



STROKE-BLADET

Restriktionerna är över. Så även i Strokeföreningen Malmö. Nu blir det återigen en uppstart av våra aktiviteter. Denna gång har vi avvaktat lite för att inte riskera att drabbas av bakslag. Men nu kör vi för fullt!

Vi har mycket spännande på gång i år! Ett stort kulturprojekt som inleds med en bussresa till Danmark för att se "Gauguin och hans vänner". Fler bussresor kommer under året. Matlagningskursen "One-Hand-Cooking" återstartar i höst. Dropinfika på Nobel 21. Månadsmöten, Anhöriggrupp, SMIL-grupp, Golf, Promenader, Mindfulness och mycket annat. Det finns alltså en rik palett att ta del av. Hör gärna av dig om du vill utöka paletten!

Den 1 mars sjösatte vi ett helt nytt medlemsregister. Som medlem kanske man inte märker så mycket i början, men det kommer att effektivisera vår administration och i längden ge oss fler möjligheter. Vi får äntligen möjlighet att skicka gruppmail och så snart vi lärt oss systemet kommer vi att maila ut information och nyhetsbrev och spara mycket portopengar. Vi kan även skicka sms med information.

Jag vill därför vädja till alla som har en mailadress att skicka in den till oss. Skicka den till: malmostroke@gmail.com
OBS!! Denna mailadress är ENBART till för detta!! Alla annan mail ska till vår ordinarie adress!

Till sist: Årsmötet äger rum 31 mars 18:00 på Restaurang Smak, Konsthallen!
Kom och gör din röst hörd!

Allan Hedlund, Ordförande.



SMIL

Stroke Mitt I Livet – för oss som tycker vi är något yngre!

Vi brukar träffas en gång i månaden.

Kom med oss! Vi har mycket spännande på gång i vår, bl.a. bowling.

Anmäl dig till Maggan för att få ta del av specialutskick om vad som händer.

Hon tar mer än gärna emot förslag på aktiviteter – enbart fantasin sätter gränser!

INFORMATION OCH ANMÄLAN

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



Anhöriggruppen

Våren är på väg och coronarestriktionerna är borta!

ANHÖRIGGRUPPEN har, som det mesta, legat lite lågt under pandemin men nu är det dags att dra igång igen.

Är du anhörig och vill vara med i gruppen?

Maila så lägger jag till dig på sändlistan.

ParkInn ,där vi har brukats träffas i en egen avdelning, har fortfarande stängt kvällstid men vi kan hitta annat ställe för mat och social gemenskap.

Vi kan även anlita anhörigkonsulenter eller andra föreläsare, göra kulturbesök, ha picnic eller annat som ni känner kan vara till nytta och glädje för er.

Maila mig och berätta vad du är intresserad av så försöker jag sätta ihop ett program.

/Hälsningar Anne-Grethe

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

Bonus: När man har varit med och promenerat 5 gånger under 2022 så bjuds man på något extra.

LIV

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

- **Malmö**
Måndag: kl. 17.00-18.00 Kalendegatan 18 (3 vån.)
Dessutom samlas vi för att fanga vårt fokus innan Golfen börjar på måndagar.
- **Lund**
Onsdag kl 11-12, Annegården, Skansvägen 5
- **Lomma**
Torsdag: kl. 17.15-18.15 Havsblick, Centrumgatan. 4
- **Digitalt**
Torsdag: via Zoom kl. 11.00-12.00
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!

INFORMATION

Kontakta kansliet eller info@meraliv.nu
Hemsidan: meraliv.nu



Kallelse Årsmöte

Vi kallar till årsmöte. Det börjar 31 mars 18:00 prickprick på Restaurang Smak, Konsthallen. Handlingarna finns tillgängliga på kansliet från 16 mars och kan även mailas på begäran. Det formella årsmötet efterföljs av en två-rättersmiddag: Bakad torsk med hasselnötssmör och Chokladmousse med hallon och chokladcrumble. Vegetariskt alternativ finns.

Till desserten kommer vår kära **Linda Lundqvist** och underhåller. OCH låter oss tävla i ”Så ska det låta”! Fina priser utlovas!
Vi avslutar kvällen ca 21:30.

Vill du enbart delta i årsmötet är det bara att komma, ingen anmälan behövs.

Vill du vara kvar på **middagen och underhållningen kostar det 150:-** Du **anmäler dig SENAST 24 mars** i så fall och efter att du fått bekräftat att vi mottagit din anmälan betalar du till vårt Bg eller swish.

Varmt välkommen till årets viktigaste möte!
/Styrelsen

INFORMATION OCH ANMÄLAN

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

SittZumba

Fortsätter på måndagar klockan 13.00
Om du är sugen på att vara med så får du prova en gång fritt sen kostar det 200 kronor för terminen. Detta pris är redan väldigt sponsrat av föreningen så vi kan inte sänka priset ytterligare även om terminen är i full gång.
Detta är ett samarbete med Malmös Reumatikerförening och platsen är i våra gamla lokaler på Paraplyet, Industrigatan 33, Malmö.

INFORMATION OCH ANMÄLAN

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

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 med MeraLiv fokus och andning kl. 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

Hjälp med det digitala

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.
Inga frågor är fel. Alla är välkomna att räkna upp en hand och ställa en fråga.

INFORMATION OCH ANMÄLAN

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

Dropinfika

Den första och tredje tisdagen varje månad är det Dropinfika på Nobelvägen 21 kl 10:00.
Det är bara att titta in, ha en trevlig stund, prata med varandra och kanske äta en liten kaka.
Första gången är 21 mars och sedan pågår det till 31 maj.
Ingen föranmälan behövs.

VARMT VÄLKOMMEN!

Åk med Strokeföreningen Malmö på en



Busstur till Ordrupgaard och utställningen **GAUGUIN OG HANS VENNER** den 27 april.

"Ordrupgaard bjuder på en utställning i absolut internationell toppklass" **Berlinske Tidene**

"En fantastisk utställning om Gauguin och hans yngre kollegors möte med Pont Aven och Bretagne"
Politiken

Med exceptionella lån från en mängd framstående muséer och privata samlare från hela världen presenterar Ordrupgaard utställningen 'Gauguin og hans venner'. Utställningen visar hur Paul Gauguin och konstnärskretsen kring honom skapade ett helt nytt måleriskt uttryck vid förra sekelskiftet. Ett

måleri fyllt av symbolik och drömmar som flätas samman i fantastiska kompositioner. Paul Gauguin (1848–1903) är nog mest känd för sina färgstarka målningar från söderhavsöarna. Mer om detta får ni veta på bussturen.



Ordrupgaard är ett danskt statligt konstmuseum beläget i Ordrup nära Jægersborg Dyrehave norr om Köpenhamn. Museet rymmer en betydande samling av danska och franska konstverk från 1800- och början av 1900-talet. Muséet ligger vackert beläget och innefattar också ett mycket trevligt café.



I Bussturen ingår:

- Entré till utställningen 'Gauguin og hans venner' + övriga utställningar
- Möjlighet att besöka muséets butik
- Lunch på "Skovshoved Kro" inkl kaffe

På vägen stannar vi till för ett litet besök där möjligheter finns att införskaffa diverse danska flytande specialiteter på burk och flaska.

Pris: 250:- person (anmäl dig redan idag)

Bussen hämtar upp vid Strokeföreningens kansli Nobelvägen 21 för avfärd **09:45** och lämnar på samma adress ca **17:30**.

Sista anmälningsdag 14 april

När du fått besked om att det finns plats för dig ska deltagaravgiften betalas via Swish eller till vårt BG. **Swish 123 563 83 41 Bankgiro: 5027-1154**

Besöket på Ordrupgaard ingår som en del i Strokeföreningen Malmös kultursatsning för medlemmar.

Pysselextra

Covid fortsätter ställa till det för oss och det kan kännas tungt att inte komma ut och umgås så som man skulle vilja.

Här kommer några små tips på pyssel som man kan hitta på utan att det kostar en förmågenhet och som kanske kan förgylla en eftermiddag eller tre:

Papperskrukor med sticklingar:

Lägg ett par sidor tidningspapper om botten på en flaska och snurra. Klipp av så att det går att vika in botten på krukorna. Lirka loss krukorna från flaskan och vik ner kanterna för att den ska bli stabilare. Nu kan du plantera frö eller sticklingar och fylla hela fönsterkarmen med små gröna ting. Tänk på att dessa krukor är förgängliga och kommer läcka när de vattnas. Ha ett fat under, en plastform som tidigare innehållit blandfärs går utmärkt.



En krans av en gammal trådgälge:

Blommor, kvistar, kulor eller annat kan viras eller träs upp för att skapa något fint. Ta en bild så vi får se hur din blev nästa gång vi ses eller ställ ut den som ett konstverk i vår gemensamma utställning.



Bygg en hemlig låda:

Om du har hjärta att ta sönder några böcker som du aldrig kommer att läsa igen så.



Skriv en hälsning och posta den.

Någon som du tänker på men inte kommer dig för att ringa. Det var ju så länge sen så det känns knepigt att prata, eller? Kanske du få ett svar!

Har du fler idéer så är de välkomna. Ring in dem på telefonen eller posta till oss.

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



Kalender våren 2022

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
31 mars	18.00-21.30	Årsmöte	Restaurang SMAK, Konsthallen
27 april	09.45-17.30	Bussresa Ordrupgaard	Utgår från Nobelvägen 21

Återkommande aktiviteter våren 2022

Måndagar	LIV 09.45-10.00	Fokus inför golfen, Malmö, Hylliekrokens Golfcenter
	Golf 10.00 -12.00	Malmö, Hylliekrokens Golfcenter
	SittZumba 13.00-14.00	Paraplyet, Industrigatan 33, Malmö
	LIV 17.00-18.00	Kalendegatan 18 (III), Malmö
Tisdagar	Varannan!! 10.00	Dropinfika på Nobelvägen 21, 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	Lomma, Havsblick
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!

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!