NR 4 2021

STROKE MALMÖ

STROKE-BLADET

Höstmörkret kryper på oss.

En del tycker det är mysigt, andra att det är deprimerande.
Nu med lättade restriktioner och ett förbättrat smittläge varvar vi upp och försöker skapa ljuspunkter under hösten och vintern.
Ta del av vårt program och anmäl dig snarast till något som lockar! Det är ett ganska rikt utbud av aktiviteter, tycker jag. Håll koll på vår Facebooksida och hemsida, kanske det dyker upp någon överraskning där!

Jag måste också, bestämt, påminna om att det krävs att man är fullvaccinerad för att delta i föreningens aktiviteter. Detta gäller tills vidare och troligen till dess pandemin förklaras vara över. Var rädd om dig själv och dina medmänniskor – vaccinera dig!

Vi har hittills varit ganska snälla och liberala med ”sista anmälningsdag” till aktiviteter och försökt lösa det när någon glömt att anmäla sig. Detta har skapat mycket extraarbete för kansliet och framför allt irritation hos våra leverantörer/arrangörer. Vi vädjar därför till alla att anmäla sig i god tid till våra aktiviteter!

En fin höst önskar jag er alla!

Allan Hedlund, Ordförande.

Strokeföreningen i Malmö
Nobelvägen 21
214 29 Malmö
Telefon: 0739-43 06 39
Telefontid: Tis-tors 9-13
info@strokemalmo.se
www.strokemalmo.se
Facebook: Strokeföreningen Malmö
Bankgiro: 5027-1154
Swish: 123 563 83 41

Har du en idé?
En föreläsare vi ska bjuda in?
En studiecirkel som behövs?
Ett resmål som verkar lockande?
Eller kanske du bara vill hjälpa till med något praktiskt som att frankera kuvert, bemanna ett utställningsbord eller sälja lotter på våra möten?

Hör av dig till kansliet. Alla idéer är välkomna!

SMIL

Stroke Mitt I Livet?! - Då är du varmt välkommen att följa med oss:
Förslag är varmt välkomna!
Ring eller skriv en rad till Maggan så skickar hon information till dig om nästa träff.
Alla som haft en stroke i arbetsför ålder är välkomna till dessa träffar.

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Margaretha Olsson: 0702-73 55 80
olssonmargaretha51@gmail.com

Anhöriggruppen

Du som har tid, lust och möjlighet att träffas, maila eller ring Anne-Grethe för att få tid och plats för nästa träff
VÄLKOMNA!

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Anne-Grethe Holt: 0709-49 16 16
annegretheholt@gmail.com

Promenad och prat - tillsamman i Malmös parker

Vi går i lugn takt under ca 30 minuter och avslutar med att sitta på behörigt avstånd till varandra och inta enklare medhavd fika för de som vill.
Någon som behöver praktisk hjälp? Hör av er till kansliet så ordnar vi det!
Klockan 14.30 varje torsdag framöver så länge vi är några stycken som tycker det är kul och vädret tillåter. **Hör av dig till Marianne för aktuell information om var vi samlas.**

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Marianne Lundberg:
0725-89 09 89

Extra bonus: När man har varit med och promenerat 5 gånger så bjuds man på en halvdags bussutflykt till Arilds vingård den 17 november och det står att läsa mer om på nästa uppslag.

LIV

Projekt Liv är vårt välmåendeprojekt med Hikari och Mindfulness. Tillsammans med Parkinssonföreningen fortsätter vi djupandas och träffas enligt nedan schema:

- **Malmö** (20 september - 13 december):
  Måndag: kl. 17-18, Kalendegatan 18, vån 3.
- **Lund** (1 september – 15 december):
  Onsdag kl 11-12, Annegården, Skansvägen 5
- **Lomma** (9 september – 16 december):
  Torsdag: kl 17.15-18:15, Havsblick, Centrumgatan 4.
- **Digitalt via Zoom på torsdagar kl. 11.00**
  Skriv till info@meraliv.se för att få länken. Vill du ha hjälp med detta så hör av dig till dem eller till kansliet så fixar vi det!

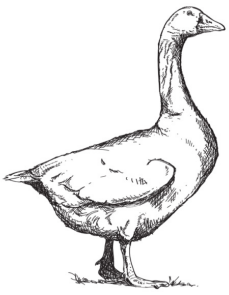
OBS: **Uppehåll 20/11**

INFORMATION
Kontakta kansliet eller info@meraliv.nu
Hemsidan: projektliv.se

MeraLIV

I samarbete med Riksorganisationen Hikari och Sensus studieförbund genomförs höstens **digitala Hikari ambassadörskurs** onsdag den **10 november kl. 18-19**.
Kursen syftar till att få kursdeltagaren att förstå ingångar till sitt naturliga välmående, sin fulla potential samt att skala av det som står i vägen för upplevelse av frihet och glädje.
Kursen är kostnadsfri för oss medlemmar! Den kommer även erbjudas fysiskt under valda LIV pass under 2021/2022.
Anmälan sker till e:post **team@joinhikari.com**
Skriv ”Anmälan Hikari ambassadörs kurs” i rubriken samt uppge för- och efternamn, adress och telefonnummer.
Efter genomgången kurs postas ett diplom samt en Hikari ambassadörs T-shirts hem till kursdeltagaren. Även detta kostnadsfritt givetvis.

Gåsamiddag - Månadsmöte



9 november
kl. 18.00 - ca 21.30
Malmö Arena Hotell!
(**Nilssons Restaurang, Hyllie Boulevard 12**).

Tre rätter och underhållning av East End Jazzband!
Till förrätt serveras svartsoppa eller hummer-

soppa. Om du vid anmälan inte uppger vilken soppa du vill ha så blir det svartsoppa.

Medlemspris: 225:-.
Pris för icke medlemmar 575:-, samma som vid sen/utebliven avanmälan.

Anmäl dig till kansliet via mail eller telefon redan nu!! Begränsat antal platser!
Senast anmälningsdag är 3 november klockan 12.45!
När du talat med oss personligen eller fått svar på ditt mejl och du har du fått plats då ska deltagaravgiften betalas till vårt BG eller swish.

VARMT VÄLKOMMEN!

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Kansliet: 0739-430639
info@strokemalmo.se

Julmarknad på Tivoli

16 december 10.45- ca. 18.00
Det magiska ljuset. De kulörta lyktorna. Tågen. Tomtarna. Glöggen. Äbleskiverne. Den varma chokladen. Följ med Stokeföreningen och upplev ett vinteräventyr, en vintersaga, för både barn och vuxna!
Bussen avgår från Nobelvägen 21 **kl 10:45** och tar oss över bron till Tivoli.
Kl 13 äter vi LyxJultallrik på Tivolis äldsta restaurang, Groeften! Det bjuds bland annat på sill, lax, rödspätta, kycklingsallad, sylta med rödkål, kamstek, julkorv och ”Den Hvide Dame”.

Efter Groeften är det fritt fram att ströva runt och uppleva allt som erbjuds. Varför inte en tur i Berg och Dalbanan?
Vi åker hem igen kl 17 och beräknar vara åter i **Malmö cirka kl 18.**

Priset är 375:-. Då ingår bussresa, inträde på Tivoli, mat och kaffe/te.
Priset för ickemedlemmar är 875:-, samma som för sen/utebliven avanmälan.
Absolut senaste anmälningsdag är 8 december men anmäl gärna genast direkt för att säkra dig plats!
Efter att du via telefon eller mejl fått besked om att du är välkommen ska betalning ske till vårt BG eller Swish.

VARMT VÄLKOMMEN!

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Kansliet: 0739-43 06 39
info@strokemalmo.se

Tänk på att du behöver både anmäla och betala.
Vid förkylningssymptom - Bli hemma!

Golfen

Vårt golfprojekt Re:Action lever i högsta välmåga. Du är också varmt välkommen att prova på, även om du aldrig hållt i en golfklubba förut!

Vi träffas varje **måndag kl. 10-12 Uppvärmning 9.45 Hylliekrokens GC**

Som medlem får du dessutom spela gratis på Oxie GK måndag till fredag om du går ut före kl 12.00
Golf kan man spela med luft mellan deltagarna och alla kan prova.
Inga krav på förkunskaper eller utrustning,

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Bengt Lindahl 0703-11 29 70

Datorhörna

Henrietta håller öppet för ALLA digitala frågor. Vill du kunna handla på nätet, läsa vad barnbarnen hittar på via Facebook eller få tidningen digitalt så hör av dig så får du hjälp med detta.
Följande **tisdagar klockan 11.00 -13.00** är du välkommen till **Nobelvägen 21,** Malmö.
9 november, 7 december och 1 februari
Passar inte dessa tider så ring så bestämmer vi något annat tillsammans.
Jag bjuder på kaffe.

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Henrietta Blomstrand, kansliet
info@strokemalmo.se, 0739-43 06 39

Läs om det senaste på Facebook eller hemsidan

Vi uppdaterar hemsidan med jämna mellanrum men den snabbaste informationen får du via Facebook.
Ring om du vill ha teknisk hjälp.
0739-43 06 39
www.strokemalmo.se
Facebook: Strokeföreningen Malmö

Någon att prata med?

Vill du prata av dig lite eller känner dig ensam så kan någon av oss ringa upp dig och det gör vi så snart vi kan.
Ring till vår telefonsvarare 0739-43 06 39 och meddela att ni vill bli uppringda eller maila info@strokemalmo.se
Du är inte ensam.

Kaffe

Den **23 november 10:00** bjuder vi på kaffe på Nobelvägen 21. Helt opretentiöst. Bara en trevlig fikastund med prat och umgänge.
Det kostar inget men vi vill ändå ha din föranmälan senast 18 november så att vi vet hur många som kommer.
Är intresset tillräckligt stort kommer detta att bli en regelbunden aktivitet.
VARMT VÄLKOMMEN!

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Kansliet: 0739-430639
info@strokemalmo.se

Lättsam Kultur

Vi ses på **Nobelvägen 21 klockan 13.00 - 15.00** och vi håller avstånd. Anmälan krävs så att vi kan hålla koll på hur många vi blir.

Inför den **3 november** föreslår vi serien Mästaren så om ni vill se något avsnitt i förväg så kan vi **samtala kring kreativitet** och alla dess olika former. Givetvis får man komma utan att ha sett något avsnitt. Vi håller det ”lättsamt”, eller hur?!

Varmt välkomna!
Henrietta och Eva
INFORMATION OCH ANMÄLAN
Henrietta på kansliet: 0739-43 06 39

Åk med Strokeföreningen Malmö på en

Busstur till Kullabygden och
Arilds vingård 17 november

Vinet från Arilds vingård växer på de milda och frodiga sydsluttningarna av Kullaberg i Skåne. Lite som att vara i Toscana fast i Skåne. Gården är en av de äldsta i bygden och många olika liv har levts på det som nu kallas Arilds vingård.
Arilds Vingård är belägen i en vacker miljö med strövområde precis bakom vinfälten. Hela Kullahalvön är känd för passion för mat och kultur. Lokala bönder förser gårdens egen och andras restauranger med förstklassiga varor som komplettes med vinet från vingården. Svenska viner blir allt bättre och börjar också vinna ”ryktbarhet” i de olika vinländerna på kontinenten. Tack vare en lång växtperiod kan Arilds vingård producera fruktiga och friska viner. Vinet går att köpa på Systembolaget och serveras på restauranger runt om i landet. Det går också att avnjuta i vingårdens egen restaurang och bar, vilket vi ska göra på denna busstur.

I bussturen ingår:
- Vingårdsvisning samt ett tankprov av gårdens vin.
- Lunch i vingården bestående av en huvudrätt, samt kaffe och kaka

På vägen hem stannar vi till och njuter kaffe med tilltugg eller förfriskningar vid Hotell Erikslund, varefter vi glada och nöjda anträder färden mot Malmö.

Pris: 250 kronor/person
Bussen hämtar upp vid Strokeföreningens kansli på Nobelvägen 21 för avfärd **08.45** och lämnar på samma adress **ca 17:00.**
Sista anmälningsdag **11 november**!
När du fått besked om att det finns plats till dig ska deltagaravgiften betalas via Swish eller till BG. Uppgifter finns på första sidan i bladet.
VARMT VÄLKOMMEN!

Nästa Stroke-blad kommer kring årsskiftet!

Till dess -
var rädda om er!

Kalender 2021

3 november	13.00-15.00	Lättsam Kultur	Nobelvägen 21, Malmö
9 november	11.00-13.00	Datorhörna	Nobelvägen 21, Malmö
9 november	18.00-ca 21.30	Gås - Månadsmöte	Nilssons restaurang i Hyllie
17 november	8.45-ca 17.00	Bussresa Kullabygden	Nobelvägen 21, Malmö
20 november		LIV inställt	...
23 november	10.00	Kaffe	Nobelvägen 21, Malmö
7 december	11.00-13.00	Datorhörna	Nobelvägen 21, Malmö
16 december	10.45-ca 18.00	Julmarknad på Tivoli	Nobelvägen 21, Malmö
22 december - 9 januari		Julvila på kansliet	Lämna meddelande så återkommer vi
1 februari	11.00-13.00	Datorhörna	Nobelvägen 21, Malmö

Återkommande aktiviteter 2021

Måndagar	LIV 09.45-10.00	Fokus inför golfen, Malmö, Hylliekrokens Golfcenter
	Golf 10.00 -12.00	Malmö, Hylliekrokens Golfcenter
	SittZumba 15.30-16.60	Paraplyet, Industrigatan 33, Malmö
	LIV 17.00-18.00	Kalendegatan 18, Malmö
Onsdagar	LIV 11.00-12.00	Annegården, Lund
Torsdagar	LIV 11.00-12.00	Zoom
	Promenad 14.30	Någon park i Malmö
	LIV 17.15-18.15	Havsblick, Lomma
Måndag-fredag	fram till 12.00	Gratis golf på Oxie OG för medlemmar i Strokeföreningen
Tisdag - torsdag	09.00-13.00	Telefonen bemannad på kansliet annars lämna meddelande!