

Hej alla medlemmar i Östhammars Neuro. Nu är det dags att träffas och ha trevligt i glada vänners sällskap.

Tisdagsträffar på Vinkelboda i Östhammar kl 10 – 12;

- 28 januari, pyssel och eventuellt en gäst.
- 25 februari, semlor och föredrag om Östhammars historia med bildvisning av Torbjörn Forsman.
- 24 mars, påskpyssel och vi hjälper varandra med mobil och IT frågor.
- 21 april, kortspel och andra spel.
- 2 juni, boule och andra aktiviteter på Sjötorget om vädret tillåter, annars träffas vi som vanligt i Vinkelboda.

Vi kommer att införa en frivillig avgift för kaffe och bröd på 20 kr kontant.

Sångcirkel med träning för andning och hals börjar den 15 januari hos Gerd och Lennart, Stora Nygatan 14 i Östhammar. Intresserade anmäl till Siw M. Ingen avgift.

Medi Yoga fortsätter även i vår på Edsvägen, måndagar kl 16.30 – 17.30. Startar den 3 februari. Avgift 500 kr. Anmäl om du är intresserad till Siw M.

Egen träning kan utföras på Edsvägen 16 i litet gym. Vi har bokade tider måndag, onsdag och fredag kl 13 – 15, efteråt fikar vi och pratar i foajén där. Nu har vi även provat Ljusrummet på samma plats och bokat samma tider och alla är välkomna. Allt detta är gratis, även kaffet.

Vi har samarbete med Anhörigcentrum på Vårdcentrum i Östhammar. Där deltar vi i Pinngymna varannan torsdag med början 23 januari kl. 10.30 – 11.30. Där kommer också att erbjudas Qui gong för anhöriga 5 mars samma tid och 5 ggr. Dessa aktiviteter är avgiftsfria.

Vi arbetar på att få till en tid för gemensam träning i Frösåkershallens Gym för de som är intresserade. Vi förhandlar också om att få en lägre avgift här.

Hoppas du kan och vill delta i våra aktiviteter. Om du har några frågor, ring Siw 076-0392952.

Boka in den 15 mars kl 13 – 15 för föreningens Årsmöte. Inbjudan kommer, men du som vill lämna in en motion ska göra det senast 17 februari till styrelsen.

Mycket välkomna hälsar styrelsen i Neuroförbundet Östhammar!