

NEURO Skellefteå



Aktiviteter för Hösten 2019
sept – okt – nov

Återkommande träningstider

- **Måndagar kl. 14-15 Träning på Idrottens Hus**
Frågor? Ring Britt-Mari 070-267 20 75
- **Torsdagar kl. 11-12 Träning på Idrottens Hus**
- **Lördagar kl. 14-15 Bad i lasarettets varma bassäng**
Frågor? Ring Karin Gerth 070-672 31 23

September

- **Onsdag 4 september kl 12.00**
Vi fikar och handlar i Pingstkyrkans **second hand**.
- **Torsdag 12 september kl 12.00**
Kaffe med surr i Nordanåmuseets cafeteria.
- **Tisdag 17 september kl 17.30**
Middag på Valentino. Anmälan till Karin Gerth 070-672 31 23
- **Tisdag 17 sept – sista anmälningssdag till stol-yoga**
med Charlotte Nästén, 5 tillfällen (se datum och tid under oktober)
Anmälan till Anki Stenberg 070-556 83 31, 0910-515 92 eller via e-post:
anki.stenberg.as@gmail.com
Pris: 300 kr medlem, 500 kr övriga. Betalas innan kursen pg 489722-9
eller Swish 1230008714 Ange ditt namn och yoga. Obs! Viktigt anmäla
sig först så du vet att plats finns.
- **Onsdag 25 september kl 11.00**
Lunch på Stigs konditori, du får 10% rabatt

Oktober

- **Tisdagar 1, 8, 15, 22 och 29 oktober kl 16.00-17.00**
Stol-yoga med Charlotte Nästén. Anmälan (se 17 september)
Lokal: "Skalman" på Medlefors folkhögskola. Hiss finns.
Samling första tillfället vid receptionen/entrén kl 15.40.

- **Onsdag 9 oktober kl 12.00**
Vi fikar och handlar i Pingstkyrkans **second hand**

- **Torsdag 17 oktober kl 12.00**
Kaffe med surr i Nordanåmuseets cafeteria

- **Tisdag 22 oktober kl 17.30**
Middag på Scandic. Anmälan till Karin Gerth 070-672 31 23

- **Onsdag 30 oktober kl 11.00**
Lunch på Stigs konditori, du får 10% rabatt

November

- **Onsdag 6 nov kl 12.00**
Vi fikar och handlar i Pingstkyrkans **second hand**

- **Torsdag 14 nov kl 12.00**
Kaffe med surr i Nordanåmuseets cafeteria

- **Tisdag 19 nov kl 17.30**
Middag på Tatung. Anmälan till Karin Gerth 070-672 31 23

- **Onsdag 20 nov kl 13.30**
Medlemsträff: Föreläsning, diskussion med erfarenhetsutbyte
Föreläsare: **Marianne Sandström**, sjukgymnast
Tema: "Egenvård – hinder eller möjlighet för rehabträning i vardagen"
Adress: Storgatan 50 (gamla Teliahuset)

- **Onsdag 27 nov kl 11.00**
Lunch på Stigs konditori, du får 10% rabatt

December

- Någon gång i december **julmiddag** på Byske Vårdshus
Du kan få anmäla dig och få veta mer av Agneta 070-693 68 49



uppmuntrar till medlemmars **rehabilitering och friskvård** genom ett bidrag på max 500 kr/år.

Lämna kvitto på din aktivitet till Karin Gerth. Ange aktiviteten, ditt namn, telefon och kontot betalningen ska ske till.

(Gäller dig som betalar medlemsavgiften på 360kr)

Rehabilitering - en aktivitet du betalar för, en aktivitet som förbättrar ditt mående. Det kan vara ex. styrketräning, ridning, körsång, balansträning, en period på dagrehab eller Neurorehab i Sävar.

Hemsida: Gå in på och Neuro.se klicka på "Hitta till oss / Skellefteå" så hittar du mer information.

Styrelsen:

Karin Gerth ordf 070-672 31 23, karin.gerth1@gmail.com
adress: Sjöbotten 225, 93192 Skellefteå

Christina Dernebo kassör 072-722 39 39, christina@dernebo.se

Stellan Berglund sekr 070-589 06 53

Agneta Frimodig ledamot 070-693 68 49

Karin Bjuhr Mattsson ledamot 070-209 95 99

Sara-Mari Eriksson ledamot 070-327 14 06

Månika Östlund suppleant 070-669 51 72

Eva Vikberg suppleant 073-060 70 69

Sara Åström suppleant 070-696 71 91

Katarina Köhler suppleant 070-585 75 53