

**Välkommen till vårens program 2019  
Neuro Örebro och Norra länsdelen**



**Tisdag den 29 januari** kl. 18.30 - 20.00, ”Bra mat för god hälsa”.

Erik Hellmén Forskare och lärare vid Örebro Universitet samt Författare. Han leder ett projekt ”Äldre kvinnors kost och motion”. Under kvällen vill Erik att vi ställer frågor och diskuterar.

Förtäring

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

**Torsdag 14 februari** kl. 14.00-15.00, Alla hjärtans dag.

Eftermiddagsträff med förtäring.

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

**Torsdag 28 februari** kl. 18.30-20.00, Program ej fastställt.

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

**Tisdag 5 mars** kl. 14.00-15.00, Eftermiddagsträff där vi dricker kaffe och äter smlor.

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

**Måndag 18 mars** kl. 18.00-20.00, Hälsobros årsmöte.

Neuro Örebro är en av ägarna, kom och ta del av föreningens utveckling.

Förtäring: Kaffe och smörgåstårter

Vid anmälan till 019-140510 meddelas lokal.

**Onsdag 20 mars** kl. 18.30-20.30, Årsmöte med samkväm.

Kvällen går i musikens tecken med Klas Mård och Nanja som spelar och sjunger. De bjuder även på önskemusik.

Förtäring: Kaffe och smörgåstårter.

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

**Onsdag 27 mars** kl. 8.00- ca. 21.00, Mässa i Göteborg Leva & Fungera.

Här presenteras den senaste och bästa teknologin inom hjälpmedel.

Buss finns tillgänglig vid Haga Centrum från kl. 7.30. Eventuell färdtjänst vid återresa kan beställas från bussen .

**Anmälan senast:** 28 februari till tel: 070-619 57 05 eller e-post: [orebro-lan@neuro.se](mailto:orebro-lan@neuro.se)

**Söndag 31 mars** kl. 13.00-16.00, Välkomna till en glad eftermiddag med Lekebergs revyn ”Kärlek med förhinder”.

Klassiskt folkklustspel med Seniorgruppen, om äventyr vid kolonistugan av Gideon Wahlberg och Walter Stenström. Vi serveras varmrätt och kaffe.

Lokal: Sparbanksbörsen Fjugesta.

Deltagarna ordnar själva transport, färdtjänst eller samåkning. Vid problem säg till vid anmälan.

Vi har 20 platser, först till kvarn gäller---  
Bindande anmälan senast 26 februari på tel: 070-533 77 25.  
Kostnad 100: -/person.

**Onsdag 3 april** kl. 10.00-17.00, Hälsobro firar 10 år med öppet hus och många erbjudanden.

Se hemsidan och annons, [www.halsobro.se](http://www.halsobro.se)

Dessutom planeras en offentlig föreläsning, dag och tid ej fastställd.

Neuro Örebro hjälper till lite extra genom bidrag från Neurofonden. Ett bevis på hur viktigt man från Neuro ser på denna verksamhet.

**Onsdag 10 april** kl. 18.00-20.00, Vi återknyter bekantskapen med Ingvar Björk. En kväll med många skratt och roliga historier.

Förtäring

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

**Påskdagen 21 april** kl. 13.00-15.30, Påsklunch.

Anmälan senast 12 april till tel: 070-533 77 25.

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

Kostnad: 50: -/person.

**Onsdag 24 april** kl. 10.00-14.00, Föreningsinformation.

Vi finns i Gallerian USÖ för att möta besökare där och berätta om vår förening.

Du som är medlem kom och dela med dig av dina erfarenheter.

Lokal: Gallerian M-huset USÖ.

**Söndag 28 april** kl. 10.15-17.00, Vi åker från Haga centrum mot Hällefors och Knuthöjds mossen. Vi stannar till vid Loka Brunn och äter lunch. Vid 14-tiden är vi framme vid Knuthöjds mossen där vi kan få se och höra Små Lommen, Stor Spoven med flera fåglar.

Genom tillgänglighetsanpassningen för rullstolar kan alla delta i vandringen ut på mossen.

Medför gärna en kaffetermos.

Anmälan senast den 12 april till tel: 070-533 77 25.

Kostnad: 75: -/person.

**Torsdag 2 maj** kl. 14.00-15.00, Eftermiddagsträff med uteaktiviteter.

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

**Onsdag 15 maj** kl. 18.30-20.00, Vi följer åter igen via bildspel och berättelser med Åsa och Björn Sund ut i världen.

Lokal: Karlslunds Motionscentral, Gäddestavägen 3, Buss nr. 7.

**Lördag 25 maj - 30 maj, Resa till Valjeviken i Blekinge.**

Vi erbjuder egna aktiviteter i simhall och träningslokaler. Promenader och aktiv utevistelse i vacker natur. En eftermiddag gör vi en rundtur med vår buss.

Anmälan är bindande och görs senast 17 april till tel: 070-533 77 25.

Kostnad: 3000: -/person

**Torsdag 4 juni, Vi planerar ett besök på någon uteservering.**

## INFORMATION

### **Bassängträning**

Startar fredag den 18 januari kl. 16.30 samling utanför Oasen Gallerian M-huset USÖ.

Pris: 350: - för 10 gånger eller 50: -/gång.

Ansvarig: Marika Karlberg tel: 019-24 65 02.

**Hälsobro -"mer än bara ett gym".** Öppet för alla men passar särskilt bra för den som har en funktionsnedsättning. Prova på, Föreläsningar, Rygghälsa, Feldenkrais och medlemsvandringar är några av de många utbudet förutom träning med specialredskap som erbjuds i lugn miljö.

Plats: Manillagatan 10, Örebro

Tel: 019-14 05 10

Hemsida: [www.halsobro.se](http://www.halsobro.se)

**Anhörigcentrum.** Tulegatan 8 Örebro. Erbjuder anhöriga olika stöd, gruppsamtal, råd, friskvård, gemenskap och avlösning.

För kontakt ring 019-21 10 00.

**Medlemskap** var med och sprid information om föreningen. Som medlem bidrar du till Forskning. Medlemsavgiften är 360: - för huvudmedlem övriga 180: -. Avgiften kan betalas månadsvis.

Du som har dator men inte uppgivit E-postadress. Gör detta snarast så kan vi påminna om våra aktiviteter. Meddela detta till, [orebro-lan@neuro.se](mailto:orebro-lan@neuro.se) informera även om ditt namn och adress så E-posten registreras på rätt person.

### **Styrelsekontakter**

Birgitta Lindahl, ordf. 070-533 77 25

Kerstin Lundell vice ordf. 070-589 49 18

Lotta Ågren Kassör 070-217 08 56