



# STROKE-BLADET

Hej igen, alla medlemmar!

På grund av administrativa svårigheter har det blivit förseningar i programplaneringen men nu är problemen lösta och det är full fart framåt!

Ta en titt i nyhetsbrevet och se om det inte finns något där som passar just dig! Kanske du är nyfiken på vinets vidunderliga smakvärld? Eller är du nyfiken på mindfulnessens rogivande förmåga? Du kanske när en hemlig dröm om att skriva?

Ja, då är du välkommen på några av våra aktiviteter! Självklart finns det mycket annat också.

Föreningen är fortfarande mycket aktiv i olika forskningsprojekt och en del av er har redan blivit intervjuade i ett hjälpmedelsprojekt. Det blir mer sådant under året.

Den 30 mars har vi årsmöte på Smak 18:00. Jag avgår då och går vidare till andra uppgifter i livet. Jag kommer dock att kvarstå en tid som ordförande för Skåneföreningen och kan avslöja att vi planerar MåBradagar på Valjeviken 12 -14 september. Det går INTE att anmäla sig ännu men save the date! En spännande bussresa väntar också....



Allt gott önskar  
Allan

## 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

Har du haft en Stroke Mitt i Livet - Kom med oss!  
Anmäl dig till Maggan för att få ta del av specialutskick om vad som händer.

Nästa träff är satt till den **27 mars kl 18.00** och vi kommer ses på **ParkInn i Västra Hamnen. Anmäl dig senast 23/3.**

### 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.

Vi äter ofta en bit mat och pratar om livets glädjeämnen och bekymmer.

Var och en betalar själv sin dryck.

Anmäl ditt intresse till kansliet.

Vi söker någon som vill ta över.

Kanske just du? Hör av dig!



### INFORMATION

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

## Promenera mera

Varje **torsdag klockan 14.30** promenerar vi tillsammans. Oftast utgår vi ifrån Malmö Stadsbibliotek men ibland någon annanstans.

Du är varmt välkommen att hänga med. Vi tar det i lugn takt och har det trevligt tillsammans.

Ibland fikar vi någonstans.

Kontakta Marianne för detaljer och kom med ut i våren.

### INFORMATION OCH ANMÄLAN

Marianne Lundberg: 0725-89 09 89  
marianne\_lundberg@outlook.com



# Mera LIV

Lugnt Inre Välmående

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

**För dig som ännu inte testat och för oss andra: Varmt välkommen till vårt informationsmöte med prova på övningar som avrundas med gemensamma goda samtal och en räksmörgås.**

**Plats: Malmö, Kalendegatan 18, vån 3.**

**Tid: Måndag den 27 mars kl. 17-18:30**

**Anmälan senast den 22 mars till:**

**info@meraliv.nu**

**eller till Anna Olsson på 0739-99 29 15**

### SCHEMA

#### PÅ PLATS

Passen på plats enligt schema behöver man inte anmäla sig till. Det går bra att bara komma.

**Malmö Måndag kl. 17.00-18.00**

Kalendegatan. 18 (3 vån.) (nu-29/5)

Dessutom samlas vi för att fånga vårt fokus innan Golfen börjar på måndagar **9.45-10.15**

**Lund Onsdag kl 11.00-12.00**, Annegården, Skansvägen 5 (nu-14/6)

**Lomma Torsdag: kl. 17.15-18.15**, Havsblick, Centrumgatan. 4 (nu-4/5)

#### DIGITALT

Skriv till info@meraliv.nu för att få länken

**Fredag: via Zoom kl. 11.00-12.00**

Varmt välkomna!

## SittZumba

Dagen ändrad till **torsdagar kl 12.45-13.30** och vi rör oss till härlig musik. Sitt eller stå, det är upp till dig. Detta är ett samarbete med Reumatikerna i Malmö och hålls på **Industrigatan 33.**

**Priset är 200 kronor per termin** och vi håller på till den 25 maj. (inga pass 6/4 samt 11/5)

Du är varmt välkommen att hoppa på tåget idag.

### INFORMATION OCH ANMÄLAN

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



## Golfa med oss

Utan några krav så kan du golfa med oss - Det är bara att komma. Ingen anmälan. Träning sker under ledning av proffs!

Samling 9.45 på måndagar på **Hylliekrokens GC** för gemensam fokusövning sen blir det golf **10:15!**

Välkommen!

### INFORMATION

Jerry Albihn: 0703-01 63 29

## Vinprovning "Basic"

Är du nyfiken på vinprovning? Skulle du vilja få lite tips, inspiration och exempel på hur du kan prova vin? Vid den här provningen provar vi 6 olika viner och lär oss lite om vad som kännetecknar dessa.

Vinerna är valda med tanke på att de är de vanligaste vinerna som vi dricker. Vi provar fyra (4) röda viner. Rött vin kan smaka så olika beroende på druva, jäsning eller lagringstid. Vi hjälper dig att prova olika stilar av rött vin, jämföra olika druvor och prova olika smaktyper.

I vita viner är fruktsyran tydligare än i röda viner. I vissa vita viner känns syran hög medan andra har mer sötma. Vi jämför två olika druvor och smaktyper.

Provningsen leds av **Jerry Albihn**, medlem i Munsänkarna sedan 25 år och erfaren ledare av vinprovningar.

Måndagen den **24 April 18:00**, på **Industrig. 33**.

**Pris 125:-/person. Maximalt antal deltagare 16 st.**

**Sista anmälningsdag: 18 april**

INFORMATION OCH ANMÄLAN

Kansliet: 0739-43 06 39

info@strokemalmo.se

## DropIn fika

På Nobelvägen 21. Första och tredje tisdagen i månaden (tom 9 maj) klockan 10.00 dukar vi fram en fika. Kom och träffas. Ingen anmälan behövs.

### INFORMATION

Kansliet: 0739-43 06 39

info@strokemalmo.se

## Årsmöte

**30 mars kl. 18.00 Restaurang SMAK**

Årets viktigaste möte. Kom och gör din röst hörd! Alla medlemmar välkomna, ingen anmälan behövs..

**MEN om man vill stanna och äta på efterföljande middag så måste man anmäla sig i vanlig ordning.**

## Middag efter Årsmötet

**Ca 18.30**

Menyn är SMAKs fina torsk med smörbakad spetskål och rostad potatis. Sen blir det citron- och vallmokaka med hallon samt kaffe med musikunderhållning av Katja och Ingela.



**Anmälan senast: 27 mars kl. 12.00**

**Pris: 190 kr (rena klippet! Normalpris ca 500:- så passa på!!)**

### INFORMATION OCH ANMÄLAN

Kansliet: 0739-43 06 39

info@strokemalmo.se

### VIKTIGA RUTAN

För att delta i våra aktiviteter måste du vara medlem i Strokeföreningen.

Oftast görs anmälan till kansliet.

Om det finns plats så betalar du till vårt **bankgiro 5027-1154** eller **Swish 123 563 83 41**

Ange namn och vilken aktivitet betalningen avser.

Anmälan gäller inte förrän avgiften är betald.

Vid avbokning efter sista anmälningsdag kan ingen återbetalning ske och om du uteblir utan att ha avbokat dig så faktureras du faktiska kostnaden som är mycket högre.

Vi får endast bidrag för närvarande medlemmar.

Med vänliga hälsningar,

Styrelsen

## Projekt ”Tryggare vardag”

Varje år faller fler än 100 000 personer, 65 år och äldre, så illa att de behöver besöka specialistvården och cirka 70 000 behöver läggas in på sjukhus.

Cirka 1 000 äldre personer dör.

### Med förebyggande insatser kan många fallolyckor förhindras.

Falloolyckor är vanliga bland äldre personer och kan orsaka skador, förlorad självständighet, försämrad livskvalitet och dödsfall.

Projekt Tryggare Vardag har ansökt om en tilläggsansökan till Allmänna Arvsfonden så att medlemmar i Strokeföreningen Malmö/Skåne ska kunna delta kostnadsfritt i projektet från maj månad och framåt.

#### INFORMATION OCH INTRESSEANMÄLAN

Facebook: Projekt Tryggare Vardag

Instagram: tryggare\_vardag

Kontakt: 0707-285662 eller

tryggarevardag@gmail.com

## Skrivarcirkel

Författare, poet och skrivpedagog **Anna Arvidsdotter** kommer att hålla i en skrivarcirkel för oss.

Så här skriver hon själv om cirkeln:

Huvudfokuset är att själv skriva fritt efter de ramar jag ger, poängen är aldrig att det ska bli ”bra” eller ”rätt”, utan vara **givande för den som skriver**. Jag lägger stort fokus på att skapa varm och trygg stämning, och deltagarna får efter skrivövningarna dela med sig med gruppen om de vill - men det är aldrig ett krav. Det brukar dock vara uppskattat och stärkande att göra det, och blir ett sätt att våga både vara ärlig med sig själv och med gruppen i stort. Varje pass avrundas med en mer mjuk eller lättisam övning så att ingen lämnas ensam med en stor tung känsla.

Cirkeln är kl 14-15 tre tillfällen under våren och två till hösten.

Första träffarna är 25/4, 9/5 och 23/5

**Plats: Industrigatan 33, Malmö**

**Kursavgift: 300:-**

**Anmälan senast 4 april!!**

#### INFORMATION OCH ANMÄLAN

Kansliet: 0739-43 06 39

info@strokemalmo.se

## Bussresa till Danmark

Så är det äntligen dags!

**20 maj 8.45 - ca. 17.00**

**Avresa från Nobelvägen 21 i Malmö**

Vi beger oss återigen till Norra Själland och besöker en gammal favorit – **Rudolph Tegnens Museum og Statuepark!** En mycket speciell upplevelse med statyer runt om i naturen. För den som har svårt att röra sig på stigarna finns kopior på statyerna inne på själva muséet.

Sedan besöker vi en annan gammal favorit –

**Restaurant far-til – 4** i Gilleleje Havn!

Där äter vi deras stora Havnebuffé som består av en herrans massa mat. Detaljer finns att få på kansliet eller via deras hemsida men vi lovar att det finns något för alla!

Det ingår en liten öl, ett glas vin eller en sodavand.

**Pris 395 kr.**

**Sista anmälningsdag 10 maj!**

Varmt välkommen till en underbar vardag på Själland.

#### INFORMATION OCH ANMÄLAN

Kansliet: 0739-43 06 39

info@strokemalmo.se

## Strokedagen 9 maj

På **SUS i Jubileumssalen** (Jan Waldenströms gata 1) kommer det att bli Strokedag med **blodtrycksmätning från kl. 12.00 och föredrag mellan 14.00-16.30.**

Bland andra kan man lyssna på Mats Rosvall, överläkare på Orups sjukhus tillika styrelsemedlem i Strokeföreningen.

**Patientforum bjuder in. Det är fri entré. Max 300 deltagare.**

**Föranmälan behövs inte**

## Nyfiken på senaste nytt?

FACEBOOK - STROKEFÖRENINGEN MALMÖ  
OCH HEMSIDAN - STROKEMALMO.SE

SKAFFA OCH GE OSS DIN E-POSTADRESS FÖR  
SNABBASTE INFORMATIONEN.

DET ÄR EN STOR KOSTNAD FÖR FÖRENINGEN MED  
PAPPERSUTSKICK.

KONTAKTA KANSLIET OM DU VILL HA HJÄLP!

På denna gröna sida är det vår samarbetspartner,  
Föreningen Paraplyet, som bjuder in.  
Alla anmälningar och vidare information får man direkt från dem.  
Se kontaktrutan längst ner till höger.

## Apotekskväll

Ana från Doz Apotek, f d Lloyds Apotek, kommer till Paraplyet för en pratstund om hur apoteket fungerar och hur vi påverkas.

### APOTEKET OCH SPRÅKET

- Utbyte av läkemedel
- Vad betyder original
- Periodens vara/prioriterad vara
- Parallellimport
- Rest indragning eller ej säljbar
- Beredningsform och innehåll

### HUR SER DET UT 2023

Vad kan jag göra för att inte bli utan medicin?

**Tid: Torsdag 30 mars kl 18-20**

**Plats: Paraplyet, Industrigatan 33**

**Sista anmälningdag: 27 mars**

Arrangemanget är gratis och avslutas med en enklare fika. Anmälan görs via **telefon till Julianna**.  
Värdar: Lena Ljungholm och Rose-Marie Hultman.

**Om man uteblir utan att meddela i god tid faktureras man en avgift.**

Hjärtligt välkomna önskar Paraplyets styrelse.



## Utbildning i tillgänglighet

Hur ser tillgängligheten ut i Malmö??

Paraplyet anordnar en utbildning i vilka regler som gäller för "enkelt avhjälpna hinder".

**Utbildningen kommer att vara på Paraplyet  
13 april kl 10.00-ca 16.00.**

Vi kommer att gå igenom HIN reglerna (enkelt avhjälpna hinder).

Ingen förkunskap fodras utan bara ett stort intresse.

En enkel förtäring kommer att erbjudas därför måste ni meddela om ni har allergiska problem.

**Anmälan görs till Julianna senast 30 mars.**

Utbildningen kommer att hållas av:

Tillgänglighets rådgivare, Gert Igheden.

Utbildningen är **gratis men om man uteblir utan att meddela i god tid faktureras en avgift på 300 kr.**

Välkomna!

**Kontaktuppgifter till Paraplyet:**

**Ring Julianna på 040-669 09 20  
måndag till torsdag 9:30-14:00**

**Adress: Industrigatan 33, Malmö**



## Kalender våren 2023

Mer information finns inne i bladet.

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
27 mars	18.00	SMIL	ParkInn
30 mars	18.00-18.30	ÅRSMÖTE	Restaurang SMAK
30 mars	18.30-21.30	Middag efter Årsmötet	Restaurang SMAK
30 mars	18.00-20.00	Apotekskväll	Paraplyet*
13 april	10.00-16.00	Tillgänglighetsutbildning	Paraplyet*
24 april	18.00-?	Vinprovning	Industrigatan 33
25 april	14.00-15.00	Skrivarcirkel 1 av 5	Industrigatan 33
9 maj	12.00-16.30	Strokedagen	SUS
9 maj	14.00-15.00	Skrivarcirkel 2 av 5	Industrigatan 33
20 maj	08.45-17.00	Bussresa	Danmark
23 maj	14.00-15.00	Skrivarcirkel 3 av 5	Industrigatan 33
till sommaren	18.00	Månadsmöte	Vagabond
12-14 september		Valjeviken med Skåneföreningen	Sölvesborg
i höst	14.00-15.00	Skrivarcirkel 4 av 5	Industrigatan 33
i höst	14.00-15.00	Skrivarcirkel 5 av 5	Industrigatan 33

\*Paraplyet och Industrigatan 33 är samma ställe.

Jag vill bara förtydliga att det är Föreningen Paraplyet som håller i vissa aktiviteter.

## Återkommande aktiviteter våren 2023

Måndagar	LIV 09.45-10.15	Fokus inför golfen, Malmö, Hylliekrokens Golfcenter
	Golf 10.15 -12.00	Malmö, Hylliekrokens Golfcenter
	LIV 17.00-18.00	Kalendegatan 18 (3 vån), Malmö
Vissa tisdagar	DropIn fika 10.00	Nobelvägen 21, Malmö
Onsdagar	LIV 11.00-12.00	Annegården, Lund
Torsdagar	SittZumba 12.45-13.30	Industrigatan 30, Malmö
	Promenad 14.30	Malmöområdet
	LIV 17.15-18.15	Lomma, Havsblick
Fredagar	LIV 11.00-12.00	Zoom
Tisd - torsd	09.00-13.00	Telefontid på kansliet - annars lämna meddelande!

Anmälan är alltid bindande. Föreningen sponsrar alla aktiviteter för att hålla nere priset för våra medlemmar. Om man inte avbokar sin närvaro så ställer man till det för oss alla.

Vänligen läs "Viktiga rutan"