



Aktiviteter för sommaren **2023**

Juni – juli – augusti

INTRESSANTA MÖTEN I SOMMAR!

Det känns som att sommaren kom fort i år! Sommarvärmen har redan kommit och snön är borta. Hoppas bara att det fina vädret står sig så att vi får njuta av en fin sommar även under de "riktiga" sommarmånaderna juni, juli och augusti.

Årets sommarprogram innehåller flera intressanta möten som är lite utöver de aktiviteter vi normalt genomför under sommarperioden.

Först vill jag nämna vår **Anhörigträff onsdag den 7 juni på Skeppargatan 16**. Jag tror det är första gången Neuro Skellefteå arrangerar en träff enbart kring anhörigfrågor för dig som är medlem i Neuro och/eller anhörig/närstående/nära vän eller till exempel kollega till någon som lever med en neurologisk diagnos.

Initiativet till träffen har tagits av Maria Lindgren-Tuoma, medlem och anhörig i vår förening, som vid årsmötet blev invald som adjungerad ledamot i vår styrelse med särskilt uppdrag inom anhörigstöd. Med på träffen är bland annat Mari Johansson från Neuro Västerbotten och - via länk - Neuroförbundets anhörigstödjare Katarina Aldelin.

Det andra mötet är **utflykten till Fromhedens Camping i Norsjö onsdag den 5 juli** för att träffa och umgås med våra vänner och nya medlemmar i Norsjö och Malå. Neuroförbundets styrelse beslutade i december 2022 att avveckla föreningen Neuro Norsjö-Malå då den formella verksamhet som ska bedrivas enligt stadgarna upphört. Föreningens medlemmar och kassa har sedan överförts till Neuro Skellefteå.

Tillsammans har vi nu kommit överens om att träffas igen - en liknande träff genomfördes för flera år sedan - för att lära känna varandra, ha trevligt tillsammans och prata om hur vi ska utforma vår gemensamma verksamhet på bästa sätt.

Den tredje träffen är **fikaträffen på Kyrkholmen den 14 augusti**. Då kommer Jenny Ljungberg till Skellefteå på sin cykelfärd genom landet för att samla in pengar till neurologisk forskning, värva fler medlemmar och sprida information om neurologiska diagnoser. Tillsammans med Neuroförbundets projektledare Cornelia Draje besöker de först torget i Skellefteå för att informera allmänhet och media samt bjuda på kaffe innan de kommer till oss på Kyrkholmen för att umgås och prata gemensamma erfarenheter och framtidsplaner.

Vårt **Hälsoprojekt** för medlemmar och anhöriga tillsammans med Friskis&Svettis och Medlefors startar som planerat i september. Som en del i förberedelserna har bl.a. två uppskattade workshops genomförts av Friskis&Svettis under april. Inbjudan med anmälan skickas ut senast tre veckor före start.

Med Sommarhälsningar!
Styrelsen Neuro Skellefteå
gm Stellan Berglund

Bad i lasarettets varma bassäng och träning på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla.

Neuro Skellefteås ordinarie bad- och styrketräningstider är följande:

- **Lördagar kl. 14.00-15.00 bad i lasarettets varma bassäng.**
Samling 13.30. Max 16 personer/grupp + ledare.
OBS! Ingen obligatorisk anmälan!
Kontaktperson: Lars-Erik Hultin, tel. 073-814 00 17,
e-post: lars-erik@hultins.nu

OBS! Sista bassängträning före sommaruppehållet är lördag 17 juni
Första bassängträning efter stängningen är lördag 26 augusti

- **Måndagar kl. 14.00-15.00 och torsdagar kl. 11.00-12.00 styrketräning och bordtennis, m.m. på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla.**
Träningsstiderna har vi tillsammans med Parkinson Skellefteå.
Kostnad: 300 kr/år (medlems- och träningsavgift till Parasport).
Kontaktperson: Anki Stenberg, tel. 070-556 83 31,
e-post: Anki.Stenberg@neuro.se

OBS! Sista träning på Träningsverket före sommaruppehållet är måndag 19 juni
Första träning efter stängningen är måndag 21 augusti

Ta tillfället i akt och gör ett besök på våra bad- och styrketräningstider! Hela kroppen mår bra av fysisk aktivitet!



Juni

- **Onsdag 7 juni, kl. 18.00 Anhörigträff på Föreningarnas Hus, Skeppargatan 16.**

Är du anhörig, vän eller närstående till person med neurologisk diagnos/sjukdom, t.ex. MS, Parkinson, ALS, Ryggmärgsskada, Polyneuropati, Stroke, m.m.

Då är du välkommen till anhörigträff med Neuro Skellefteå! Vi träffas för att prata om vad Neuro Skellefteå kan göra för anhöriga och vad vi vill göra här i Skellefteå. Bland annat medverkar Mari Johansson, Neuro Västerbotten och - via länk - Neuroförbundets anhörigstödjare Katarina Aldelin.

Vi bjuder på fika!

Anmälan senast 6 juni till Maria Lindgren-Tuoma via telefon eller SMS, 070-23 65 855.

- **Onsdag 28 juni, kl. 14.00 "utefika" (inomhus om det regnar) på Stig's konditori.**

Vi fikar och trivs tillsammans. Medlem får 10 % rabatt.

Anmälan senast 27 juni till Månika Östlund via telefon eller SMS, 070-669 51 72, e-post: monikaostlundtelia@gmail.com



Juli

- **Onsdag 5 juli utflykt till Fromhedens Camping i Norsjö.**
Vi åker till Fromhedens Camping för att träffa och umgås med våra nya medlemmar i Norsjö och Malå. Vi äter lunch tillsammans och de som önskar kan också pröva fisket i dammen.

Avresa från Skellefteå kl. 11.00 från innergården vid Föreningarnas Hus, Skeppargatan 16. Vi beställer transportlösning beroende på hur många vi blir och bjuder på resa och lunch för alla.

Anmälan senast 29 juni till Britt Ahlbäck, tel. 073-077 04 70
e-post: britt.ahlback@gmail.com

Augusti

- **Måndag 14 augusti, kl. 14.00 fikaträff på Kyrkholmen tillsammans med bl.a. Neuromedlemmen Jenny Ljungberg.**

År 2011 diagnostiserades Jenny Ljungberg med MS, något som vände upp och ned på tillvaron. I dag är livet betydligt stabilare och i sommar/höst kommer hon att cykla genom hela landet för att samla in pengar till neurologisk forskning, värva medlemmar och för att väcka uppmärksamhet om neurologiska diagnoser. Följeslagare är Cornelia Draje från Neuroförbundet.

Före fikaträffen med oss besöker Jenny och Cornelia Torget i Skellefteå för information till allmänhet och media.



Anmälan senast 11 augusti till
Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53,
e-post: stellan.skelleftea@gmail.com

***SKÖT OM ER OCH HA EN
RIKTIGT SKÖN SOMMAR!***



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: **Neuro 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 360 kr)

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

Postadress: Neuro Skellefteå, Skeppargatan 16, 931 30 Skellefteå

Hemsida: neuro.se/skelleftea

PlusGiro: 489 722-9

Swish: 123 000 87 14

E-post: skelleftea@neuro.se OBS! Lämna gärna din e-adress för att få information via e-post.

Styrelsen

Ordförande: Stellan Berglund, tel. 070-589 06 53

stellan.skelleftea@gmail.com

Kassör: Britt Ahlbäck, tel. 073-077 04 70 britt.ahlback@gmail.com

Sekreterare: Karin Bjuhr Mattsson, tel. 070-209 95 99

karin_bm@telia.com

Övriga ledamöter:

Sara Åström, tel. 070-696 71 91 091230040@telia.com

Månika Östlund, tel. 070-669 51 72 monikaostlundtelia@gmail.com

Suppleanter:

Agneta Frimodig. Tel. 070-693 68 agneta.frimodig@gmail.com

Barry Rudholm. Tel. 070-325 43 96 barryrudholm@hotmail.com

Eva Wikberg. Tel. 073-060 70 69