



Bild: Pixabay.com

Vårprogrammet januari - juni 2026

VÄLKOMMEN TILL NEUROFÖRBUNDET SKELLEFTEÅS VÅRPROGRAM 2026!

Vän av ordning kanske höjer på ögonbrynen inför orden: "Neuroförbundet Skellefteås Vårprogram 2026"! Heter inte vi "Neuro Skellefteå" längre? Det stämmer - fast bara ett tag till!

Neuroförbundets kongress i oktober i förra året, beslutade nämligen att hela organisationen, såväl nationell-, regional- som lokal nivå, ska använda en gemensam varumärkesstruktur där Neuroförbundet alltid ingår. Varumärkesändringen ska vara genomförd senast 30 april 2027.

Även om vi i styrelsen tycker att vårt nuvarande namn, "Neuro Skellefteå", känns enkelt och tydligt kommer vi att följa kongressens beslut och lokalt besluta om namnändringen vid ett styrelsemöte efter årsskiftet. Genom att lägga in det nya namnet i Vårprogrammet kan börja vänja oss vid förändringen – som egentligen är en återgång till det namn föreningen hade före 2018.

Som vanligt, liksom tidigare terminer, har vår Aktivitetsgrupp försökt ta fram ett brett program. Utöver fikaträffar, "Pyssel & pratträffar", middagar, utflykter (med bl.a. korvgrillning på Vitberget) finns även möjlighet att titta på eller prova spela boule i Stadsparken.

Det första av vårens två medlemsmöten – i februari - handlar om hur det står till med Hemtjänsten i Skellefteå! Peter Näsström, Verksamhetschef vid Skellefteå kommuns Vård- och omsorgsavdelning, kommer till oss för att informera om hemtjänstens nuläge och framtid. Då finns även möjlighet att ta upp frågor som är aktuella i i stort sett varje kommun i landet, personalrekrytering, språkkunskaper, "minutscheman", m.m.

Det andra medlemsmötet är - preliminärt - den 15 april och handlar om aktuell forskning och behandlingsmetoder/egenvård/träning inom området polyneuropati. För fem år sedan fick vi en utmärkt föreläsning om polyneuropati av Kristin Samuelsson, biträdande överläkare och forskare vid neurologmottagningen på Karolinska sjukhuset i Huddinge. Nu är det intressant att få aktuell information om hur forskning och behandlingsmetoder, m.m., utvecklats de senaste åren. Det är också intressant att veta mer om var och hur i regionens vårdkedja diagnosen kan säkerställas.

Glöm inte att boka tiden för vårt årsmöte – **måndag 23 mars, kl. 18.00 på Skeppargatan 16.**

När det gäller träning/rehab på Friskis & Svettis och bad i lasarettets varma bassäng har vi dels slutit ett nytt, förmånligt, avtal med Friskis & Svettis samt beslutat att behålla våra två badtider – fredag och lördag – trots att regionen höjer priset för varje badtillfälle med 150 % fr.o.m. årsskiftet. Vi kommer att ansöka om projektmedel från Björkgårdsfonden i januari för att höja kvaliteten i dessa hälsofrämjande insatser under 2026.

Varmt Välkommen till vårens aktiviteter!
Stellan Berglund, Ordförande

ÅTERKOMMANDE TRÄNING

- **Träning/rehab på Friskis & Svettis**

Missa inte möjligheten att förbättra din hälsa!

Träna med mycket förmånliga priser enligt avtalet mellan Neuroförbundet Skellefteå och F&S Skellefteå. Avtalet gäller dig som betalar 384 kr/år i medlemsavgift till Neuroförbundet Skellefteå.

Vid köp av abonnemang hos F&S, visa upp ditt kvitto på att du betalt medlemsavgiften till Neuro via din bank eller visa ditt Neuro-medlemskort (finns på fakturan) som bevis på att du är medlem hos Neuroförbundet Skellefteå.

Träningsmöjlighet kl 04.00-01.00 alla dagar i veckan både gruppträning och gym hos F&S Skellefteå City, Erikslid & Ursviken.

Pris 198 kr/månad eller 2376 kr/år (ordinarie pris 4095 kr/år alt 3495 kr/år för senior med ålderspension eller sjukersättning).

Medlemskap hos F&S tillkommer, 195 kr/kalenderår.



Frågor och funderingar? Kontakta träningsgruppen via tel/sms:

Tommy Lindmark 070-234 91 91

Anki Stenberg 070-556 83 31 eller

Alexandra Lindström 070-374 78 58



- **Bad i varm bassäng**

Rehab badet, Skellefteå lasarett

Start fredag 9 januari och lördag 10 januari 2026

Max 16 medlemmar/grupp + ledare. ***Ingen obligatorisk anmälan***

- **Fredagar kl. 16.00-17.00 Vattenträning.** Samling 20 min före
Kontaktperson fredagar: Sara Åström, tel/sms 070-696 71 91

- **Lördagar kl. 14.00-15.00** Samling 20 min före
Kontaktperson lördagar: Anders Wiklund, tel/sms 070-214 71 56

Sista badet: fredag 12 juni och lördag den 13 juni 2026

Januari

- **Onsdag 21 januari Pyssel & Prat kl. 13.30-15.30**
Vi träffas på Caféet på Nordanå Museum där man köper eget fika.
Kom och pyssla med vad du vill, ta med eget material.
Anmälan senast måndag 19 januari till Alexandra Lindström
tel/sms 070-374 78 58
- **Onsdag 28 januari Medlemsmiddag kl. 18.00 på Kork Vinbar Nygatan 42 Skellefteå.**
Vi äter och umgås tillsammans! Var och en betalar sin mat & dryck.
Anmälan senast fredag 23 januari till Britt Ahlbäck
tel/sms 073-077 04 70

Februari

- **Onsdag 4 februari Fikaträff kl. 14.00 på PMU - Pingstkyrkans second hand Solbacken, Nöppelbergsvägen 16 H.**
Anmälan senast måndag 2 februari till Karin Bjuhr Mattsson
tel/sms 070-209 95 99
- **Onsdag 11 februari, kl. 18.00 Medlemsmöte på Skeppargatan 16. "Hur står det till med hemtjänsten i Skellefteå"?**
Peter Näsström, Verksamhetschef vid Skellefteå kommuns vård- och omsorgsavdelning kommer till oss för att informera om hemtjänstens nuläge och framtid i Skellefteå samt svara på frågor som är viktiga för oss. **Vi bjuder på kaffe.**
Anmälan senast måndag 9 februari till Britt Ahlbäck
tel/sms 073-077 04 70
- **Onsdag 25 februari Pyssel & Prat kl. 13.30-15.30**
Vi träffas på på Caféet på Nordanå Museum där man köper eget fika. Kom och pyssla med vad du vill, ta med eget material.
Anmälan senast måndag 23 februari till Alexandra Lindström
tel/sms 070-374 78 58



Mars

- **Torsdag 12 mars Fika på Café på Bit kl. 14.00 Nygatan 24**

Vi träffas och umgås och fikar på Café på Bit.

Anmälan senast tisdag 10 mars till Britt Ahlbäck

tel/sms 073-077 04 70



- **Onsdag 18 mars Pyssel & Prat kl. 13.30 -15.30**

Vi träffas på Caféet på Nordanå Museum där man köper eget fika. Kom och pyssla med vad du vill, ta med eget material.

Anmälan senast måndag 23 februari till Alexandra Lindström

tel/sms 070-374 78 58

- **Måndag 23 mars ÅRSMÖTE kl. 18.00 på Skeppargatan 16**

Se mer information i kommande kallelse med årsmöteshandlingar.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 2 mars.

Ordförande Tomas Marklund

Vi bjuder på smörgåstårter och kaffe/te!

Anmälan senast fredag 20 mars till Stellan Berglund

tel/sms 070-589 06 53



April

- **Onsdag 1 april Fikaträff kl. 14.00 på PMU Pingstkyrkans Second hand, Solbacken Nöppelbergsvägen 16 H.**
*Anmälan senast måndag 30 mars till Karin Bjuhr Mattsson
tel/sms 070-209 95 99*
- **Preliminärt Onsdag 15 april, kl. 14.00 Medlemsmöte på Skeppargatan 16. "Hur har forskning och behandlingsmetoder när det gäller polyneuropati utvecklats de senaste 5 åren"?**
Representant från Neurologiska kliniken, Norrlands universitetssjukhus, Umeå, ger en aktuell överblick samt svarar på frågor om aktuell forskning och behandlingsmetoder/egenvårdsträning inom området polyneuropati.
*Anmälan senast måndag 13 april till Anki Stenberg
tel/sms 070- 556 83 31*
- **Onsdag 22 april Korvgrillning på Vitberget kl. 13.00**
Grillplats vid vägen upp mot fd skidstugan. Medtag egen korv och dryck. Inställt vid dåligt väder.
*Anmälan senast måndag 20 april till Alexandra Lindström
tel/sms 070-374 78 58*

Maj

- **Onsdag 5 maj Fikaträff på Stig's konditori kl. 13.00 Karlgårdsvägen 15**
*Anmälan senast måndag 3 maj till Månika Östlund
tel/sms 070-669 51 72*
- **Torsdag 21 eller fredag 22 maj kl. 13.00 Boule i Stadsparken**
Välkommen att titta på eller prova spela boule. Klot finns att låna.
*Anmälan senast onsdag 20 maj till Anki Stenberg
tel/sms 070-556 83 31*

Juni

- **Tisdag 16 juni Fika på Kyrkholmen kl. 13.00**
*Anmälan senast söndag 14 juni till Anki Stenberg
tel/sms 070-556 83 31*



Skellefteå underlättar **rehabilitering** för medlemmar med neurologisk diagnos genom ett bidrag på max 500 kr/år. Skicka in förfrågan tillsammans med kvitto på din aktivitet till: **Neuroförbundet Skellefteå** (adress, se nedan) Var noga med ange typ av aktivitet, ditt namn, telefon och kontot betalningen ska ske till. (Bidraget endast för dig som betalat medlemsavgift på 384 kr)

Rehabilitering - en aktivitet som förbättrar ditt mående, t ex styrketräning, ridning körsång, balansträning, en period på dagrehab eller Neurorehab.

Föreningsadresser

Postadress: Neuro Skellefteå, Skeppargatan 16, 931 30 Skellefteå

Hemsida: www.neuro.se/skelleftea

E-post: skelleftea@neuro.se

OBS! Lämna gärna din e-postadress för att få information via e-post

Facebook: www.facebook.com/neuroskelleftea

Instagram: www.instagram.com/neuroskelleftea

Swish: 123 000 87 14

PlusGiro: 489 722-9

Styrelsen

Ordförande: Stellan Berglund Tel/sms. 070-589 06 53

Kassör: Britt Ahlbäck Tel/sms. 073-077 04 70

Sekreterare: Karin Bjuhr Mattsson Tel/sms. 070-209 95 99

Övriga ledamöter:

Anders Öhlund Tel/sms. 070-238 86 30

Månika Östlund Tel/sms. 070-669 51 72

Suppleanter:

Agneta Frimodig Tel. 070-693 68 49

Maria Lindgren-Tuoma Tel. 070-236 58 5