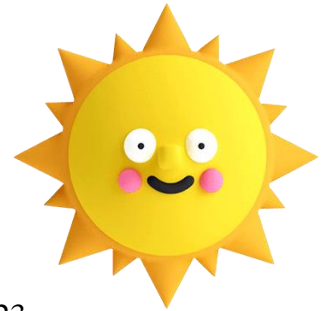


SKÅNEBLADET



FEBRUARI
2023



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

- 2, Ordförande har ordet. Styrelsen 2022-23
Prenumerera på Bingolotter och Sverigelotter
- 3, Sök bidrag från E.S.C.S. 2023
Sök bidrag till resa och rekreation från gåva Tauberman 2023
Inbjudan till Neuro Skånes ombudsmöte 22 april
- 4-6 Neuro Skånes 7 kurser
- 6, MG-träff
Narkolepsiträff
Ataxinätverket
Guillain Barré /CIDP
- 7, Berättelse om vistelse på Valjeviken
- 8, Snapphanebygdens Sparbank (Annons)
Redaktionen

Glöm inte att följa oss på Facebook: NEURO Skåne
och i appen Instagram, sök: #neuroskåne



NEURO

Skåne länsförbund

ANSVARIG UTGIVARE:

Neuro Skåne, Götagatan 15, 281 50 Hässleholm

Telefon: 044 – 12 87 10 eller 0763-261762

SMS: 0763-261762

Mejl: skane@neuro.se Hemsida: neuro.se/skane

Ordförande Anita Ling har ordet!



Hej alla!

Då skriver vi 2023. Önskar alla medlemmar och andra som läser Skånebladet en god fortsättning.

Neuro Skåne har hållit första styrelsemötet. I april har vi ombudsmöte med Neuro Malmö som årets värdforening.

Som vanligt finns det 7 kurstillfällen på det härliga Valjeviken. Ser fram emot att träffa medlemmar där.

För er som är aktiva på Facebook finns det en grupp på gång inom Neuro – en grupp för dem som är engagerade. Där kan man skriva in sin föreningsaktivitet. Är du intresserad så bli medlem i gruppen, för att se vad som är på gång i vårt avlånga land.

Väl mött!
Hälsningar Anita

Neuro Skånes styrelse valda 2022.

Ordförande	Anita Ling	Neuro Österlen
Kassör	Elisabeth Karlsson	Neuro Österlen
Sekreterare	Amelie Hedberg	Neuro Hässleholmsbygden
Ledamot	Hans Emanuelsson	Neuro Åsbobygden
Ledamot	Kent Nilsson	Neuro Lundabygden
Ledamot	Göran Öxell	Neuro Västra Skåne
Ledamot	Sylwia Gozdek	Neuro Malmö

SPELA BINGOLOTTO OCH SKRAPA SVERIGELOTTER!

Ni har möjlighet att prenumerera på **Bingolotter** genom Neuro Skåne. Ni får hemskickat lotter för 5- 6 veckor i taget. Med i brevet medföljer ett inbetalningskort.

Ni kan även beställa **Sverigelotter**. Skicka 100kr till vårt Bankgiro: 346-5010 så skickar vi 4 Sverigelotter med posten.

Vi söker fler som vill prenumerera.

Snigelmamman:

- Pass på nu barn, ni får inte gå över vägen nu för det kommer en buss om fyra timmar.

ELVIRA & SIXTEN CARLSSONS STIFTELSE 2023

Ansökningshandlingar rekvideras från Neuro Skånes kansli.

Kan också hämtas via Neuro Skånes hemsida. Sista dag att ansöka: 31 mars 2023.

Tänk på att medel endast kan sökas till rehabilitering och rekreation samt att man inte kan söka bidrag i efterhand.

SÖK BIDRAG TILL RESA OCH REKREATION FRÅN TAUBERMANS GÅVA 2023

Ansökningshandlingar rekvideras från Neuro Skånes kansli.

Finns också att hämta hem på Neuro Skånes hemsida.

Ansökningstid: 30/4 och 31/10 varje år.

Tänk på att medel endast kan sökas till rehabilitering och rekreation.

Har du tidigare erhållit bidrag, måste du redovisa innan nytt bidrag kan sökas.

Inbjudan till Neuro Skånes ombudsmöte i Malmö

Tid: Lördagen den 22 april kl. 12.00
Plats Chilla & P, Medeon Science Park
Per Albins Hanssons Väg 43, Malmö

Kostnad: 250:00/person
Anmälan senast 13 april

12.00 Samling middag
13.00 Ombudsmöte börjar, Kaffe & tårta
Ca. 16.00 Avslutning

Utöver lokalföreningarnas ombud, är också övriga medlemmar välkomna att närvara vid ombudsmötet. Ni anmäler er till er respektive lokalförening.

För mer information, ring Neuro Skånes kansli 044-128710.

Med hopp om god uppslutning

Neuro Skånes styrelse

Adam och Eva:

- Adam, älskar du mig?
- Javisst, vem annars?

Hos frisören:

- Ska jag ta med maskinen där bak?
- Nej tack, men gärna i nacken.

Vattnet är mycket viktigt. Om det inte fanns vatten skulle ingen lära sig simma och alla skulle drunkna.

Två rika män stod och skröt om vem som var rikast.

- Jag är så rik att jag kan köpa hela jordklotet!
- Nej det kan du inte, för jag säljer det inte.

Putte visar sitt nya hem för några av sina vänner.

- Jag har inrett det helt efter eget huvud.
- Ja, det verkar lite tomt.

- I vintras råkade jag ut för en hemsk olycka. Jag föll omkull på isen och blev liggande i tre veckor.

- Oj! Då frös du väl fast?

VÅRA KURSER PÅ VALJEVIKEN 2023

Vi har 7 bokade kurser på Valjeviken under året 2023

Vi har även fortsättningsvis tillgång till simhall, gymnastikhall och de vackra omgivningarna. Bara detta gör att det är väl investerad tid att tillbringa en kurshelg tillsammans med andra glada och inspirerande medmänniskor på Valjeviken.

Tänk på att anmäla er till kurserna så fort som möjligt, det underlättar för oss
Ring 044-128710 eller mejla skane@neuro.se

Pris för 3-dagarskurs 1.100 kr/person.

Pris för 4-dagarskurs 2.000 kr/person.

OBS: Valjeviken har blivit tuffare då det gäller avbokning av deltagare. Det innebär för Neuro Skånes del att vi blir betalningsskyldiga när våra kursdeltagare avbokar inom en månad före kursstart.

Vi blir därför tvungna att ha samma regler för våra kursdeltagare.

Detta gäller vid avbokning av kurs

Avbokning 4 veckor innan kurs debiteras med 25% av ordinarie kurspris

Avbokning 3 veckor innan kurs debiteras med 50% av ordinarie kurspris

Avbokning 2 veckor innan kurs debiteras med 75% av ordinarie kurspris

Avbokning 1 vecka innan kurs debiteras med 100% av ordinarie kurspris

Ordinarie pris per dygn är 1.500 kr för enkelrum

Ordinarie pris per dygn är 1.300 kr per person i dubbelrum

Sista anmälningsdag för kursdeltagare ändras också till ca. 1,5 månad innan kurs för att ni/vi ska kunna hinna avboka i tid.

Det är därför viktigt att ni betalar in kursavgiften direkt när ni får fakturan.

Kurs 1: Friskvård 14 – 16 april

Vi kommer under helgen ha vattengymnastik, rehabiliteringsövningar såsom ballongbadminton,

Fläskboll som balansövning, cirkelträning, sittgymnastik, sinnespromenad,

Föreläsning av dietist om kostens betydelse för vår hälsa, yoga, stavgång samt mindfulness.

Vi kommer också lägga tid till egna aktiviteter och samkväm.

Anmälan senast 10 mars

Kurs 2: Parasport 12 – 14 maj

Vi kommer prova på diverse parasporter med hjälp från Valjevicens duktiga personal.

Föreläsningar om träning och vad det gör för gott med kroppen.

Vi kommer ut och njuter av Valjevicens vackra omgivning.

Anmälan senast 2 april

Kurs 3: Kurs i hästkrafter 12 – 14 maj

Vi kommer här lära oss lite om hur man kan förflytta sig med hästkrafter på fyra ben.
Vi kommer också lära oss se möjligheter till förflyttning med olika motordrivna
Fordon och hur man själv med lite hjälp kan justera och serva dessa.
Alltså en kurs i hur man gör sitt liv mer innehållsrikt och omvärlden tillgänglig
Anmälan inne senast 2 april

Kurs 4: Aktiv rehabilitering i utemiljö 12 – 15 juni. Sommarkurs.

Vi kommer under dessa 4 sommardagar vistas mycket utomhus.
Provar bl.a. på olika träningsformer, har matlagning ute, tipsrunda, tur på havet,
tips och trix för uteliv,
yoga, avslappning, meditation + mycket mer
En mycket trevlig och härlig kurs enligt tidigare deltagare.
Anmälan inne senast 2 maj

Kurs 5: Måleri och finmotorik 15 – 17 september

Alla kan måla, bara lusen finns!
Kursen ger en grund för ditt måleri med inriktning på komposition, färg och lust!
Vi målar tillsammans och inspireras av varandras kreativitet.
Kursledare, Magnus Åkesson är konstnär och boende i Kristianstad.
Han har arbetat som kursledare och konstpedagog under flera år.
Hemsida: www.magnusakesson.se och har också bilder på sin konst
på instagram: magnus6626
Anmälan inne senast 4 augusti

Kurs 6: När livet inte blev som det var tänkt 13 – 15 oktober

När livet inte blev som det var tänkt. Livsberättelser om att leva med diagnos.
Hur påverkas relationer av fysiska förluster. Egen handlingsplan. Kris & sorg.
Föreläsning om att uppnå beteendeförändring
Använda naturen som resurs i rehabilitering. Lagar och rätt.
Vad händer i hjärna och kropp vid neurologisk diagnos?
Detta är en del av vad ni erbjuds på denna kursen.
Där finns även tid för bad och annan egentid.
Anmälan inne senast 2 september

Kurs 7: Träslöjd och syslöjd 13 – 15 oktober

Träslöjd: Vi kommer att tillverka egna träföremål såsom fågelholk,
Insektshotell eller varför inte en skärbräda.
All material ingår i kursen.
Syslöjd: Vi kommer att sy och lappa diverse kläder och dylikt.
Ha gärna med något du vill ha sytt.
Där blir också till bad och samkväm

Anmäl er gärna tidigt då det underlättar vid planering och för att vissa kurser är mycket populära

Sprid gärna ut informationen

Har ni några förslag på kurser ni skulle vilja vi arrangerar på Valjeviken så hör av er till skane@neuro.se eller ring oss.



MG-TRÄFF

Inom Neuro i Skåne finns en MG-sektion och man har brukat ordna en träff om året. Efter att dessa legat nere ett tag är det dags.

Välkommen till Neuro Malmös lokaler på Ängelholmsgatan 6 i Malmö lördagen den 4 mars kl. 12.00-15.00.

Kaffe/te, smörgås och kaka serveras till självkostnadspris.

Meddela specialkost.

Anmäl dig senast lördagen den 25 februari till Rosita Wihlborg,

Tel: 0722-26 13 03, e-post: rosita.wihlborg@yahoo.se

NARKOLEPSI-TRÄFF

Alla Neuroförbundare i Skåne med intresse av narkolepsi är välkomna till grupp. Datum för nästa träff är inte bestämd, men tanken är att den skall vara i mars 2023. Platsen brukar vara Annegården, Skansvägen 5 i Lund.

Hör gärna av dig till Neuroförbundet Lundabygdens kansli.

Tel: 046-15 70 57, e-post: lundabygden@neuro.se

ATAXI-NÄTVERKET

Alla Neuroförbundare i Skåne med intresse av ärftliga ataxier är välkomna till denna grupp. Datum för nästa träff är inte bestämd än, men vi siktar på någon gång i mars 2023.

Anmäl ditt intresse till Neuroförbundet Lundabygdens kansli.

Tel: 046-15 70 57, e-post: lundabygden@neuro.se

INTRESSE AV GUILLAIN BARRÉ/CIDP

Inom Neuroförbundet Lundabygden finns en grupp för GBS/CIDP och vi har hittills haft några träffar. Fler är välkomna att vara med oavsett boendeort.

Efter önskemål anordnas nästa träff digitalt.

Välkommen att vara med onsdagen den 1 mars kl. 17.00.

Länken får du när du anmält dig, som du gör till

Neuroförbundet Lundabygdens kansli, helst senast dagen innan.

Tel: 046-15 70 57, e-post: lundabygden@neuro.se

Må bra dagar på Valjeviken

Att det är dagar man mår bra av när man är på Valjeviken, det kan deltagarna skriva under på. Valjeviken är en idéburen stiftelse med Neuros länsförbund som stiftare. Det övergripande syftet med verksamheten är att öppna möjligheter och ge redskap för personer med funktionsnedsättning att delta aktivt i samhällslivet.

Redskapen kan vara utökad kompetens inom något ämnesområde likväl som att finna träningsmetoder och kunskap som gör det lättare att leva med en diagnos.

Måndagen den 12 september

Vi var 17 st. deltagare från Bjuvs Handikappförening och Neuro Västra Skåne, som måndagen den 12 september styrde kosan mot Sölvesborg och Valjeviken.

Vädret var strålande och vår eminente chaufför Janne körde oss som vanligt på ett tryggt och trevligt sätt. Ett signum för Valjeviken är som det skånska uttrycket "Möed mat, god mat och mad i rättan tid".

Vi var framme i god tid så att vi innan lunchen kunde inkvartera oss på våra rum.

Eftermiddagen började med en presentation av Valjeviken och vårt program för våra "Må bra dagar". Så var det dags för eftermiddagsfika. Härfter hade vi fysiska övningar i form av ballong badminton, att köra rullstol och "fläskboll" där man satt i rullstol och spelade boll med en pilatusboll. Härfter var det tid för lite uteaktiviteter. Vi fick prova på att cykla på olika typer av trehjuliga cyklar. Det var lite svårare än man trodde.

Nu hade vi förbrukat så mycket energi så det var dags att äta middag, som bestod av köttbullar och potatismos. De som hade lite energi över kunde ägna lite kvällstid att njuta av Valjevikens simhall. Här finns 25-meters bassäng, varmvattenbassäng med höj och sänkbar botten, jacuzzi och bastu. Kvällen avslutades med kaffe vagn och "hygge".

Tisdagen den 13 september.

Lite sämre väder idag på förmiddagen. Efter en stadig frukost hade vi inneaktiviteter som handlade om "Balans i livet". Det handlade om aktiviteter som tar energi och om aktiviteter som ger energi och hur man kan hushålla med den energi man har genom t.ex. schemalägga dagen och prioritera och anpassa det efter sin hälsa och det livspussel man har. Förmiddagen avslutades med ett avslappnande yogapass, med andningen som huvudtema. Efter lunchen var vädret bättre och vi kunde göra en skogspromenad, där vi skulle försöka hitta saker som inte hör hemma i skogen. Det kunde t.ex. vara garnnystan, chips-paket, målarpenslar m.m. När vi var klara med rundan var det förhör på vad vi hade upptäckt. Efter eftermiddagsfikans var det, för de som ville, ett skönt träningspass i varmvatten-bassängen. Dagens middag var lite utöver det vanliga. Det serverades exotisk buffé och de som ville hade möjlighet att köpa öl & vin.

Onsdagen den 14 september.

Vädret var fortsatt skönt. Efter frukosten hade vi åter ett yogapass, med andningen som tema. Förmiddagen avslutades med en vandring i skogen och ett "skogsbad". Skogsbad innebär att man har återhämtning i naturen. Man tar in naturen med alla sinnen och släpper alla de dagliga "måstena". Enligt forskning finns det bevisad effekt såsom sänkt blodtryck, bättre sömn, minskad oro och ångest m.m. Efter lunch var det dags för utvärdering av våra må bra dagar och hemfärd. Vi var tillbaks på Ringstorp ca 16:00.

Det var en mycket trevlig och uppskattad resa. **Göran Ö.**

Hur vill du träffa din bank?

Telefon, internet eller personligen...

Hur du än väljer -
är du välkommen till oss
i Bjärnum och Vittsjö.

Snapphanebygdens
Sparbank



Självständig - Lokal - Personlig
www.snapphanebygdenssparbank.se

REDAKTIONEN

Har ni något som kan vara av intresse för oss och andra att läsa, så skicka in materialet till oss. Det kan vara t ex tips om resor, recept, roliga historier eller något nytt om våra diagnoser.

Är ni intresserade av att ha med en annons i bladet, ring oss angående pris.

Neuro Skåne, Skånebladet, Götagatan 15, 281 50 Hässleholm

Bladet och Information om vad som händer i föreningen finns också att se på vår hemsida.

Telefon: 044 – 128710 eller 0763-261762. E-post: skane@neuro.se

Telefontid: Måndag - Torsdag 09.30 – 12.00 och 12.30 -15.00. Fredag 09.30 – 13.00

Vill du stödja vår verksamhet, kan du skicka ett bidrag till vårt Bankgiro 346-5010 eller Swish på nr: 123 348 21 06.

Små som stora bidrag är välkomna.

Styrelsen & kansliet önskar er alla en fortsatt god fortsättning i väntan på våren.

***Detta bladet skickas ut med brev och E-post. Finns även på vår hemsida
Nästa blad skickas ut med E-post någon gång i juni 2023***