



FÖRBUNDET Östhammar
Neuroförbundet i Östhammar

Här kommer information om våra kurser och aktiviteter 2018 hösten.

1/

Nu är det dags för kören igen.

Det är dags att träffas och sjunga och träna halsens muskler igen. Första träffen blir onsdagen den 29 augusti 2018 kl. 14 – 15.30 i Musikens hus hos Gerd och Lennart. Då får vi planera vidare hur ofta vi ska träffas. Ingen avgift.

2/

Medicinsk yoga startar igen.

Vi fortsätter att träffas på Edsvägen 16 måndagar kl. 16.30 – 17.30. Ledare är som tidigare sjukgymnast Marita Wahlgren. Avgiften är 500 kronor/10 ggr. Föreningen betalar resterande. Vi har plats för 10-12 deltagare så ring och meddela om du vill vara med snarast. Kursen börjar den 3 september 2018 kl 16.30 – 17.30.

3/

Pinngymna på Anhörigcentrum, Östhammars vårdcentrum.

I samverkan med Anhörigcentrum startar vi nu pinngymna igen. Det är sittande gymnastik efter Vintersols pinngympainstruktion. Vi startar torsdagen den 6 september kl. 10.30 – 11.30 (30 minuter gymnastik + vattensamling efteråt). Det blir varannan torsdag och är kostnadsfritt. Ingen anmälan behövs.

Utöver detta fortsätter vi att träffas för egen träning på Edsvägen 16 i gym-rummet där. Vi har tid måndag, onsdag och fredag kl. 13 – 15. Efter träningen fikar vi och pratar en stund, Neuro bjuder på pulverkaffe. Ingen anmälan behövs.

För ytterligare information om alla kurser och aktiviteter ring Siw 076 0392952.

*Välkomna till någon av ovanstående aktiviteter önskar
Styrelsen i Neuro Östhammar /Siw Mattsson*