

### Neurocafé på Ryhovs herrgård (Hjärtats Hus) – gemenskap, musik och fika

Under våren har Neurocafé på Hjärtats Hus fortsatt trevlig stämning fika och fina samtal, som präglas av värme och glädje.

Den 8 april fortsatte träffarna med sång och gemenskap, där deltagarna fick dela en stund tillsammans i en öppen och välkomnande miljö. I maj stod neurografi på programmet med vår egen Maria Mattus som inspiratör. Det blev ett enkelt men givande sätt att arbeta med sina tankar och samtidigt skapa en mycket fin målning.



Vårens neurocaféer har tillsammans erbjudit en varm och inkluderande mötesplats där deltagarna fått möjlighet att umgås, prova olika aktiviteter och dela erfarenheter med varandra. Stort tack till alla som deltagit och bidragit till den fina gemenskapen.

På Hjärtats Hus finns också möjlighet att delta i andra aktiviteter för den som vill. Neuro Jönköping-Huskvarna har dessutom tillgång till ett eget rum där vi kan samlas för goda samtal, spela spel eller bara umgås i lugn och ro.



### Snack & Måleri fortsätter att skapa gemenskap på tisdagar

Vårens **Tisdagsgrupp och Snack & Måleri** har varit en uppskattad mötesplats där deltagarna fått möjlighet att träffas för gemenskap, samtal och skapande i en lugn och trygg miljö. Träffarna har präglats av värme, öppenhet och en tillåtande stämning där alla kunnat delta utifrån sina egna förutsättningar och dagsform.

Vid sammankomsterna har deltagarna samtalat, målat och umgåtts i en avslappnad miljö där det inte krävs några förkunskaper. Fokus har legat på att skapa en stund tillsammans där var och en fått vara precis som den är – oavsett om man velat måla, prata eller bara vara en del av gemenskapen.

Aktiviteten har varit öppen även för personer som ännu inte är medlemmar i Neuro, och material har funnits för den som inte haft eget. Intresset har varit positivt, och verksamheten fortsätter framöver men under namnet **Snack & akvarell** som en viktig del av föreningens sociala och kreativa utbud.

Frågor om aktiviteten besvaras av Maria Mattus 070-1713533



## **Golfträningen fortsätter att kombinera rörelse, gemenskap och naturupplevelse**

Under säsongen har golfträningen på **Jönköpings Golfklubb** blivit ett uppskattat inslag för deltagare med olika funktionsnedsättningar. Träffarna har erbjudit en kravlös och inkluderande miljö där rörelseglädje, gemenskap och naturupplevelse stått i centrum.

Under de måndagar som genomförts har deltagarna tränat tillsammans utifrån sina egna förutsättningar. På programmet har det funnits slagträning på driving range, puttning, bunkerslag och spel på korthålsbanan. Möjligheten att låna klubbor och använda golfbilar har också gjort aktiviteten tillgänglig för fler.

Golfträningen har inte bara gett tillfällen till fysisk aktivitet och träning av balans, koordination och styrka, utan också skapat fina stunder av samvaro ute i naturen. För några av deltagarna har träffarna dessutom avslutats med gemensam lunch, vilket ytterligare stärkt gemenskapen i gruppen.

Intresset har varit positivt, och träningen fortsätter under säsongen som en uppskattad aktivitet inom föreningens utbud. Det finns fortfarande möjlighet för nya deltagare att prova på vid ett första tillfälle för att känna efter om aktiviteten passar.



## **Våravslutning med information, gemenskap och framtidblick!**

Trots att vårens aktiviteter ännu inte riktigt är över bjöd Neuro Jönköping-Huskvarna in sina medlemmar till en trivsam sammankomst för att avsluta våren i Träffpunkt Kålgårdens lokal. Under eftermiddagen och kvällen fick deltagarna ta del av information om verksamheten när arbetsinstruktör Carina berättade om arbetet och visade runt i lokalerna.

Föreningen bjöd medlemmarna på smörgåstårter, dryck, kaffe och After Eight, vilket bidrog till en trevlig och avslappnad stund tillsammans. Under träffen genomfördes också ett spännande quiz som skapade både engagemang och gemenskap.

Även om deltagarantalet var mindre än väntat blev det en uppskattad avslutning med god stämning och fina samtal. Föreningen hoppas självklart att så många som möjligt vill komma till de evenemang som anordnas, eftersom träffarna är en viktig del av gemenskapen och föreningens verksamhet.

Samtidigt togs tillfället i akt att informera om föreningens tankar inför höstens arbete och att lyssna in medlemmarnas önskemål om vad verksamheten bör fokusera på framöver.



## Vad händer nu?

Vi försöker nu hålla vår hemsida [Neuro Jönköping-Huskvarna](#) uppdaterad, och om det är något som ni tycker inte stämmer eller som behöver ändras får ni gärna höra av er. Vi finns också på [Facebook](#) och [Instagram](#), där vi gärna ser att ni följer oss. Höstprogrammet är på väg ut till er det kommer från Jönköpings regionförbund.

**Vårt att notera är att den 21 september förbereder vi inför kreativa dagen, den 23 september. på Funktionsrätt, då kommer vi att visa upp målningar som vi gjort och erbjuda en aktivitet med akvarellmålning.**

Styrelsen fortsätter arbetet tillsammans med utvecklingsgruppen utifrån motionen om verksamhetsutveckling.

Vi vill gärna få in idéer till en lite större aktivitet som man kanske bara gör en gång, resa, utflykt, rekreation, träning, uteaktivitet...något som alla kan vara med på. Mejla till [jonkoping-huskvarna@neuro.se](mailto:jonkoping-huskvarna@neuro.se)

Vi har redan planerat klart för **Neurodagen den 28 september**, Vi kommer att dela in eftermiddagen i delar och man kan delta på allt eller de delar som man vill det kommer att handla om Stroke, Bra liv med MS sedan kommer det Skrivandets kraft med Sjukhusbiblioteket, Sömn och Epilepsi det kommer att vara korta pass med 10 minuters paus i mellan men också en längre paus på 20 minuter. Till detta evenemang kommer man att behöva anmäla sig. Du kan redan nu gå in på hemsidan för hela programmet, det kommer också en inbjudan längre fram.

Vill du bidra eller har frågor är du varmt välkommen att höra av dig till styrelsen.

Styrelsen Neuro Jönköping-Huskvarna

[jonkoping-huskvarna@neuro.se](mailto:jonkoping-huskvarna@neuro.se)