



Bild: Pixabay.com

Aktiviteter för december 2023.

***GOD JUL och GOTT NYTT ÅR
önskar styrelsen!***

TACK FÖR ETT HÄNDELSERIKT 2023! NU BÖRJAR VI PLANERINGEN INFÖR NÄSTA ÅR!

Som medlem eller anhörig/närstående kanske du undrar över varför du får ett aktivitetsprogram bara för december månad i år. Normalt brukar alltid Vinterprogrammet omfatta tre månader – december, januari och februari.

Anledningen är att vi från och med den 1 januari nästa år övergår till terminsvisa Vår och Höstprogram där varje program innehåller aktiviteter, m.m. för en tid av 6 månader.

En annan nyhet är att vi kommer att trycka upp programmet i A-5 format och skicka ut det med post till alla medlemmar. En förändring som många önskar och anser att den gör det lättare att hitta och komma ihåg allt som händer i föreningen.

Liksom tidigare kan du alltid se föreningens aktiviteter på vår hemsida, www.neuro.se/skelleftea samt vår facebook sida eller instagramsida.

Vi kommer även att skicka ut löpande information om föreningens aktiviteter via mail som påminnelse ibland eller för att informera om nya aktiviteter eller andra nyheter som händer under terminen.

Vi hoppas du har overseende med de brister som kan finnas i vårt första Vårprogram. Hör gärna av dig till någon i styrelsen om du har förslag till ändringar och förbättringar! Vårt mål är att lära och utvecklas hela tiden!

Vår förhoppning är att både du som medlem eller anhörig/närstående är nöjd med den verksamhet som varit under 2023. Liksom tidigare år har vi arrangerat medlemsträffar/föreläsningar/kurser, fikaträffar/middagar, utflykter/studiebesök, anhörig/närståendeträff samt haft möjlighet till bad i lasarettets varma bassäng och styrketräning på Träningsverket.

En nyhet under året är det hälsoprojekt som vi genomför – det pågår fortfarande - tillsammans med Medlefors och Friskis & Svettis tack vare ekonomiskt bidrag från Region Västerbotten. Ett uppskattat projekt!

Med Jul- och Nyårshälsningar!
Styrelsen Neuro Skellefteå
gm Stellan Berglund



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

Sista bassängträning före jul: lördag 16 december kl. 14.00

Sista styrketräning före jul: torsdag 14 december, kl. 11.00

Första bassängträning efter jul: lördag 13 januari, kl. 14.00

Första styrketräning efter jul: måndag 8 januari, 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.**
Träningstiderna 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@neuro.se

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



December

- **Onsdag 6 december kl. 14.00 ses vi på PMU Pingstkyrkans Second hand.** Vi fikar och handlar hållbart tillsammans. Tänk på att hålla avstånd!

Anmälan senast tisdag 5 december till Karin Bjuhr Mattsson, tel. 070-209 95 99, e-post: karin_bm@telia.com

- **Söndag 10 december kl. 18.00 Sånggudstjänst i Advent i S:t Olovs kyrka.**

Medverkande körer Canto, ConBrio, Skellefteå Manskör och PRO-kören. Dirigenter Leif Åkesson och Kristina Åkesson.

Ingen anmälan. *Tänk på att komma i god tid!*

- **VÄLKOMMEN PÅ JULTALLRIK!**

Fredag 15 december kl. 16.00 på Olanders Café, Nygatan 63 A.

Pris: 150 kronor/person för medlem.

300 kronor/person ej medlem.

Anmälan senast 11 december till Britt Ahlbäck tel. 073-077 04 70, e-post: britt.ahlback@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-postadress 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 49 agneta.frimodig@gmail.com

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

Eva Wikberg, tel. 073-060 70 69 wikberg.eva@gmail.com

Adjungerad:

Maria Lindgren-Tuoma, tel. 070-236 58 55 m.lindgren.tuoma@gmail.com