



Bild: Pixabay.com

Program vårterminen 2024

VARMT VÄLKOMMEN TILL NEURO SKELLEFTEÅS VÅRPROGRAM 2024!

Vi i styrelsen hoppas julen varit bra på alla sätt för dig och att du ser fram emot att ta del av vårterminens aktiviteter. Liksom tidigare år är programmet som vanligt ganska brett.

Redan den 24 och 31 januari börjar vi med vårens första medlemsmöten då civilförsvarets riksinstruktör Lena Lundman Westberg besöker oss för att ge oss en grundläggande utbildning i hemberedskap, första hjälpen och hjärt- och lungräddning. Tre viktiga områden där vi alla har behov av aktuell kunskap!

Nästa medlemsmöte den 28 februari följer vi upp mötet från november med Närsjukvårdschef Camilla Andersson med ett politikerbesök för att samtala om vilka politiska beslut som är nödvändiga för att möta de utmaningar som finns för hälso- och sjukvården.

Missa heller inte årsmötet i mars med Tomas Marklund som ordförande!

Jag vill också flagga för anhörig/närståendeträffen den 17 april med bl.a. filmvisning och medlemsmötet 7 maj på seniortorget där vi får information om deras breda verksamhet. Efter informationen fikar vi på Nordanåcaféet som startat upp igen.

Förutom fikaträffar och middagar innehåller ett program för hela vårterminen givetvis också "utefika" och utflykter. En nyhet är bl.a. utflykten till Svedjans Bageri vid sjön Storkågeträsket i juni.

Under våren planerar vi att bjuda in till en ny iPadkurs och en konstcirkel. Vi skickar ut mer information om dessa senare.

Om vi får det ekonomiska bidrag vi ansökt om från Neuro Västerbotten kan vi också erbjuda en fortsatt hälsokurs på Friskis&Svettis perioden januari – maj.

Avslutningsvis vill jag passa på att önska dig en riktigt god fortsättning på det nya året!

Stellan Berglund, ordförande

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

Första bassängträning efter jul o nyår: lördag 13 januari, kl. 14.00

Första styrketräning efter jul o nyår: måndag 8 januari, kl. 14.00

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
- **Måndagar kl. 14.00-15.00 och torsdagar kl. 11.00-12.00 styrketräning och bordtennis, m.m. på Träningsverket, Idrottens Hus, Norrvalla.**
Träningstiderna 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

Tänk på! Fortsatt hålla avstånd och god handhygien!
Stanna hemma om Du har sjukdomssymptom eller har någon hemma som har en smittsam infektionssjukdom!



Vårprogram 2024

Januari

- **Onsdag 10 januari, kl. 13.00 Fikaträff på Stig`s konditori.**
*Anmälan senast tisdag 9 januari till Månika Östlund,
tel/sms 070-669 51 72, e-post: monikaostlundtelia@gmail.com*
- **Onsdag 24 januari, kl. 18.00 Medlemsmöte Utbildning**
”Hemberedskap-Första hjälpen-Hjärt-lungräddning”. Utbildare:
Lena Lundman Westberg, riksinstruktör civilförsvaret. Lokal:
Skeppargatan 16. I samarbete med ABF. Vi bjuder på fika!
*Anmälan senast måndag 22 januari till Britt Ahlbäck,
tel/sms 073-077 04 70, e-post: britt.ahlback@gmail.com*
- **Onsdag 31 januari, kl. 18.00 Medlemsmöte forts. Utbildning**
”Hemberedskap - Första hjälpen-Hjärt-lungräddning”.
Lokal: Skeppargatan 16. I samarbete med ABF. Vi bjuder på fika!
Anmälan till Britt Ahlbäck senast måndag 29 januari.

Februari

- **Onsdag 7 februari, kl. 14.00 Fikaträff på PMU Pingstkyrkans**
Second hand. *Anmälan senast tisdag 6 februari till Karin Bjuhr
Mattsson, tel/sms 070-209 95 99, e-post: karin_bm@telia.com*
- **Onsdag 28 februari, kl. 18.00 Medlemsmöte ”Politiska utmaningar**
inom hälso- och sjukvården i Västerbotten”. Representant från
Regionfullmäktige/Regionstyrelsen. Lokal: Skeppargatan 16.
I samarbete med ABF. Vi bjuder på fika!
*Anmälan senast måndag 26 februari till Stellan Berglund,
tel/sms 070-589 06 53, e-post: stellan.skelleftea@gmail.com*

Mars

- **Onsdag 6 mars, kl. 13.00 Fikaträff på Stig`s konditori.**
*Anmälan senast tisdag 5 mars till Månika Östlund,
tel/sms 070-669 51 72, e-post: monikaostlundtelia@gmail.com*
- **Onsdag 13 mars, kl. 18.00 middag på La Cena.**
*Anmälan senast måndag 11 mars till Agneta Frimodig, tel/sms
070-693 68 49, e-post: agneta.frimodig@gmail.com*



ÅRSMÖTE MÅNDAG 25 MARS, KL. 18.00

Skeppargatan 16.

Ordförande Tomas Marklund.

Vi bjuder på smörgåstårta!

Mer information kommer i kallelse med årsmöteshandlingar!

Anmälan senast fredag 22 mars till Barry Rudholm, tel/sms

070-325 43 96, e-post: barryrudholm@hotmail.com

April

- **Onsdag 10 april, kl. 14.00 Fikaträff på PMU Pingstkyrkans Second hand.** *Anmälan senast tisdag 9 april till Karin Bjuhr Mattsson, tel/sms 070-209 95 99, e-post: karin_bm@telia.com*
- **Onsdag 17 april, kl. 18.00 Anhörig/närståendeträff med filmvisning och information på Skeppargatan 16.** I samarbete med ABF.
Vi bjuder på fika! *Anmälan senast måndag 14 april till Maria Lindgren-Tuoma, tel/sms 070-236 58 55, e-post: m.lindgren.tuoma@gmail.com*
- **Onsdag 24 april , kl. 18.00 middag på restaurang Tatung.**
Adress: Trädgårdsgatan 13 (ovanpå galleria Vintergatan).
Hiss finns från markplan och parkeringen på taket.
Anmälan senast måndag 22 april till Månika Östlund, tel/sms 070-669 51 72, e-post: monikaostlundtelia@gmail.com

Maj

- **Tisdag 7 maj, kl. 13.00 Medlemsmöte. Seniortorget informerar om deras mötesplatser och utbud av aktiviteter som kan berika och förenkla livet för äldre.** Efter informationen fikar vi på Nordanå Bar&Cafè. *Anmälan senast måndag 6 maj till Eva Wikberg, tel/sms 073-060 70 69, e-post: wikberg.eva@gmail.com*
- **Onsdag 15 maj, kl. 13.00 Utflykt med kaffe och korvgrillning.** Grillplatsen vid Landskyrkans/Lejonströmsbrons södra/östra sida. Ta med korv att grilla. Vi ordnar kaffe/te. Ved finns. Inställt i händelse av regn. *Anmälan senast måndag 13 maj till Ann-Christine Stenberg, tel/sms 070-556 83 31, e-post: anki.stenberg.as@gmail.com*

Juni

- ° **Onsdag 12 juni. Styrelsen möter medlemmar i Norsjö/Malå på Källan.**
- ° **Onsdag 19 juni, kl. 13.00 "utfika" på Kyrkholmen.**
Ingen anmälan. Samling vid caféet.
- ° **Onsdag 26 juni, kl. 13.00 Medlemsmöte med utflykt till Svedjans Bageri vid Storkågeträsket.** Där kan vi fika nybakta bullar, äta surdegsmackor med gårdens ost och njuta av utsikten mot sjön med betande kor. Gemensam avresa 12.00 för alla som önskar det.
Anmälan senast onsdag 19 juni till Sara Åström, tel/sms 070-696 71 91, e-post: 091230040@telia.com

ÖVRIGA AKTIVITETER VÅRTERMINEN 2024

- ° Hälsokursen på Friskis&Svettis fortsätter preliminärt perioden januari - maj. Mer information skickas ut senare.
- ° iPadkurs med preliminär start under mars månad. Kursledare Marlène Lindbergh och Marina Lundmark. Mer information skickas ut senare.
- ° Studiecirkel i konst/målning, m.m. Preliminär start under mars månad. Kursledare Anita Karlsson och Stephen Gerth. I samarbete med ABF. Mer information skickas ut senare.





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 att 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-postadress 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 49 agneta.frimodig@gmail.com

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

Eva Wikberg, tel. 073-060 70 69 wikberg.eva@gmail.com

Adjungerad:

Maria Lindgren-Tuoma, tel. 070-236 58 55 m.lindgren.tuoma@gmail.com