skelleftea@gmail.com



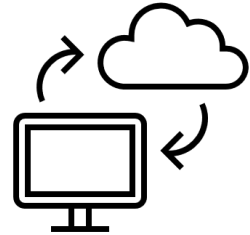
Övriga aktiviteter

- **Glöm inte att anmäla dig redan nu till höstens iPadkurs med start 7 september!**

Kursen ger dig grunderna i hur du kan använda en iPad men också hur du kan överföra de kunskaperna till din mobil.

Det är en avgiftsfri kurs där du även får låna en iPad.

Mer information kommer i höstprogrammet.

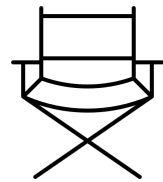


För mer information och anmälan kontakta Marlène Lindbergh, 070-538 69 15, e-post: marlene.lindbergh@hotmail.com

- **En liten påminnelse om höstens stolyoga-kurs med start 4 oktober!**

Kursen genomförs på Medlefors folkhögskola med yogaläraren Charlotte Nästén som kursledare.

Mer information kommer i höstprogrammet.



För mer information och anmälan kontakta Anki Stenberg, tel. 070- 556 83 31, e-post anki.stenberg@gmail.com

SKÖT OM ER OCH HA EN RIKTIGT SKÖN SOMMAR!





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, Skeppargatan 16, 931 30 Skellefteå

Hemsida: neuro.se/skelleftea

PlusGiro: 489 722-9

Swish: 123-000 87 14

E-post: skelleftea@neuro.se OBS! Lämna gärna din e-adress för att få information via e-post.

Styrelsen

Ordförande: Stellan Berglund, Tel. 070-589 06 53

e-post: stellan.skelleftea@gmail.com

Kassör: Britt Ahlbäck, Tel. 073-077 04 70 britt.ahlback@gmail.com

Övriga ledamöter:

Karin Bjuhr Mattsson, Tel. 070-209 95 99 karin_bm@telia.com

Sara Åström, Tel. 070-696 71 91 091230040@telia.com

Månika Östlund, Tel. 070-669 51 72 monikaostlundtelia@gmail.com

Suppleanter:

Agneta Frimodig. Tel. 070-693 68 49 agneta.frimodig@gmail.com

Barry Rudholm. Tel. 070-325 43 96 barryrudholm@hotmail.com

Eva Wikberg. Tel. 073-060 70 69