

Hej alla ni medlemmar i Östhammars Neuroförbund!

Hoppas alla har haft en bra sommar 2019 och nu närmar sig redan hösten, den kan ju vara riktigt trevlig, speciellt om man har något roligt att pyssla med i glada kamraters sällskap.

Vi erbjuder därför här ett knippe med trevliga aktiviteter som du kan välja på:

1. Kursen i **Medicinsk Yoga** med Marita Wahlgren börjar igen på Edsvägen 16 den 26 augusti kl. 16.30 – 17.30.
Anmäl dig till Siw Mattsson. Max antal deltagare ca 12 st. Vi tar en avgift på 500 kronor för 10 gånger som du betalar till Bankgiro 5247-0515.
Kom ihåg att ange både Namn och ”Yoga” på inbetalningen.
2. **Sång** med träning för hals och andning börjar igen. Du behöver inte vara duktig sångare, vi sjunger för att må bra och ha skoj. Ingen avgift för medlemmar. Vi brukar träna/sjunga ca 1 timme och därefter fikastund. Lokal är St Nygatan 14 (med infart från Stångörsgatan) hos Gerd och Lennart i deras Musikhus.
Första träff blir onsdagen den 28 augusti kl. 10 – 11.30. Anmälan till Siw.
3. **Läsecirkel och teatergrupp** planeras om det finns intresserade. Hör gärna av dig om du har frågor och/eller förslag till Siw.
4. **Egen träning** på Edsvägen 16 pågår året om i deras lilla gym. Vi tränar måndag, onsdag och fredag kl. 13 – 15 och därefter en liten fikastund!
Ingen avgift för medlemmar.

Medlemsträffar på Vinkelboda kl 10 – 12 med fika.

Tisdagen den 27 augusti kommer Focus i Centrum och visar småhjälpmedel.

Tisdagen den 24 september pyssel och pröva på träningsredskap.

Tisdagen den 22 oktober pyssel och ev. gäst.

Tisdagen den 19 november julpyssel.

Tisdagen den 17 december kl 11 – 14 (obs tiden) julgröt, julsånger, julklapp och Lucia. Anmälan senast 15 december för att vi ska kunna beräkna antalet portioner för gröt och smörgås.

Pinngympa i samarbete med Anhörigcentrum vid Vårdcentrum i

Östhammar kommer att meddelas senare.

Vi träffas varannan torsdag kl. 10.30 – 11.30.

Välkomna med anmälningar till aktiviteterna ovan till:

osthammar@neuroforbundet.se eller tel. 076-039 29 52 /Siw Mattsson

Styrelsen för Neuroförbundet i Östhammar hoppas någon av dessa aktiviteter passar dig. Hjärtligt välkommen!