

SKÅNEBLADET



FEBRUARI 2025

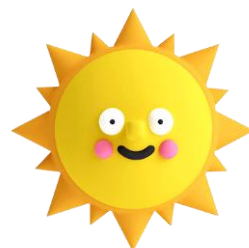


INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- 2, **Ordförande har ordet.**
 Neuro Skånes styrelse 2024-25
- 3, **Köp Sverigelotter**
 Sök bidrag från E.S.C.S. 2025
 Sök bidrag till resa och rekreation från gåva Tauberman 2025
 Inbjudan till Neuro Skånes ombudsmöte 26 april
- 4-5 **Neuro Skånes 5 kurser under 2025**
- 6, **Ingefärshot**
 Digital Mediyoga
- 7, **Målargruppen i Malmö**
 Polyneuropatiträffar i Malmö
 Roliga historier
- 8, **Inbjudan till workshop, Neuroförbundet 2035**
- 9, **Datum lokalföreningars årsmöten**
- 10, **Snapphanebygdens Sparbank (Annons)**
 Redaktionen

Glöm inte att följa oss på Facebook: NEURO Skåne
och i appen Instagram, sök: #neuroskåne

Vi kommer under våren flytta till ny adress
I Hässleholm. Information kommer att skickas
Mail och finnas på hemsidan, efter flytten.



NEURO
Skåne länsförbund

ANSVARIG UTGIVARE:

Neuro Skåne, Götagatan 15, 281 50 Hässleholm
Telefon: 044 – 12 87 10 eller 0763-261762
SMS: 0763-261762
Mejl: skane@neuro.se Hemsida: neuro.se/skane

Ordförande Anita Ling har ordet!



Hej alla medlemmar i Skåne!

Då skriver vi 2025!

Nytt år, många orörda dagar, ett år då vi har kongress till hösten. Vi ska blicka framåt till 2035. Vad vill vi medlemmar med NEURO under dessa 10 år.

På programmet är ju som vanligt våra kurser på Valjeviken. 5 stycken inplanerade som ni kan se här i vårt Skåneblad.

Nu är det dags för Österlen att vara värdförening för Neuro Skånes ombudsmöte som är den 26 april.

Hoppas att få träffa er på någon av våra kurser eller nån annanstans i nåt sammanhang!

Önskar er alla en god fortsättning på året. Ha det så bra ni kan.

Anita Ling, ordförande

Neuro Skånes styrelse valda 2024-25.

Ordförande	Anita Ling
Vice ordf.	Kent Nilsson
Kassör	Elisabeth Karlsson
Sekreterare	Hans Emanuelsson
Ledamot	Jörgen Helin
Ledamot	Göran Hassel
Ledamot	Göran Öxell
Ledamot	Stellan Viking Persson
Ledamot	Carina Friberg

Neuro Österlen
Neuro Lundabygden
Neuro Österlen
Neuro Åsbobygden
Neuro Lundabygden
Neuro Västra Skåne
Neuro Västra Skåne
Neuro Malmö
Neuro Malmö

SKRAPA SVERIGELOTTER!

Ni kan stötta oss genom att prenumerera på Bingolotter direkt från bingolotto.se
Där meddelar ni att överskott ska delas ut till Neuro Skåne.

Ni kan fortfarande beställa Sverigelotter via Neuro Skåne Skicka hur många och belopp till vår Swish 123 348 21 06. Minst 6 lotter måste beställas. 25 kr/styck. Vi skickar sedan lotterna till er.

ELVIRA & SIXTEN CARLSSONS STIFTELSE 2025

Ansökningshandlingar rekvireras från Neuro Skånes kansli.

Kan också hämtas via Neuro Skånes hemsida.

Sista dag att ansöka: 31 mars 2025. **Viktigt att använda aktuell blankett.** Finns på vår hemsida

Medlemmar med en neurologisk skada eller diagnos och boende i Skåne kan söka.

**Tänk på att medel endast kan sökas till rehabilitering och rekreation
samt att man inte kan söka bidrag i efterhand.**

SÖK BIDRAG TILL RESA OCH REKREATION FRÅN TAUBERMANS GÅVA 2025

Ansökningshandlingar rekvireras från Neuro Skånes kansli.

Finns också att hämta hem på Neuro Skånes hemsida.

Ansökningstid: 30/4 och 31/10 varje år. **Aktuell blankett finns på vår hemsida.**

Medlemmar med en neurologisk skada eller diagnos kan söka.

**Tänk på att medel endast kan sökas till resor, rehabilitering och rekreation
samt att man inte kan söka bidrag i efterhand.**

Inbjudan till Neuro Skånes Ombudsmöte 26 april 2025!

Tid: Lördagen den 26 april

Kostnad: 250kr/person

Plats: Odd Fellow, Missunnavägen 5, Ystad.

Anmälan senast 10 april

12.00 Samling, middag, 13.00 Ombudsmöte, kaffe och tårta

Ca. 16.00 Avslutning

Utöver lokalföreningarnas ombud är alla övriga medlemmar också välkomna att närvara vid ombudsmötet.

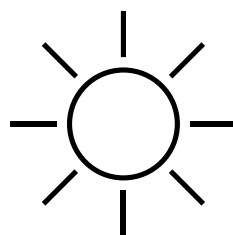
Medlemmar anmäler sig genom att swisha 250 kr till nr 123 348 21 06

Märk inbetalning med omb.möte, namn och lokalförening.

Ni kan också anmäla er genom att kontakta era respektive lokalföreningar.

Med hopp om god uppslutning

Neuro Skånes styrelse



VÅRA 5 BOKADE KURSER PÅ VALJEVIKEN 2025

Vi har tillgång till simhall, gymnastikhall och de vackra omgivningarna runt Valjeviken. Bara detta gör att det är väl investerad tid att vara med på våra kurser tillsammans med andra glada och inspirerande medmänniskor på Valjeviken.



Tänk på att anmäla er till kurserna så fort som möjligt, det underlättar för oss. Ring 0763-261762 eller mejla skane@neuro.se och be om anmälningssblankett. Finns även på vår hemsida.

Pris för 3-dagarskurs 1.200 kr/person. 4-dagars kurs 2.100kr/person

Valjeviken har ändrat regler för avbokning av deltagare. Det innebär för Neuro Skånes del att vi blir betalningsskyldiga när våra kursdeltagare avbokar inom en månad före kursstart.

Vi blir därför tvungna att ha samma regler för våra kursdeltagare.

Detta gäller vid avbokning av kurs

Avbokning 4 veckor innan kurs debiteras med 25% av ordinarie kurspris, 3 veckor debiteras med 50%, 2 veckor debiteras med 75% och 1 vecka innan kurs debiteras med 100% av ordinarie kurspris

Ordinarie pris per dygn är 1.600 kr för enkelrum, 1.400 kr, dubbelrum/per person

Om del av avgift ska kunna betalas tillbaka och extra faktura ska slippas så behöver vi ett läkarintyg vid avbokning p.g.a. sjukdom.

Sista anmälningssdag för kursdeltagare är ca. 5-6 veckor innan kurs för att ni/vi ska kunna hinna avboka i tid.

Det är viktigt att ni betalar in kursavgiften fortast möjligt när ni fått fakturan.

Kurs 1: Pyssel och skapande 11 – 13 april

På denna kursen kommer vi jobba med bl.a. sy, filta, pärla o.s.v. för att skapa och tillverka nyttoföremål och prydnadsföremål.

Kommer också bli tillfälle för att komma ut i vårvädret och simhallen kan nyttjas på kvällen.



Anmälan inne senast 6 mars



Kurs 2: Friskvård & rehabilitering 7 – 9 maj

Denna kurs riktar sig till personer med neurologiska funktionsnedsättningar . Det innebär att erfarenhetsutbytet mellan deltagarna blir ett mycket värdefullt inslag.

Samtidigt ges ett stöd av behandlingspersonal och övrig profession kring hur man skall träna och aktivera sig för att bibehålla och om möjligt utveckla sina funktioner.

Varje del av kursen syftar till att motivera och visa på vägar att gå vidare.

Anhöriga deltar på samtliga aktiviteter/ föreläsningar för att få ökad förståelse.

Anmälan inne senast 2 april

Kurs 3: Aktiv rehabilitering i utomhusmiljö 16 –19 juni

Vi kommer under dessa 4 härliga dagar vistas mycket utomhus.
Provar på olika träningsformer, har matlagning ute, tipsrunda, tur på havet,
Tips och trix för uteliv, avslappning, vattengymnastik och mycket mer.
En mycket trevlig kurs enligt tidigare kursdeltagare.

Anmälan inne senast 12 maj



Kurs 4 : Måleri och finmotorik 12 – 14 september

Alla kan måla, bara lusten finns!

Kursen ger en grund för ditt måleri med inriktning på komposition, färg och lust!

Vi målar tillsammans och inspireras av varandras kreativitet.

Kursledare, Magnus Åkesson är konstnär och boende i Kristianstad.

Han har arbetat som kursledare och konstpedagog under flera år

Hemsida: www.magnusakesson.se

Har också bilder på sin konst på Instagram: magnus6626

Anmälan inne senast 8 augusti



Kurs 5: Friskvård & rehabilitering 15 – 17 oktober

Denna kurs riktar sig till personer med neurologiska funktionsnedsättningar .

Det innebär att erfarenhetsutbytet mellan deltagarna blir ett mycket värdefullt inslag.

Samtidigt ges ett stöd av behandlingspersonal och övrig profession kring hur man skall träna och aktivera sig för att bibehålla och om möjligt utveckla sina funktioner.

Varje del av kursen syftar till att motivera och visa på vägar att gå vidare.

Anhöriga deltar på samtliga aktiviteter/ föreläsningar för att få ökad förståelse.

Anmälan inne senast 10 september

Anmäl er gärna tidigt då det underlättar vid planering och för att vissa kurser är mycket populära.

Sena anmälningar kan också göra att vi blir tvungna att ställa in kurser i onödan
p.g.a. för lite anmälningar.

För dom som är beviljade färdtjänst går det att åka tåg till Sölvesborg och använda
RIA biljett den sista biten från tågstationen till Valjeviken.

På tåget gäller Region Skånes servicekort till Bromölla.

Mellan Bromölla och Sölvesborg löses tågbiljett.

Kontakta Riksfärdtjänst för att få RIA biljett som skickas hem innan resan.

Sprid gärna ut informationen

Har ni några förslag på kurser ni skulle vilja vi arrangerar
på Valjeviken så hör av er till skane@neuro.se

INGEFÄRSHOT

Ingefära sägs lindra förkylning, bota illamående och motverka magbesvär.

Gör så här: Skala 100 g ingefära och skär i tunna skivor. Koka upp tillsammans med 5 dl vatten. Låt sjuda på svag värme i en kvart. Sila drycken. Pressa ner saften från en citron och rör i 3 msk honung. Håll upp i flaska och förvara i kylan. Drick sedan en shot varje morgon och kväll.

DIGITAL MEDIYOGA

Lugnt Liv erbjuder tillsammans med Neuro Malmö en kurs i sittande mediyoga. Tillsammans ses vi en gång i veckan för att få en välbehövlig paus i vardagen. Kursen hålls i Zoom för att det ska bli så lättillgängligt som möjligt oavsett var man befinner sig. Det finns tid för samtal och frågor. Gemenskapen är viktig trots att mediyogan är på distans. Alla Neuroförbundets medlemmar kan anmäla sig till kursen som är femton torsdagar klockan 17:30-18:15 till en kostnad av 600 kronor.

Anmäl dig till malmo@neuro.se eller via formuläret på vår

Hemsida: <https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/malmoe/aktiviteter/mediyoga/>. Start 6 februari.

Efter din anmälan får du betalningsuppgifter och Zoomlänk.

Mediyoga är: Stressreducerande, balanserande/lugnande, Läkande både fysiskt och psykiskt, Ger bättre fokus och ger på sikt bättre självkänsla.

Mediyoga används vid rehabilitering, likväl vid fysiska skador som vid utmattning/utbrändhet. Genom mediyoga ger du din kropp vila och återhämtning, visar den respekt och får bättre kontroll över dina sinnen. Det resulterar i att du blir mer balanserad och harmonisk och får ett förändrat medvetandestillstånd, det vill säga du lever mer ”här och nu”.

All mediyoga hos Lugnt Liv utförs sittande för att slippa lägga kraft på att byta position under passet. Du kan sitta i en stol/rullstol eller på golvet. Rörelserna anpassas efter var och ens förmåga genom att det alltid presenteras alternativa positioner. Allt du behöver göra är att tända några ljus och göra det mysigt och rofyllt. Sätt dig sedan bekvämt under en filt och ta ett djupt andetag in genom näsan.

Instruktör i mediyoga på Lugnt Liv är Åsa-Helena Ainhoa Bjärenäs.

Hon föddes med Spinal muskelatrofi typ 3. Hennes egen neurologiska diagnos, erfarenhet av utbrändhet, ångest och diskbräck ger en ökad förståelse för deltagarnas olika situationer

Diplomerad instruktör i kundalini- och medicinsk yoga vid Kundaliniyoga Akademin.

Hon har bytt ut stress och prestationsångest mot meditation och mediyoga.

Nu har du möjligheten att göra detsamma genom att anmäla dig till kursen.

Har du frågor kan du kontakta oss på Neuro Malmös kansli.

Varmt välkommen med din anmälan!

Med vänlig hälsning

Niklas Norrman, Kanslist

Tel direkt: 040-12 59 59 Mån-tors 10:00–13:00 E-post: malmo@neuro.se

MÅLARGRUPPEN I MALMÖ

Vi startar upp gruppen igen tisdagen den 11 februari 2025

Var med och måla tillsammans!

Vad: Målarcirkel för alla.

När: Varje tisdag kl. 10.00-12.30, från 11 februari - 29 april.

Var: Neuro Malmös föreningslokal, Ängelholmsgatan 6, 214 22 Malmö.

Ledare: Anna Gripsten

Måla och ha kul! Att måla är ett roligt och avslappnande sätt att uttrycka sig.

Det stimulerar också hjärnan.

Vad behöver du?

Eget material om du har: målarduk, block för akvarell, akryl- eller akvarellfärger och pensel.

Litet staffli finns att låna.

Första gången? Inga problem! Vi ordnar med färger och papper så du kan testa på.

Anmälan: Via formuläret på Neuro Malmös hemsida:

<https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/malmoe/aktiviteter/maalargruppen-i-malmoe/>
alternativt skicka e-post till malmoe@neuro.se eller ring 040 - 12 59 59.

Välkommen! Neuro Malmö i samarbete med Afasiföreningen.

POLYNEUROPATITRÄFFAR I MALMÖ

I Polyneuropatinätverk har vi haft regelbundna möten sedan våren 2013. Förra året hade vi en del träffar. Vi fortsätter under 2025. Träffarna är framför allt fokuserade på en fysisk träff. Under mötena tänkte vi prata lite allmänt om hur tiden har varit. En inledande planering har gjorts. Håll utkik här för nya träffar.

Under våren 2025 träffas vi fysiskt i Neuro Malmös föreningslokal på tisdagar mellan Kl. 15 och 17. Vi startar tisdagen den 11 februari:

- 11/2 -25 kl. 15 - 17 (OBS! Tisdag)

Förbered er gärna med förslag på hur vi skulle kunna genomföra våra träffar framöver eller andra tips till kommande träffar. Adressen till Neuro Malmös föreningslokal är Ängelholmsgatan 6 i Malmö. Anmäl er genom formuläret på vår hemsida:

<https://neuro.se/forening/foereningar-a-oe/malmoe/aktiviteter/polyneuropatitraeffar-i-malmoe/>
att kontakta Neuro Malmös kansli på 040 - 12 59 59 eller malmoe@neuro.se.

Några roliga historier

- Vad gör du, Sara?
- Jag skriver ett brev till Julia.
- Men du kan ju inte skriva?
- Det gör inget, Julia kan inte läsa.

Vill du gifta dig med mig?
Nej, men jag beundrar dig för
Din goda smak.

En orm, en groda och en tusenfoting skulle ses på ett café.
Först kom ormen och sedan grodan.
Det dröjde flera timmar innan tusenfotingen dök upp.
Han var sur när han satte sig ner:
- Jag var tvungen att ta av skorna vid ingången.

Ögonläkaren till patienten:
- Resultaten på testerna du gjorde var
dessvärre inte så bra.
- Kan jag få se dem?
- Troligen inte.

Inbjudan till workshop – Neuroförbundet 2035

Hej!

Vi har glädjen att bjuda in dig till en spännande workshop där vi tillsammans ska utforska framtiden för Neuroförbundet. Tillsammans kommer vi att omvärlds-spana, testa olika scenarier och bidra med idéer för hur vi kan forma vår organisation fram till 2035.

Syftet med dagen:

- Utveckla och testa framtidsscenarier för Neuroförbundet.
- Utforska omvärldens påverkan och nya möjligheter.
- Tänka kreativt och bortom begränsningar.

När?

Datum: Torsdagen den 20 februari

Tid: 14:00 - 16:30

Var?

Plats: Föreningens lokal, Götagatan 15, Hässleholm

Program för workshopen:

14:00 – Välkomna och check-in

14:20 – Introduktion: Önskat läge 2035 med Katarina Gustafsson

14:40 – PEST-analys: Omvärldsspaning

15:20 – Arbete med framtidsscenarier

16:15 – Fördjupning och reflektion

16:30 – Avslutning

Din roll som deltagare:

Under workshopen kommer vi att analysera och reflektera kring två framtids-scenarier.

Du får möjlighet att bidra med dina tankar kring hur framtiden kan se ut, vad som saknas och vad vi kan utveckla vidare.

Anmälan:

Anmäl dig senast 18 februari till skane@neuro.se

Vi bjuder på fika.

Vi ser fram emot att skapa framtiden tillsammans med dig!

Vänliga hälsningar, Styrelsen Neuro Skåne länsförbund

Datum för lokalföreningarnas årsmöten 2025!



NEURO ÅSBOBYGDEN

Årsmöte lördagen den 22 februari

Adress: Restaurang Nya Seniorens, Östra Nygatan 1 i Klippan. **Tid:** 12:30

Dokument: Alla handlingar kommer att finnas på plats i lokalen

Fika: Inleder mötet med att äta tre rätters middag innan mötet

Kostnad för detta är 100 kronor. **Anmälan:** Ingen föranmälan

NEURO NORDÖSTRA SKÅNE

Årsmöte lördagen den 1 mars

Adress: Föreningslokalen på Götagatan 15 i Hässleholm. **Tid:** 14:00 -16:00

Dokument: Alla handlingar finns på plats i lokalen

Fika: Efter mötet bjuder föreningen på smörgåstårter och kaffe

Anmälan: Skicka ett sms till Amelie Hedberg 0768-238395 senast den 22 februari

NEURO VÄSTRA SKÅNE

Årsmöte torsdagen den 6 mars

Adress: Stora salen på Kurirgatan 1, Ringstorp i Helsingborg. **Tid:** 18:00-19:30

Dokument: Alla handlingar finns på plats i lokalen

Fika: Föreningen bjuder på smaskig fika efter mötet

Anmälan: Ring och anmäl er till Christel Piltoft 0763-191744 senast den 1 mars

NEURO ÖSTERLEN

Årsmöte lördagen den 8 mars

Adress: Byavången på Byavägen 27 i Tomelilla. **Tid:** 12.00

Dokument: Handlingar kommer att skickas ut via mejl och finnas på plats i lokalen

Fika: Föreningen bjuder på fika

Anmälan: Senast den 28 februari till Anita Ling 070-5751526

NEURO LUNDABYGDEN

Årsmöte torsdagen den 20 mars

Adress: På Annegården, Skansväg 5 i Lund och även digitalt. **Tid:** 18:00

Dokument: Vid anmälan mejlas handlingarna ut och de kommer finnas på plats i lokalen

Fika: Efter årsmötet serveras landgång och dryck

Anmälan: I anmälan skriv med om ni önskar förtäring, om specialkost önskas och om ni önskar medverka på plats eller digitalt. Anmälan ska in senast den 28 februari via mejl lundabygden@neuro.se

NEURO MALMÖ

Årsmöte söndagen den 23 mars

Adress: Föreningslokalen på Ängelholmsgatan 6 i Malmö. **Tid:** 14:00-16:00

Dokument: Alla handlingar kommer finnas i lokalen och alla utom de ekonomiska finns ute på hemsidan

Fika: Efter mötet bjuder föreningen på fika. **Anmälan:** Ingen föranmälan

Hur vill du träffa din bank?

Telefon, internet eller personligen...

Hur du än väljer -
är du välkommen till oss
i Bjärnum och Vittsjö.

Snapphanebygdens
Sparbank



Självständig - Lokal - Personlig
www.snapphanebygdenssparbank.se

REDAKTIONEN

Har ni något som kan vara av intresse för oss och andra att läsa, så skicka in materialet till oss. Det kan vara t ex tips om resor, recept, roliga historier eller något nytt om våra diagnoser.

Är ni intresserade av att ha med en annons i bladet, ring oss angående pris.

Neuro Skåne, Skånebladet, Götagatan 15, 281 50 Hässleholm

Bladet och Information om vad som händer i föreningen finns också att se på vår hemsida.

Telefon: 044 –128710 eller 0763-261762. E-post: skane@neuro.se

Telefontid: Måndag - Torsdag 09.30 – 12.00 och 12.30 -15.00. Fredag 09.30 – 13.00

**Vill du stödja vår verksamhet, kan du skicka ett bidrag
till vårt Bankgiro 346-5010 eller Swisha på nr: 123 348 21 06.
Små som stora bidrag är välkomna.**

Styrelsen & kansliet

***Detta bladet skickas med Post Nord och E-post. Kommer även finnas på vår hemsida.
Nästa blad skickas ut med E-post någon gång i juni 2025***