NR 2 2022

STROKE MALMÖ

STROKE-BLADET

Varmt välkommen till en spännande höst med Strokeföreningen Malmö!
Vi har, tycker jag, mycket att bjuda på.

Kulturprojekt med bussresa och utställning, golf, fotokurs, månadsmöten med underhållning och föreläsning, sittzumba, promenader, mindfulness, Gåsamiddag, föredrag om Anastasia, tisdagsfika, Beatlesfilm och inte minst korvprovning!

Ja, listan blir nästan löjligt lång och kanske jag ändå glömt någonting. Jag håller mig kort här eftersom bladet blev åtta sidor långt och ni har mycket att läsa ändå. Nästa nyhetsbrev kommer i november.

Observera att vi kallar till ett extra årsmöte den 18 oktober!

Vi hoppas få se just dig på någon av våra aktiviteter i höst!

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 – för oss som tycker vi är något yngre och drabbades av Stroke i arbetsför ålder.
Denna höst ses vi på ParkInn, i Västra Hamnen 31 augusti samt 3 oktober kl 18.00
Kom med oss!
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

Är du anhörig och vill vara med i gruppen maila så lägger vi till dig på sändlistan.
1/9 klockan 18.00 på ParkInn i Västra Hamnen
Vi äter en bit mat och pratar om livets glädjeämnen och bekymmer.

Var och en betalar själv sin dryck.
Anmäl dig SENAST 29 augusti
Detta blir Anne-Grethes sista gång som ansvarig för gruppen och vi söker någon som vill ta över.
Kanske just du? Hör av dig!

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

Promenad och prat - tillsamman i Malmös parker

Vi går i lugn takt under ca 30 minuter och avslutar ofta med att fika någonstans tillsammans.
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.

Mera LIV

Lugnt Inre Välmående

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

Digitalt
Fredag: via Zoom kl. 11.00-12.00

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

Malmö Måndag kl. 17.00-18.00
Kalendegatan. 18 (3 vån.) (12 sept-12 dec)
Dessutom samlas vi för att fånga vårt fokus innan Golfen börjar på måndagar **9.45-10.15**
Malmö Tisdag kl 10.30-11.30 Utomhus Tessinsväg 10 (juli-6 sept)
Lund Onsdag kl 11.00-12.00, Annegården, Skansvägen 5 (24 aug-14 dec)
Lomma Torsdag: kl. 17.00-18.00 Havsblick, Centrumgatan. 4 (15 sept-15 dec)

Månadsmöte 20 september

kl. 18.00 Annebergsgården
Skånska Mannar underhåller med musik.

Meny: Fläskesteg med klassiska tillbehör, kaffe och liten kaka.
Pris 135 kronor
Lotteri med fina priser och trevlig samvaro i vanlig ordning.
Anmäl senast 15 september
Anmälan är bindande* Icke medlemmar och utebliven avanmälan faktureras faktiska kostnaden.

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

Kallelse Extra Årsmöte 18 okt.

Styrelsen kallar till ett extra årsmöte 18 oktober kl 18:00 Annebergsgården. (Annebergsgatan 15)

En enda fråga skall behandlas:
Medlemsavgiften 2023.
Enligt Strokeföreningen Malmös stadgar ska medlemsavgiften fastställas av årsmötet.
På ordinarie årsmöte 31 mars beslöts att lämna medlemsavgiften oförändrad, 215:- med tidningen Strokekontakt, 160:- om man ej vill ha tidningen.
Förbundskongressen beslöt i juni att medlemsavgiften skall vara 180:- och att alla medlemshushåll ska få tidningen.
Detta innebär en höjning för de som idag betalar 160:- och en sänkning för övriga.

Frågeställningen det extra årsmötet ska ta ställning till kommer alltså att vara om vi ska fastställa det ordinarie årsmötets beslut eller ändra det i enlighet med förbundskongressens beslut.
Styrelsen är ej enig i frågan men en majoritet förordar en ändring.
Mötesordförande och övriga funktionärer väljs som vanligt av årsmötet.

Samtliga medlemmar har rätt att delta i årsmötet utan att delta i det efterföljande månadsmötet.

Årsmötet är gratis - Månadsmötet kostar.

Månadsmöte 18 oktober

Kl. 18.00 Annebergsgården
Meny: Buffé "Tre god skäl" serveras. Behöver man ett handtag med att hämta mat så finns hjälp att få.
Kaffe och liten kaka serveras till ett spännande **föredrag av Professor Isabel Gonçalves** som egentligen är hjärtläkare men som arbetar mycket med stroke.
Hon kommer att berätta om sambandet mellan

"åderförkalkning" av halspulsådrorna och stroke och hur man diagnostiserar det med ultraljud.
Mycket fokus kommer att ligga på det spännande forskningsprojekt Strokeföreningen Malmö deltar i och som syftar till att förbättra diagnostiken.
Eventuellt har hon också med en ingenjör som kan förklara de mer tekniska aspekterna av ultraljud.
Pris 130 kr.
Lotteri blir det också denna gång.
Anmäl senast 13 oktober.
Anmälan är bindande* Icke medlemmar och utebliven avanmälan faktureras faktiska kostnaden.

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

Gåsamiddag på Rådhuskällaren Månadsmöte 10 november

(Kompanigatan 5, Malmö) **Kl 18.00**
Klassisk gåsamiddagsmeny, tre rätter och kaffe.
Musikunderhållning med Katja & Ingela
De spelar egen musik men tolkar även andras, svenskt och utländskt. Musiken genomsyras av innerlighet och hjärta och har sin botten i jazzen.

Anmäl senast 3 november kl 13.00
Pris 290 kronor
Anmälan är bindande* Icke medlemmar och utebliven avanmälan faktureras faktiska kostnaden.

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

malmöoperasvänner

Föredrag med Lasse Walldov

Tillsammans med Malmö Operavänner erbjuder vi ett föredrag på Tuppen i Malmö den 30 augusti klockan 18.00-ca.19.30
(Mötesplats Tuppen, Tessinsväg 10)

I höst sätter Malmö Opera upp musikalen Anastasia. (Premiär den 2 september). Broadwaymusikalen Anastasia är en mäktig, episk saga för hela familjen, baserad på den tecknade filmen med samma namn. I rollen som Anastasia ser vi Tuva B Larsen som får sällskap på scenen av bland annat Andreas Weise och Lill Lindfors. Den gripande historien om mysteriet med den försvunna tsardottern blir ett storslaget, fantasifullt äventyr med spänning, humor och kärlek.
Lasse Walldovs föredrag kommer att handla om flera musikaler med blåblodiga individer med sånger av Rodgers, Berlin, Coward och Porter.

Strokeföreningens medlemmar är välkomna. Det är gratis men vi vill veta hur många vi blir så anmäl dig idag fram till den 25 augusti
Missa inte denna chans till ett intressant föredrag. Om du anmäler dig och sen inte dyker upp så tar vi 150 kronor i avgift.

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

Fotokurs Strokeföreningen

Målet med kursen är att du skall lära dig ta bättre bilder.
Fokus ligger på det bildmässiga och vi kommer prata om ljus, komposition och mycket annat. Kursen är för alla som är intresserade av att förbättra sina bilder. Vad du har för kamera spelar ingen roll och du kan även fotografera med din mobilkamera.

Kursen är på 5 tillfällen:
1. Presentation av lärare och deltagare.
Bildvisning som knyts till tips för att ta bra bilder.
Ljus. Bildkomposition. Lite enkel teknik.
2. Moral och etik.
Vad får man fotografera och hur skall man tänka när man lägger upp bilder på sociala medier, som till exempel Facebook.
Hur gör man när man lägger upp bilder på internet?
Hur kan man skicka bilder till andra?
Hur gör man om man vill skriva ut sina bilder?
3. Praktisk fotografering.
Vi går en runda utomhus och försöker tänka på det vi har gått igenom när vi fotograferar.
4. Bildgenomgång och diskussion. Hur gick fotograferingen? Vi går igenom vad som är bra och vad som kan bli bättre.
5. Summering och avslutning.
Även om många kanske fotograferar med sin mobilkamera kommer vi kort gå igenom hur en kamera fungerar och vad bländare och slutare är. Fördelar/nackdelar traditionell kamera/mobilkamera.

Om ni är nöjda med era bilder och har lust kan vi visa upp bilderna på något sätt:
Strokeföreningen Malmös hemsida/Facebooksida eller kanske en liten utställning.
Lärare: Anne-Grethe Holt
Plats: Paraplyet Industrigatan 33, lokal Gripen
4, 11, 18 och 25 oktober samt 1 november
Samtliga dagar kl 14.00 – 16.00
Kursavgift: 225 kr
Anmälan SENAST 19 september!

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

Bussutfärd - Österlen

Välkommen på bussutfärd!
14 september. 09.00 - ca 17.30
Pris 250 kronor

Vi startar från Nobelvägen 21, Malmö kl. 09:00 och färden går mot en av Österlens vackraste platser, Dag Hammarskjölds Backåkra. Han tänkte bosätta sig här efter sina år som FN:s generalsekreterare.
Vi får en specialvisning där vi får veta det mesta om Dag Hammarkjöds intresse för möbler, konst och design. Utöver detta en exposé över hans liv och gärning.
Efter Backåkrabesöket blir det lunch på Löderups Strandbad.
Mätta och belåtna åker vi så på ett besök på Österlenkryddor i Köpingebro. Här hanteras kryddor från jord till bord med hantverksmässighet och kvalitet.
Så är det dags för dagen sista nedslag nämligen Olof Wiktors Bageri i Glemminge. Bageriet som tillverkar garanterat handgjort bröd utan tillsatser. Här avnjuter vi morotskaka och en kopp kaffe innan färden mot Malmö. Vi beräknas vara åter 17:30.

I bussturen ingår:

- Specialvisning av Backåkra
- Lunch på Löderups Strandbad med kaffe
- Kaffe med morotskaka på Olof Wiktors

Först till kvarn gäller. Första anmälningsdag 1 sept. kl 9.00 Sista anmälningsdag 12 sept.

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

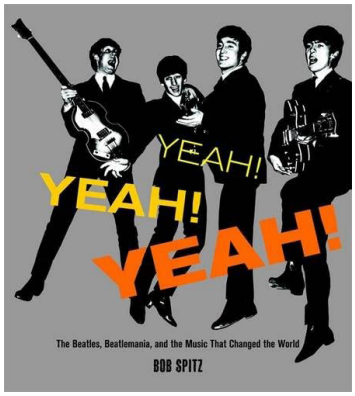
Våfflor - 15.00

Något sorts föredrag och en god våffla låter som ett trevligt sätta att spendera en torsdagseftermiddag. Läs på **www.Nobel21.se** för att få tema på föredraget som gäller.
22 september, 20 oktober och 24 november
Välkommen till Nobelvägen 21
Gratis - Ingen anmälan behövs.

Beatlemania - Eight days a week

Skrik, långt hår, kaos, poliser, svimmande tonårstjejer.

Det är svårt att ange ett exakt datum för när Beatlemania började och de hade redan turnerat och jobbat hårt i flera år innan de slog igenom och blev världens största grupp genom tiderna. Men vi vet exakt när det hektiska livet med turnerande och konserter tog slut,
nämligen när Beatles gav sin sista konsert någonsin inför betalande publik den 29 augusti 1966 i Candlestick Park, San Francisco.



Den 10 oktober 15:00 visar vi filmen ”Eight Days A week” som skildrar Beatles hektiska turnerande.
Plats: Clarion Hotell, Malmö Live.
Pris: 100:-.

Vår husbeatle, Allan, delar med sig av sina kunskaper och berättar lite om filmen och Beatles. Under filmen blir det en kort kaffepaus och efteråt äter vi middag och diskuterar filmen.
Begränsat antal platser. Skynda att anmäla dig, löp och köp!

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

DropIn fika - 10.00

Fika med varandra. Bryt isoleringen. Ta ett steg i rätt riktning och kom till oss för en kopp och något gott. Vi bjuder!
6 och 20 september, 4 och 18 oktober,
1 och 15 november samt 6 december
Välkommen till Nobelvägen 21
Gratis - ingen föranmälan behövs.

Buss till Kivik 8 september

Föreningen Paraplyet bjuder in oss:
Fåtal platser kvar på denna resa som arrangeras och utgår från Paraplyet, Industrigatan 33

- 10:00 Samling på Paraplyet
- Svabesholms Café och Lantkök.
- 14:30 Kiviks musteri.
- 16:00 Norrmans Conditori i Gärsnäs.
- ca 18:00-18:30 Ankomst Malmö

Pris: 200 kr. (Medlemskap i Strokeföreningen är ett krav)
Betalning sker till Paraplyet. Bankgiro: 382-8753
Sista anmälningstid är 24/8 11.00
Först till kvarn gäller.
Anmälan görs endast över telefon till Paraplyet.
Anmälan är bindande*.

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Paraplyets kansli: 040-669 09 20.
Mån-Tors, kl 9:30-14:00

SittZumba

Dans och glädje, sitt eller stå, kom som du är och ta med vatten och svetthanduk!
Måndagar kl **13.00-13.45 från 5/9 till 5/12**
Pris 200 kronor för hela terminen.
Detta är ett sammarbete med Reumatiker-föreningen och platsen är i våra gamla lokaler på **Paraplyet, Industrigatan 33,** Malmö.
Fåtal platser kvar så skynda att anmäla dig för en plats.

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

Primadonnans död

Föreningen Paraplyet bjuder in oss:
17 september 13.00 -17.00
Motettens Folketshus. Munkhättegatan 202, Malmö. Vi startar vi med ”Smørrebrød”

Primadonnans död (Minimusikal med äkta 50-tals-allsång)
Ensemblen består av Pontus Stenkvist, Maria Stille och Caroline Leander.
Med på TV är Kalle Lind, Tommy Juth, Sissela Benn, Lasse Berggrensson, Sixten Nordström m.fl
Primadonnans död är en **minimusikal om intrigerna runt Malmö stadsteater och den legendariska uppsättningen av Glada Änkan**
- År 1954 får operetten Primadonnans död sitt uruppförande på Intima teatern. I skuggan av Ingmar Bergmans uppsättning av Glada änkan spelas Malmöparet Sigvard Pärssons och Alma Johanssons nyskrivna sceniska verk. Det gör stor succé och går för fulla hus men läggs plötsligt ner för att aldrig höra talas om igen. Varför det och vad hände? Följ med oss när vi lyfter på förlåten till ett av Malmöteaterns största mysterier

Efter en frukt & dryck paus bjuds vi på **äkta allsång** från 50-talet. Det blir hits som din gamla moster älskade att gnola på.

Pris: 150 kronor (Medlemskap i Strokeföreningen är ett krav)
Betalning sker till Paraplyet. Bankgiro: 382-8753
Sista anmälningstid är 24/8 11.00
Först till kvarn gäller.
Anmälan görs endast över telefon till Paraplyet.
Anmälan är bindande*.

INFORMATION OCH ANMÄLAN
Paraplyets kansli: 040-669 09 20.
Mån-Tors, kl 9:30-14:00

Korvprovning

Korvhuset i Skåne AB guidar oss genom lite korvhistoria och kuriosa. Under provningens gång berättas om varje korv vi provar. 10 olika sorters korvar får vi prova.
Till korven serveras potatissallad, surkål och senap.

Dryck av olika styrka och sorter kommer finnas till försäljning.

Själva korvprovningen tar ca 1,5 timme.
Därefter kaffe och kaka.

Paraplyet Industrigatan 33, Malmö
6 september kl 18.30 - ca 21.30
Pris 125 kronor
Anmäl senast 1 september
Begränsat antal platser.

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

Lättsam Kultur

Vi vill fortsätta med vår gemensamma ambition att bli bättre och bättre. Det kan man bli på så många sätt och med lite lättsmält kultur är ett av våra.
Vi ses på Nobelvägen 21 kl 13.00
Anmälan krävs så att vi kan hålla koll på hur många vi blir.

12 oktober - gitarr och visor
Henrietta tar med gitarr och möjlighet att spela upp musik och du tar med idéer om vilka låtar vi ska ta del av. Vi delar sång och tankar kring musik.

7 december - Julkul
Eva berättar och vi talar kring Jul och vad det står för.

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

Utställning 5-18 december
Vernissage 5 december kl 18.00

Vad gjorde du när pandemin kom och dina vanliga aktiviteter ställdes in?
Målade akvarell, stickade ett par fina vantar eller skrev poesi om din ensamhet?
Kulturverksamheten inom Malmö strokeförening vill göra en utställning om hur pandemin påverkade vår vardag.

Alla kulturyttringar som går att hänga upp på en vägg eller sättas på en liten piedestal tas emot och uppskattas.
Ditt bidrag är värdefullt för att det skall bli en utställning med variation och bredd.
Du kan bidra med målning, teckning, fotografi, text, text och bild, stickning, virkning, skulptur, keramik med mera.
Skriv även en kort text till ditt verk.

Anmäl ditt deltagande senast 15 oktober.
Inlämning 23 och 24 november
Nobelvägen 21 mellan 9.00-13.00

Utställning på Nobelvägen 21
5-18 december

Vernissage 5 december kl 18.00

Utställningsintendent är Anne-Grethe Holt
annegretheholt@gmail.com

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

Golfa med oss

Utan några krav så kan du golfa med oss - Kunskap och utrustning finns på plats. Det är bara att komma. Ingen anmälan.
Samling **9.45 på måndagar på Hylliekrokens GC** för gemensam övning. För egen övning har vi gratis **utslag före 12.00 på vardagar på Oxie GK** för medlemmar. Välkommen!

INFORMATION
Bengt Lindahl 0703-11 29 70

Kalender hösten 2022

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
25 augusti	14.30	Promenaderna startar	Kolla med Marianne
30 augusti	18.00	Föredrag Walldov/Anastasia	Mötseplatsen Tuppen
31 augusti	18.00	SMIL	ParkInn
1 september	18.00	Anhörigträff	ParkInn
5 september	13.00	SittZumban startar	Paraplyet
6 september	18.30	Korvprovning	Paraplyet
8 september	10.00	Paraplyets Kivikresa	Paraplyet
14 september	09.00	Bussresa Österlen	Nobelvägen 21
17 september	13.00	Paraplyets Primadonnans död	Motetten
20 september	18.00	Månadsmöte	Annebergsgården
3 oktober	18.00	SMIL	ParkInn
4 oktober	14.00	Fotokursen börjar	Paraplyet
10 oktober	15.00	Beatlemania	Malmö Live
12 oktober	13.00	Lättsam kultur	Nobelvägen 21
18 oktober	18.00	Extra ÅRSMÖTE	Annebergsgården
18 oktober	18.00	Månadsmöte	Annebergsgården
10 november	18.00	Gåsamiddag	Rådhuskällaren
5 december	18.00	Vernissage och Utställningsstart	Nobelvägen 21
7 december	13.00	Lättsam Kultur	Nobelvägen 21

Återkommande aktiviteter hösten 2022

Måndagar	LIV 09.45-10.15	Fokus inför golfen, Malmö, Hylliekrokens Golfcenter
	Golf 10.15 -12.00	Malmö, Hylliekrokens Golfcenter
	SittZumba 13.00-13.45	Paraplyet, Industrigatan 33, Malmö
	LIV 17.00-18.00	Kalendegatan 18 (3 vån), Malmö
Tisdagar	LIV ute 10.30-11.30	Tessinsväg 10 OBS sista 6 sept
Vissa tisd.	DropIn fika 10.00	Nobelvägen 21, Malmö
Onsdagar	LIV 11.00-12.00	Annegården, Lund
Torsdagar	Promenad 14.30	Någon park i Malmö
	LIV 17.00-18.00	Lomma, Havsblick
Vissa torsd.	Våfflor 15.00	Nobelvägen 21, Malmö
Fredagar	LIV 11.00-12.00	Zoom
Vardagar	fram till 12.00	Golf på Oxie GK för medlemmar i Strokeföreningen
Tisd - torsd	09.00-13.00	Telefontid på kansliet - annars lämna meddelande!

***Anmälan är bindande:** Föreningen sponsrar alla aktiviteter för att hålla nere priset för medlemmarna. Om man inte avbokar sin närvaro dagen innan en aktivitet så kommer vi att skicka räkningen på den faktiska kostnaden hem till medlemmen i fråga. Detta för att kunna fortsätta hålla våra priser så låga som möjligt för alla som kommer. Bidragen vi får är räknade på **närvarande** medlemmar.