

NEURO

Skellefteå



Bild: Pixabay.com

Aktiviteter för **hösten 2022**

september - oktober - november

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

Höstens första bassängträning: lördag 27 augusti kl. 14.00
Höstens första styrketräning: måndag 29 augusti kl. 14.00

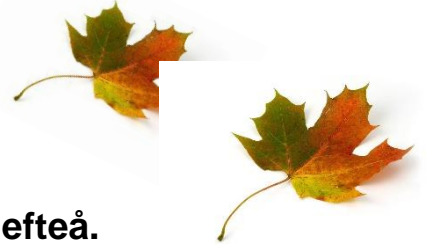
Neuro Skellefteås ordinarie bad- och styrketräningstider är följande:

- **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,
e-post: lars-erik@hultins.nu
- **Måndagar kl. 14.00-15.00 och torsdagar kl. 11.00-12.00 styrketräning och bordtennis m m på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla.**
Träningsstiderna har vi tillsammans med Parkinson Skellefteå.
Kostnad: 300 kr/år (medlems- och träningsavgift till Parasport).
Kontaktperson: Anki Stenberg, tel. 070-556 83 31,
e-post: anki.stenberg@gmail.com

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



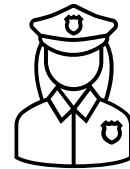
September



- **Onsdag 7 september kl. 18.00**
Middag på Carl-Viktor, Nygatan 40, Skellefteå.
Vi äter tillsammans enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.
Anmälan senast 5 september till Månika Östlund,
tel. 070-669 51 72 , e-post: monikaostlundtelia@gmail.com

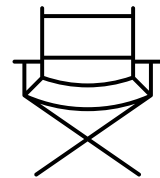
Torsdag 15 september kl. 11.00-12.00 Öppet Hus på Träningsverket. Information och genomgång av maskiner/redskap av Fredrik Hedlund, Parasport Skellefteå. Neuro bjuder på kaffe.
Anmälan senast tisdag 13 september till Anki Stenberg,
tel. 070-556 83 31, e-post: anki.stenberg@gmail.com

- **Torsdag 22 september kl. 13.00 Öppet möte på Folkparken.**
Eva Öström, Polisen, informerar om hur vi kan skydda oss från olika typer av brott.
Anmälan senast 19 september till Månika Östlund,
tel. 070-669 51 72 , e-post: monikaostlundtelia@gmail.com

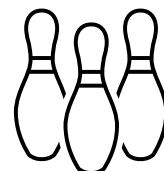


Oktober

- **Torsdag 6 oktober kl. 13.00-14.00 (samling 12.45) start Stol-yoga på Medlefors folkhögskola. Totalt 7 torsdagar t o m 17 november.**
Samarr. med ABF Skellefteå.
Yogalärare: Charlotte Nästén.
Kostnad: medlem 300 kr, övriga 600 kr/person.
PlusGiro 489 722-9. Swish 123-000 87 14
Anmälan senast 25 september till Anki Stenberg,
tel. 070-556 83 31, e-post: anki.stenberg@gmail.com



- **Söndag 9 oktober kl. 14.00-15.00**
Prova på Bowling på Bowlingkompaniet.
Hjälpmedel finns. Vi som önskar stannar och fikar efteråt i caféterian.
Anmälan senast 7 oktober till
Anki Stenberg, tel. 070-556 83 31,
e-post: anki.stenberg@gmail.com



- **Onsdag 12 oktober kl. 13.00 Fikaträff på Stig´s konditori.**
Vi fikar tillsammans enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Medlem får 10 % rabatt.
Anmälan senast 11 oktober till Månika Östlund, tel. 070-669 51 72, e-post: monikaostlundtelia@gmail.com
- **Onsdag 26 oktober kl. 13.00 Medlemsmöte på Skeppargatan 16.**
FixarMalte och FixarMärta informerar om gratis fixartjänster i hemmet för alla över 67 år.
Anmälan senast 24 oktober till Agneta Frimodig, tel. 070-693 68 49, e-post: agneta.frimodig@gmail.com



November

- **Onsdag 9 november kl. 12.00 Lunch på hotell Aurum.**
Vi äter tillsammans enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.
Anmälan senast 7 november till Månika Östlund, tel. 070-669 51 72, e-post: monikaostlundtelia@gmail.com
- **Onsdag 16 november kl. 14.00 ses vi på PMU-Pingstkyrkans Second hand.** Vi fikar och handlar tillsammans. Tänk på att hålla avstånd!
Anmälan senast 14 november till Karin Bjuhr Mattsson, tel. 070-209 95 99, e-post: karin_bm@telia.com
- **Onsdag 30 november kl. 18.00 (OBS tiden!) Medlemsmöte på Skeppargatan 16 om vård, stöd och omsorg i Skellefteå.**
Representant/er från socialnämnden kommer till oss för att samtala och informera om hur Skellefteå kommun vill utveckla vård, stöd och omsorg dom kommande fyra åren.
Anmälan senast 28 november till Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53, e-post: stellan.skelleftea@gmail.com



Övriga aktiviteter

- **iPad kursen senareläggs!**

P g a sjukdom kommer starten av den planerade iPad-kursen i höst att flyttas fram till efter årsskiftet. Mer information kommer i Vinterprogrammet.

För mer information kontakta Marlène Lindbergh, 070-538 69 15, e-post: marlene.lindbergh@hotmail.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. Hör då gärna av dig till ordförande Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53, e-post: stellan.skelleftea@gmail.com





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

stellan.skelleftea@gmail.com

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

Sekreterare: Karin Bjuhr Mattsson, tel. 070-209 95 99

karin_bm@telia.com

Övriga ledamöter:

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 agneta.frimodig@gmail.com

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

Eva Wikberg. Tel. 073-060 70 69



