

# NEURO Skellefteå



Aktiviteter för **Hösten 2018**  
augusti – september - oktober

## Augusti

<b>Måndagar</b>	<b>kl. 14-15</b>	Träning på Träningsverket, start 20/8
<b>Torsdagar</b>	<b>kl. 11-12</b>	Träning på Träningsverket
<b>Lördagar</b>	<b>kl. 14-15</b>	Bad i lasarettets varma bassäng, start 25/8

- **Söndag 5 augusti**

**Sista anmälningdatum att boka resan den 12:e!**

Anmäl till Karin Bjuhr Mattsson, 070-209 95 99

- **Måndag den 6 augusti kl 13.00**

**Måndagsfikaträff** hos Helena Lundmark tel 076-8068537, S Bergsbyn 97. Hiss in. Ring några dagar innan du kommer.

- **Söndag den 12 augusti**

**Bussutflykt till Mickelbo gård, en liten djurpark 4 mil norr om Umeå. OBS! Sista anmälningdatum 5 augusti till Karin B M.**

**Samling: kl 9.30 på bussficka vid Anderstorp, mot gymnasieskolan.**

**Kostnad: **NEURO** Skellefteå betalar bussresa och inträde för medlemmar, icke medlemmar betalar sina inträden själva 110kr. Samtliga betalar för all förtäring i caféet. Åter i Skellefteå ca kl 17.15-17.30.**

- **Måndag den 13 augusti kl 13.00**

**Måndagsfikaträff** hos Cathrine Löfroth tel 070-6376190, S Bergsbyn 11. Gulgrönt hus vid Bergsbybron. Ring några dagar innan du kommer.

- **Onsdag den 29 augusti kl 11-13**

**Lunch** på Stigs konditori, du får 10% rabatt.

## September

<b>Måndagar</b>	<b>kl. 14-15</b>	Träning på Träningsverket
<b>Torsdagar</b>	<b>kl. 11-12</b>	Träning på Träningsverket
<b>Lördagar</b>	<b>kl. 14-15</b>	Bad i lasarettets varma bassäng

- **Fredag den 7 september kl 13-15**

**Vi spelar spel** tillsammans på Storgatan 50. Ta gärna med dig ett spel. Anmälan till Karin G senast två dagar innan.

- **Torsdag den 13 september kl. 18.00**

**Middag** på Allstar Bar. Anmälan till Karin G. senast tisdag 11/9.

- **Tisdag den 18 september kl. 13-15**

**Kaffe med surr** – nytt namn för stick/pratcafé på Nordanå, Museets cafeteria

- **Onsdag den 26 september kl 11-13**

**Lunch** på Stigs konditori, du får 10% rabatt.

## Oktober

<b>Måndagar</b>	<b>kl. 14-15</b>	Träning på Träningsverket
<b>Torsdagar</b>	<b>kl. 11-12</b>	Träning på Träningsverket
<b>Lördagar</b>	<b>kl. 14-15</b>	Bad i lasarettets varma bassäng

- **Söndag den 7 oktober kl 13.00**

**Bästa kosten för hälsan – finns den?**

**NEURO** Skellefteå uppmärksammar **Neurodagen 2018** genom en öppen föreläsning i ämnet kost och hälsa.

Föreläsningen handlar allmänt om vad som är bra tänka på för en bra kosthållning, om antioxidanter, fria radikaler m m. Även tips till personer som av olika anledningar fått svårigheter att träna och göra av med energi. Utrymme finns för frågor.

**Föreläsare: Ann-Helen Häggrud**, lärare på Medlefors.

**Plats: Folkparken, Skellefteå**

- **Onsdag den 10 oktober kl 12.30**

Möjlighet att handla på Pingstkyrkans second hand. Fika från **kl 13.00**.

- **Torsdag den 18 oktober kl. 18.00**

**Middag** på Nygatan 57, anmäl senast tisdag 16/10 till Karin G

- **Tisdag den 23 oktober kl. 13-15**

**Kaffe med surr** på Nordanå, Museets cafeteria

- **Onsdag den 31 oktober kl 11-13**

**Lunch** på Stigs konditori, du får 10% rabatt.

- Mer information om Skellefteå lokalförening hittar du på nätet och i grupp i FaceBook. Ny hemsida, titta gärna!
- Har du frågor om vår självträning på Idrottens Hus, Norrvalla, hör av dig till Britt-Marie Furberg tel 070-2672075.
- Självträning på **badet** i lasarettets varma bassäng bjuder **NEURO Skellefteå** på. Anmälan till Karin G.
- Luncher, fika och middagar betalar du vanligtvis själv.
- **NEURO Skellefteå** uppmuntrar till medlemmars **rehabilitering** genom ett bidrag på max 500 kr/år. För utbetalning: lämna kvitto tillsammans med namn, telefonnummer, uppgifter på din aktivitet och kontonummer till vår kassör. Rehabilitering innebär en aktivitet du betalar för, en aktivitet som förbättrar ditt mående. Det kan vara ex. styrketräning, ridning, körsång, yoga, balansträning, en period på Neurorehab i Sävar.

## Styrelsen för **NEURO Skellefteå**

Karin Gerth, ordförande	<a href="mailto:karin.gerth1@gmail.com">karin.gerth1@gmail.com</a>	070-672 31 23
Stellan Berglund, sekreterare		070-589 06 53
Karin Vising, kassör		070-570 88 61
Agneta Frimodig, ledamot		070-693 68 49
Karin Bjuhr Mattsson, ledamot		070-209 95 99
Månika Östlund, suppleant		070-669 51 72
Eva Vikberg, suppleant		073-060 70 69

## Projektgruppen för **NEURO Skellefteå**

Marlène Lindbergh	<a href="mailto:marlene.lindbergh@hotmail.com">marlene.lindbergh@hotmail.com</a>	070-538 69 15
Ann-Christin Stenberg	<a href="mailto:anki.stenberg.as@gmail.com">anki.stenberg.as@gmail.com</a>	070-556 83 31