

Hej alla medlemmar!

På grund av rådande situation i dessa tider har vi valt att inte genomföra fysiska träffar förrän tidigast i maj.

Men vår verksamhet upphör inte. Snarare tvärtom.

Flera av oss finns i riskzonen och berörs extra mycket av nuvarande situation. Vi jobbar hårt med att hitta alternativ för våra träffar och aktiviteter. I flera fall försöker vi ställa om till att genomföra aktiviteter via teknik och med olika digitala lösningar.

Till exempel genomför och erbjuder vi sitt-zumban via en videolösning. Här kan alla som har en mobil med kamera, surfplatta eller en dator vara med.

I framtiden kommer ni säkert se, och erbjudas, flertalet aktiviteter i något digitalt format. Vi ställer inte in. Vi ställer om. *OBS! Inget Neuroblad ges ut denna gång — detta brev ersätter.*

KALENDER

FÖLJANDE AKTIVITETER ÄR PLANERADE:

8 APRIL onsdag kl. 15.30 ZUMBA GOLD

Digitalt via 'ZOOM'.

14 APRIL tisdag kl. 12.30 ZUMBA GOLD

Digitalt via 'ZOOM'.

22 APRIL onsdag kl. 16-18 MINDFULNESS

Inspiration & prova på. Vi kör denna premiär digitalt via 'ZOOM'.

9 MAJ lördag kl. 14-16 ÅRSMÖTE

15 MAJ fredag kl. 18-21 TRIVSELTRÄFF

19 MAJ tisdag kl. 14-16 MINDFULNESS

Inspiration & prova på.

23 MAJ lördag kl. 16-19 VÅRMIDDAG PÅ

RESTAURANG KAJUTERIET

26 MAJ tisdag kl. 18-20 MS TRÄFF

27 MAJ onsdag kl. 13-15 ALS TRÄFF

4 JUNI torsdag kl. 18-20 MINDFULNESS

Inspiration & prova på.

13 JUNI lördag kl. 09-19 UT I DET BLÅ

BUSSRESA.

Mer information om varje aktivitet som innehåll, anmälan och kostnad presenteras via mejl, på vår hemsida, Facebooksida och i nästa Neuro Aktuell som utkommer i början av maj.

När det gäller fotvård och massage så kontakta kansliet för information.



Nu kan du vara med på Zumba Gold hemifrån!

Nu kan du delta i vår friskvårdsaktivitet Zumba via datorn eller telefonen hemifrån.

Vår instruktör Ljubica leder ett zumbapass till medryckande musik. Främst är detta sitt-zumba men har du gott om plats så kan du prova att stå om du vill. Instruktören visar och förklarar tydligt de olika rörelserna. Du gör det du kan och orkar men innan du vet ordet av så har du dansat både tango, cha-cha och vals. Du bör sitta på en stol utan armstöd med benen i 90 graders vinkel. Datorn eller telefonen bör vara 1,5-2 meter ifrån dig. Kontrollera att ljudet är på en lagom nivå så du hör musiken. **Vi publicerar aktuell länk till aktiviteten via mejl, på hemsida och Facebook före varje tillfälle.** Vi använder appen 'ZOOM' i nuläget. Ladda ner appen till din dator, platta eller telefon. Välkommen! Instruktionsfilm om Zoom hittar du här: <https://www.youtube.com/watch?v=3F5137pXcWs>

VÅRMIDDAG LÖRDAG 23 MAJ KL. 16-19

Avnjuter vi på restaurang Kajuteriet i Limhamn! Menyn de serverar oss är antingen:

- 1 Vitvinspocherad torsk med rödvinsås, rostad potatis toppas med baconcrisp & smörade primörer.
- 2 Grillad fläskfilé med vitlöksrostad potatis & zucchini, krämig pepparsås & buntmorot.
- 3 Vegetarisk risotto med touch av tryffel & skivor av portabello.

Dessert – Vaniljpannacotta med hallonkräm & färska bär samt kaffe. Mineralvatten/lättöl ingår, övrig dryck finns det möjlighet att beställa till självkostnadspris. **Anmäl ditt deltagande senast 8 maj och ange om du vill äta fisk, kött eller vegetariskt samt eventuella matallergier.**

För denna trevliga vårmiddag betalar du som medlem 200 kronor till bankgiro 273-2816 eller swish 123 344 49 57 i förväg senast 15 maj.

NYFIKEN PÅ MINDFULNESS**Kurs online den 22 april kl. 16-18**

Nu kan du vara med på Mindfulness hemifrån!

Det enda du behöver är en internetuppkoppling, ett nyfikenhetssinne och programmet Zoom.

Mindfulness handlar om att leva i nuet, ta kontroll över sina känslor och göra medvetna val. Att vara "mindful" är ett förhållningssätt som uttrycker att vi är vakna och uppmärksamma på det som är och sker i nuet, utan att bedöma det. Ge dig själv tid till medveten närvaro. Forskning har visat att så lite som 10 minuters träning om dagen ger resultat på vår psykiska hälsa, på stress och allmänt välbefinnande. Under vårt inspirationspass kommer du få lära dig mer om effekterna av Mindfulnesssträning, vi provar på enkla övningar du kan göra på egen hand - dessutom får du tips på hur du kan träna Mindfulness när du har tid och lust. Oavsett om du har testat Mindfulness tidigare eller inte är du välkommen att delta. Våra instruktörer heter Therese Blunck och Jimmy från BRYDIG. Vi ses på nätet! Länk kommer via mejl, Neuro Malmös hemsida och facebook.

ÅRSMÖTE LÖRDAG 9 MAJ**Styrelsen kallar härmed till ordinarie årsmöte lördagen den 9 maj, kl. 14-16**

Under rådande situation i samhället kommer vi att erbjuda två alternativ för att delta i mötet:

- Digitalt med din dator, surfplatta eller mobiltelefon via Zoom.
- I föreningslokalen på Ängelholmsgatan 6, 214 22 Malmö.

Efter årsmötesförhandlingarna serveras något gott att äta samt öl/vatten, kaffe/te och kaka till de i föreningslokalen.

Digitalt deltar du via Zoom. Här finns en instruktionsfilm som guidar dig <https://youtu.be/3F5137pXcWs>

Vi erbjuder även tekniktester vid flera tillfällen innan mötet för att du ska känna dig bekväm med tekniken. Följande datum går det att prova via <https://zoom.us/j/4827712575>

tors 16 april kl. 10.30, ons 22 april kl. 14.00,
ons 29 april kl. 14.00, tis 5 maj kl. 10.30,
ons 6 maj kl. 19.00, tors 7 maj kl. 14.00

OBS! Anmälan om deltagande ska göras till kansliet senast fredagen den 1 maj via malmo@neuro.se eller 040 - 12 59 59. Ange om du deltar digitalt eller i lokalen samt isf om du önskar räk- eller rostbiffmacka.

SÖK PENGAR UR NEURO MALMÖS REKREATIONSFOND!**Nedanstående kriterier och information gäller:**

- Den som söker ska vara betalande medlem i Neuro Malmö.
- Ansökan ska avse bidrag för att möjliggöra rekreation.
- Ansökan ska vara Neuro Malmös kansli tillhanda senast den 31 maj.
- Ansökan beviljas med högst 50 % av kostnaden och med maxbeloppet 1 600: -.
- Beslut och besked, sker så snart som möjligt efter den 31 maj.
- Utbetalning sker efter redovisning och uppvisande av kvitto där det framgår att den sökande deltagit och/eller genomfört det ansökan avser.
- Beviljat belopp måste redovisas senast fram till och med sista dagen för kommande ansökningsperiod. Om detta inte gjorts i tid återgår beviljat belopp till fonden.

Ansökningsblankett hittar ni som PDF på hemsidan eller kontakta kansliet: 040 — 12 59 59 eller malmo@neuro.se

Hör av dig till kansliet om du behöver hjälp med ansökan.

Nästa Neuro Aktuell utkommer i början av maj.

Neuro Malmös kansli och styrelse önskar alla våra medlemmar en Glad Påsk!