

# **NEURO** Skellefteå



## **PROGRAM Höstterminen 2024**

# VÄLKOMMEN TILL NEURO SKELLEFTEÅS AKTIVITETER HÖSTEN 2024!

Hoppas du haft en skön sommar nu när hösten med raska steg står för dörren!

Liksom tidigare strävar styrelsen efter att erbjuda aktiviteter inom fyra områden; social samvaro/gemenskap, utbildning/information, rehabilitering/hälsa och samhällsförändring/påverkan.

I årets höstprogram vill jag speciellt nämna våra två medlemsmöten i oktober och november. I oktober kommer Bertil Ekstedt och Helena Löfroth att informera om benskörhet (Osteoporos) ur olika perspektiv. En angelägen utbildning/information då vi vet att ca 50 % av kvinnorna och 25 % av männen över 50 år riskerar att under sin återstående livstid drabbas av benskörhetsfrakturer.

I november har vi lyckats engagera 2023 års Neuroprofil Anders Svenningsson, adj. professor vid Karolinska institutet och överläkare vid Danderyds sjukhus för att föreläsa om neurologiska diagnoser, behandlingsalternativ och ny forskning inom området. Vi vet att närmare 50 % av alla som blir medlemmar i Neuro blir det för att få veta mer om sin diagnos. Anders information blir ett utmärkt tillfälle att få en aktuell överblicksbild av läget inom neuroområdet!

Efter de uppskattade hälsoprojekten på Friskis & Sveltis hösten 2023 och våren 2024 finns nu möjlighet att - till mycket förmånliga priser – teckna träningskort av olika omfattning. En fantastisk möjlighet till fysisk träning/rehabilitering/habilitering som underlättar för dig att klara din vardag och gör att din kropp båda kan fortsätta fungera och fungera bättre. Mer information kommer att skickas ut och finnas på hemsidan under september!

**Varmt Välkommen till höstens aktiviteter!**

**Stellan Berglund, ordförande.**

Glöm inte att spara programmet för viktiga datum och aktiviteter!

# Höstprogram 2024

## SEPTEMBER

**Onsdag 11 september kl. 14.00. Fikaträff på PMU Pingstkyrkans Second hand.**

Anmälan senast tisdag 10 september till Karin Bjuhr Mattsson.  
Tel/sms 070-209 95 99, e-post: [karin\\_bm@telia.com](mailto:karin_bm@telia.com)

**Onsdag 25 september, kl. 18.00 Middag på Meat Us, Tjärhovsgatan 14, Skellefteå.**

Vi äter och umgås tillsammans.

Anmälan senast tisdag 22 september till Månika Östlund,  
tel/sms: 070-669 51 72, e-post: [monikaostlundtelia@gmail.com](mailto:monikaostlundtelia@gmail.com)



## OKTOBER

**Fredag 11 oktober, kl. 18.00 Välkomstmiddag för nya medlemmar på Medlefors.**

Styrelsen bjuder alla som blivit nya medlemmar under senaste året på välkomstmiddag där de ges möjlighet att lära känna föreningen och vår styrelse.

**Preliminärt Onsdag 16 oktober, kl. 14.30. Medlemsmöte.**

Information om benskörhet (Osteoporos). Förebyggande insatser, behandlingsmetoder, läkemedel, m.m.

Föreläsare: Bertil Ekstedt, läkare vid Skellefteå lasarett och Helena Löfroth, arbetsterapeut, Skellefteå lasarett.

Lokal: Skeppargatan 16. *I samarbete med ABF. Vi bjuder på fika.*

Anmälan senast måndag 14 oktober till Agneta Frimodig.

Tel/sms: 070-693 68 49, e-post: [agneta.frimodig@gmail.com](mailto:agneta.frimodig@gmail.com)

## NOVEMBER

**Onsdag 6 november kl. 14.00. Fikaträff på PMU Pingstkyrkans Second hand.**

Anmälan senast tisdag 5 november till Karin Bjuhr Mattsson.  
Tel/sms 070-209 95 99, e-post: [karin\\_bm@telia.com](mailto:karin_bm@telia.com)

**Onsdag 13 november, kl. 18.00. Medlemsmöte.**

2023 års neuroprofil Anders Svenningsson, adj. Professor vid Karolinska Institutet och överläkare vid Danderyds Sjukhus föreläser om neurologiska diagnoser, behandlingsalternativ och ny forskning inom området.

Till mötet inbjuds även medlemmar från Parkinson, Hjärnkraft och Strokeföreningen i Skellefteå samt styrelsen för Neuro Västerbotten. Mötet genomförs digitalt.

Lokal: Folkparken. *I samarbete med ABF. Vi bjuder på fika.*

Anmälan senast 8 november till Stellan Berglund.  
Tel/sms: 070-589 06 53, e-post: [stellan.skelleftea@gmail.com](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)

## DECEMBER

Prel. Söndag 8 december kl. 18.00  
Sånggudstjänst i Advent  
S:t Olovs kyrka.

**VÄLKOMMEN PÅ JULTALLRIK!**

**Fredag 13 december kl. 16.00 på Olanders Café, Nygatan 63 A.**

Pris: 200 kronor/person för medlem.  
350 kronor/person ej medlem (preliminärt).

Anmälan senast 10 december till Britt Ahlbäck  
tel. 073-077 04 70,  
e-post: [britt.ahlback@gmail.com](mailto:britt.ahlback@gmail.com)



## ÖVRIGA AKTIVITETER

**Inbjudan till kurs om Hälsa och Välbefinnande på Medlefors.**

I samarbete med Synskadades lokalförening i Skellefteå.

Mer information skickas senare.

**Träning/rehab. på Friskis & Sveltis med mycket förmånliga priser enligt vårt nya avtal. Missa inte chansen att förbättra din hälsa!**

Mer information skickas senare.

**Bad i lasarettets varma bassäng.**

**Höstens första bassängträning: lördag 24 augusti kl. 14.00.**

Neuro Skellefteås ordinarie badtider 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: Anders Wiklund, tel. 070-214 71 56,

e-post: [aha.wiklund@gmail.com](mailto:aha.wiklund@gmail.com)

**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@gmail.com](mailto:anki.stenberg@gmail.com)





Skellefteå underlättar **rehabilitering** för ordinarie 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 att ange typ av aktivitet, ditt namn, telefon och kontot betalningen ska ske till. (Bidraget endast för dig som betalat medlemsavgift på 384 kr för år 2024).

Rehabilitering – en aktivitet som förbättrar ditt mående, t ex styrketräning, ridning körsång, balansträning, en period på Dagrehab eller Neurorehab.

## Föreningsadresser

**Postadress:** Neuro Skellefteå, Skeppargatan 16, 931 30 Skellefteå

**Hemsida:** [neuro.se/skelleftea](http://neuro.se/skelleftea)

**E-post:** [skelleftea@neuro.se](mailto:skelleftea@neuro.se) OBS! Lämna gärna din e-adress för att få information via e-post.

**Facebook:** [www.facebook.com/neuroskelleftea](http://www.facebook.com/neuroskelleftea)

**Instagram:** [www.instagram.com/neuroskelleftea](http://www.instagram.com/neuroskelleftea)

**Swish:** 123 000 87 14

**PlusGiro:** 489 722-9

## Föreningens styrelse

**Ordförande:** Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53

[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)

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

[karin\\_bm@telia.com](mailto:karin_bm@telia.com)

## Övriga ledamöter:

Anders Öhlund, tel. 070-238 86 30 [anders8572@gmail.com](mailto:anders8572@gmail.com)

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

## Suppleanter:

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

Maria Lindgren-Tuoma, tel. 070-236 58 55

[m.lindgren.tuoma@gmail.com](mailto:m.lindgren.tuoma@gmail.com)