

inbjuder till öppen föreläsning i ämnet smärta:

## Smärta

- Olika typer av smärta?
- Vad händer i kroppen vid långvarig smärta?
- Behandling och rehabilitering vid långvarig smärta.

Föreläsare är Anna Jansson, Specialistläkare i Rehabiliteringsmedicin och Elisabeth Pietilä Holmner, Sjukgymnast, specialist inom smärtrehabilitering, båda vid SmärtCentrum, Norrlands Universitetssjukhus.

Tillsammans ger de en bred överblick inom området samt svarar på frågor.

**Tid:** Torsdag 27 februari, kl. 13.00 – 15.00

**Plats:** Folkparken, Skellefteå

**Fri entré Kaffeservering**

**Frågor:** Kontakta **NEURO** Skellefteå  
Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53  
e-post: [stellan.skelleftea@gmail.com](mailto:stellan.skelleftea@gmail.com)

**Välkommen!**

# Snart dags igen för stol-yoga

Fem tillfällen kommer Charlotte och kör stol-yoga för oss i Neuro. Lokalen blir densamma men ny veckodag och tid. **Välkommen!**

Datum: Fredagar 28 februari, 6 mars, 13 mars, 20 mars, 3 april 2020

Plats: Medlefors folkhögskola Skellefteå, i ABF:s lokal Skalman

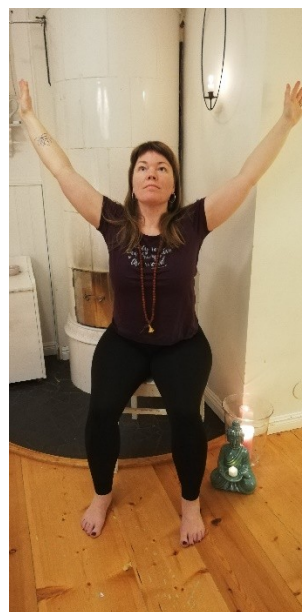
Tid: Kl 10.45 samling i Skalman, yoga kl 11.00-12.00

Avgift: 300 kr för medlem och 500 kr för övriga (i mån av plats)  
Betalas in på pg 48 97 22-9 Viktigt anmäla dig först så du vet om du kommit med!

Frågor och anmälan till Anki, tel 0910-515 92, 070-556 83 31

e-post: [anki.stenberg.as@gmail.com](mailto:anki.stenberg.as@gmail.com) **Anmälan senast onsdag 26 februari**

Stolyogan är en lugn och enkel yoga som passar alla. Vi gör mjuka rörelser och du deltar utifrån din förmåga. Du kan välja yoga sittande i rullstol eller på stol, med eller utan armstöd. Vi fokuserar lite extra på andetaget, ryggen och lugn och ro. Ta gärna mjuka, sköna kläder och en extra varm tröja till avspänningen.



*Om mig: Norrländsk yogalärare och socionom. Älskar livet på landet, skogen, fjällen, sommarbad i sjön och tystnaden. Jag finner lugnet i yogan och vill ge det vidare till andra. Här visas yoga på stol.*

**Varmt välkommen som du är!**

Charlotte Nästén, Certifierad yoga och meditationslärare, Yoganästet