

Medlemsbrev om aktuella aktiviteter och nyheter

Malmö

Hej alla medlemmar!

Nu har vi tagit oss igenom sommarmånaderna. Men, enligt erfarenhet är det med stor sannolikhet även september en bra sommar- och vådermånader. Om inget annat har vi märkt det under inledningen av september.

Under hösten startar vi igång våra aktiviteter och verksamhet igen, så vi ser gärna att ni kollar på vår hemsida om det är något som passar er.

Kansliet är tillbaka igen efter sina semesterledighet. Det har inte varit tal om någon uppstartstid. Det har varit full fart från början. Som alltid går det bra att kontakta oss via telefon: 040 – 12 59 59 eller mail: malmö@neuro.se.

Eller ... varför inte besöka oss fysiskt i lokalen på: Ängelholmsgatan 6 i Malmö. För att ni inte ska behöva komma i onödan, ring innan och bestäm med Niklas. Om du kommer till vår telefonsvarare, prata gärna in ditt namn och ärende och namn, så återkommer vi till dig.

Eller varför inte komma in på en fika med torsdagsgruppen kl. 13. Om du behöver hjälp att navigera eller hjälp att komma in på våra onlineaktiviteter samt har tekniska frågor kring din telefon, surfplatta, appar, kan vi hjälpa dig.

Meddela att ni kommer senast 1 timme innan aktiviteten startar.

I den här utgåvan av bladet kommer vi fokusera en hel del på hemsidan. Det är väldigt mycket via den ni hittar information om oss.

NEURO MALMÖ ÖNSKAR ALLA EN FORTSATT BRA SENSOMMAR OCH INLEDNING PÅ HÖSTEN 2024



Vårens upplägg fortsätter under hösten.

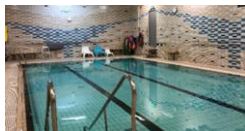
Neuro Malmö erbjuder hela landets neuromedlemmar att vara med på Sitt-Zumba online!

Alla tillfällen och länken till Sitt-Zumba online hittar ni på hemsidan.

Bassängträning

Du måste vara medlem i Neuro Malmö för att kunna ta del av denna aktivitet.

Vi kör två gånger i veckan i Trampoolins varmvattenbassäng i Friskis & Svettis lokaler på Parkmöllan i Malmö. Hör av er till kansliet gällande lediga platser.



Neurodagen 2024–anhörig och anhörigstöd

Vi välkomnar dig till en inspirerande dag med mingel och föreläsningar om Neuroförbundets verksamhet med fokus på dig som anhörig.

Alla är välkomna medlem som icke medlem!

När: Lördagen den 28 september 2024

Var: St Johannesplan vid Triangelstationen i Malmö klockan 10-13 kan du mingla med våra medlemmar till trevlig musikunderhållning. Scandic Triangeln klockan 13-17:30 med föreläsningar och information om temat anhörig och anhörigstöd.

I en djungel av information och insatser kan det vara svårt att navigera för den som också hjälper sina kära.

Rättssociolog Josefin Anselmsson som arbetar som uppdragschef inom personlig assistans går igenom olika typer av insatser för anhörigstöd, vad de innebär och hur man ansöker.

Anna Pardo är leg. sjuksköterska och psykolog och har omfattande erfarenhet av stresshantering, självomsorg, trauma och känsloregulering både för anhöriga och vårdpersonal. I denna workshop kombineras föreläsning och övningar i stresshantering och självmedkänsla.

Vi får höra medlemsberättelser av Lotta Swahn och Lars Nordbring som båda är anhöriga och delar med sig av sina erfarenheter.

Avslutningsvis låter vi Åsa Bjärenäs, diplomerad instruktör i medicinsk yoga, leda oss i sittande mediyoga för att ge kroppen vila och återhämtning. Det resulterar i att du blir mer balanserad och harmonisk och lever mer "här och nu".

Dela gärna inbjudan vidare till vänner och kollegor som kan vara intresserade.

Alla känner någon som har drabbats av en neurologisk diagnos såsom MS, stroke, Parkinson, ALS eller polyneuropati. Vi bjuder på fika.

Deltagandet är kostnadsfritt men anmäl dig malmö@neuro.se

Varmt välkommen!!

Kulturklubben



KULTURKLUBBEN

Kulturklubben samlar de som är intresserade av till exempel böcker, bio, film, utställningar och diskussioner kring dessa. Mer information hittar ni på hemsidan.



MEDI-YOGA



Anmäl er till Medi-Yoga online! Den 3/10 kl. 17-18 startar kursen och fortsätter sedan under 9 veckor framöver.

Mer information samt kostnad och anmälan hittar ni via hemsidan: www.neuro.se/malmo

NYHETER OCH AKTIVITETER

Föreningen har en hemsida genom riksförbundet. Det är en likadan för riksförbundet, region- och lokalföreningarna. Den anpassar sig efter skärmen storlek.

Därför kan det se olika ut beroende på vad man använder Om det är en dator, padda eller mobiltelefon.

Dessutom kan viss funktionalitet också vara lite varierande. Men den finns där.

På föreningens startsida har anpassat de så kallade puffarna och tagit bort dem. De ställde till det utseendemässigt i telefonvyerna.

Dock finns alla aktiviteter och funktionaliteterna kvar. Men ni hittar dem på andra sätt.

Ni hittar aktiviteter och även nyheter, på lite olika sätt via antingen den de stora röda knapparna.

[Gå till kommande aktiviteter](#)

Ett annat alternativ är att bläddra längre ner på sidan och då hittar ni några av de senast nyheterna.

Ytterligare ett alternativ är att hitta aktiviteterna i föreningens lokala kalender, som ni hittar i toppen av menyerna:

Malmö Kalender Till Neuro.se

Ytterligare ett alternativ är att titta i rikskalendern. Där hittar ni även flera andra aktiviteter som händer i landet:

[Kalender för Neuro \(riks\)](#) | [Mina Sidor](#) | [TALANDE WEBB](#)

Denna vy kan dock uppfattas som väldigt 'rörig' eftersom där syns väldigt många aktiviteter. Denna kalendervy är väldigt, väldigt 'rörig' i mobiltelefonen. Men prova den gärna.

Om inget annat blir ni nog chockade över hur många olika aktiviteter som sker runt om i landet.

Dessutom kan ni kanske hitta aktiviteter runt om i landet som kanske är intressanta om ni är på resande fot

NYHETER

[Gå till nyheter](#)

Ni kan hitta jättemycket bra information via nyheterknappen. Bland annat bilder från aktiviteter och annan information.

MENYER PÅ HEMSIDAN

Det finns också jättemycket information via våra under- menyer. På hemsidan finns följande:

Malmö

- > Kontakt & Om
- > Diagnosinformation
- > Diagnos- och anhö...
- > Aktuellt@Neuro M...
- > Neuro södra Sverige
- > Medlemskap
- > Fonder
- > Länkar
- > Övrigt

Ni hittar även mycket information via de rubriker som finns i menyn på bilden.

Testa och se allt ni hittar.

I en mindre skärm kan det se ut så här:

Malmö

Då trycker ni bara på pilen som pekar neråt och menyalternativen kommer då att synas i en utvidgad meny.

[Kalender för Neuro \(riks\)](#) | [Mina Sidor](#) | [TALANDE WEBB](#)

Under 'Mina Sidor' högst upp på sidan loggar ni in direkt i medlemsregistret via BankID och kan ändra och uppdatera era personlig uppgifter. Till exempel namn, postadress, e-post-adress, telefonnummer.

ANMÄLAN TILL AKTIVITET

Många aktiviteter behöver vi anmälan till. Det gör ni oftast, och helst, via anmälningsformuläret på aktiviteten.

Alternativt kan ni alltid ringa, 040 -12 59 59, eller e-posta, [malmo@neuro.se](mailto:malmö@neuro.se), kansliet.

KONTAKT

Ni kan ALLTID ringa eller e-posta oss för frågor, synpunkter eller guidning. Om ni ringer och vi inte kan svara, prata in ett meddelande.

Måndag till torsdag mellan kl. 10 och 13 har vi lite mer fokus på telefonkontakten.

Betalning för aktiviteter & utflykter görs till BG: 273 - 2816 eller swish 123 344 49 57. Glöm inte ange ert namn och aktivitet
Neuro Malmö's kansli och styrelsen önskar alla våra medlemmar en riktig härlig fortsättning på sommaren och inledningen av hösten!
Hoppas vi ses på någon av våra aktiviteter!