

Strokebladet augusti 2023

Jag hoppas ni hittar något som passar just er och skulle något saknas så se extra noga till att komma på månadsmötet i oktober. Jag vill också tipsa er att komma ut så mycket som möjligt i den krispiga höstsolen. Prova golf eller promenader!

Varmt välkomna önskar hela Styrelsen och Strokeföreningens kanslist, Henrietta

Medlemskap

krävs för att delta på samtliga aktiviteter som Strokeföreningen hittar på. Vi får endast bidrag för närvarande medlemmar.

Du blir medlem genom att **betala 180 kr till Strokeföreningen Skåne på PG 851874-8** Ange "till Malmö" samt namn och gatuadress. Vi har gemensamt kansli så det går fint att ringa för **mer info: 0739-43 06 39 eller mejla medlemskapsfrågor till: strokeskane@gmail.com**

Anmälan

till **0739-43 06 39 eller info@strokemalmo.se** Finns det plats så betalar du direkt. Ange namn och vilken aktivitet betalningen avser.

BG 5027-1154 eller Swish 123 563 83 41

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.



Månadsmöte 5 september

Kort datum!!

5 september kl 18.00

Pub Vagabond, Jöns Risbergsgata 10

Underhållning: **Lobo Gitarr Lee** kommer och underhåller med svängig musik.

Meny: Grekiska biffar med fetaost och oliver, tzatziki och ugnsröstad potatis, kaffe och kaka.

Pris: 190 kronor. Dryck köper man i baren. **Anmälan senast 31/8 kl. 12.00** i vanlig ordning.

Bussresa Bosjökloster 21/9



Välkomna på bussutfärd till det mer än 900-åriga slottet. Vi får en guidad visning av slottet och dess omgivning där vi får höra om historia, färgstarka personer och slottet idag.

Visningen varar mellan 45 och 60 minuter. Därefter har ni möjlighet att på egen hand bekanta er med slottets vackra park som inbjuder till en promenad även för rullstol innan vi intar **lunch på restaurangen**, inkl nybakat bröd och dryck, kaffe och en liten kaka efter maten.

Aktuellt just nu är också **utställningarna** om "Hildegard av Boingen", en av medeltidens största influenser, "Folkfläbb & dräktlek", utställningen som dyker ner i folkdräktens historia samt "Nyanser & Speglingar" – mötet mellan en konstnär och formgivares uttryck.

På hemvägen stannar vi till på **Ringsjöfisk**, fiskbutiken vid Ringsjön där ni kan köpa fiskinläggningar samt gös, abborre, gädda direkt från yrkesfiskarna i Ringsjön.

Bussutfärden går den **21 september kl. 09.30 från Nobelvägen 21** och vi beräknar vara **hemma igen ca. 16:00 Pris 325:-/person. Först till kvarn. Anmäl senast 10/9 kl 12.00** Resan genomförs med bidrag från Strokeföreningen.

Månadsmöte 12 oktober

Styrelsen bjuder in till ett **extra speciellt möte 12 oktober klockan 18.00 på Nobelvägen 23. Vi vill veta vad medlemmarna önskar av föreningen.** Kom och var med och diskutera verksamhetens inriktning. Ta vara på denna möjlighet att påverka framtida möten och aktiviteter. Det blir en trevlig kväll med högt i tak och fria samtal.

Vi serverar "**Lyxmacka med lax**" och spånar fritt om framtiden. Alkoholfri dryck kommer finnas. **Pris: 95:- Anmäl senast 9/10 före klockan 12.00**

Vill du hjälpa till och fixa, duka, handla? Hör av dig till Henrietta på kansliet.

Månadsmöte 9 november

Den 9 november kl 18.00 återupptar vi kontakten med en gammal favorit i ny tappning och träffas på **Annebergsgårdens Restaurang.**

Där frestas vi med **helstekt kotlettrad, svampsås och råstekt potatis.** Mineralvatten/lättöl samt kaffe och kaka ingår.

Övrig dryck köpes i baren numera där även starkare varor finns till försäljning.

Underhållning blir det, av något slag. Mer information får lov att dyka upp på hemsidan och på Facebook. Det går också bra att ringa kansliet!

210:-/person. Anmäl senast 6/11 kl 11.00

DropIn fika

på Nobelvägen 23. Kaffe/Te bjuder vi på. **Frukosten kostar 30 kr. Alltid kl 10.00**

5 september och 20 september (OBS en onsdag), 3 och 17 oktober,

7 och 21 november, 5 och 19 december

Dessa datum är preliminära. Läs på Facebook eller hemsidan om det blir någon ändring.

Promenaderna

Kom ut och njut av livet med oss!!

Vi samlas vanligen vid **Stadsbiblioteket på torsdagar kl. 14.30 och vi startar den 31 augusti.**

Efter promenaden händer det att vi äter något tillsammans.

Vi rör oss för att leva och livet blir bättre med rörelse! Kom och gör oss sällskap!

/Marianne 0725-89 09 89

Golf

Strokeanpassad golfträning – **måndagar med start den 28/8 kl. 10.00**

Vi samlas **precis 09:45 för lite uppmjukning.**

Vi kommer att träna inspel, putting och bunker så länge vädret tillåter och övergår till träning på driving rangen därefter fram till 11 december. Tränare blir som vanligt Nicolai.

För att detta ska fungera behöver samtliga deltagare betala **500:-/person för hösten 2023**. Då ingår greenfee biljett (värde 230:-) till Hylliekroken/Oxie; en liten avgift som ger er så mycket mer tillbaka, hoppas vi att ni håller med om. Avgiften betalas till Strokeföreningen Malmö.

Väl mött!

/Styrelsen och Bengt 0703-11 29 70

Boule

Nu har du möjlighet att spela Boule med Strokeföreningen i höst. **Med start den 4 september 13:00 så träffas vi vid boulebanan i Hammars park, Limhanm för att spela lite boule.**

Vi spelar under ca. 1 timma och det är kostnadsfritt. Om ni inte spelat förr så gör det ingenting - vi går igenom reglerna före. Bouleklot finns men tar gärna med egna om ni har.

Boulebanan ligger utmed Tältängsvägen, alldeles vid dess anslutning till Paddelgränd. Ta buss 4 till Sibbarpsvägen som är en kort promenad från Hammars Park.

Vi spelar varje måndag hela september ut med undantag för den 18/9. Beroende på intresse och väderlek spelar vi en bit in i oktober också.

Anmäl genom att ringa eller skicka SMS till Jerry på 0703-016 329

Besök synagogan

19 oktober kl 10.30

Vi kommer att få en **guidad visning** av Malmö Synagoga med Fredrik Sieradski.

Adressen är **Malmö Synagoga, Betaniaplan 2 i Malmö**. Programmet handlar om judiska traditioner och högtider och judarnas historia i Malmö och om synagoga, gudstjänstlivet liksom om Förintelsen.

Alla män ska ha huvudbonad i synagogan. Det går bra med keps, mössa eller hatt. Det finns kippor till utlåning. Inga matvaror eller stora packningar får medtagas in i synagogan. Busshållplats i närheten är Stadshuset och Disponentgatan. Begränsat antal platser.

Anmälan till kansliet senast 12/10 kl. 12.00

/Margaretha



Champagneprovning

I höst provar vi Champagne och mousserande viner.

Man kan undra vad det är som gör Champagne så speciell och varför man inte lika gärna kan dricka andra mousserande viner istället – nu när Champagne är så dyr. Detta ska vi försöka utröna vid provningen.

Vi kommer att jämföra en Champagne med Spaniens Cava, Italiens Prosecco och Frankrikes Cremant. Provningen leds av **Jerry Albiñ**, medlem i Munsänkarna sedan 25 år och erfaren ledare av vinprovningar.

2 oktober 18:00, på Paraplyet, Industrigatan 33

Pris 125:-/person. 10 är max antal deltagare. Anmäl dig direkt, dock senast 28/9 kl. 12.00

Matlagningskurs med Afasiföreningen

Afasiföreningen bjuder in våra medlemmar att vara med på matlagningskurs i höst.

9/11 och 23/11 start 10.30. Därefter avnjuts måltiden och sen ska det plockas undan. Ni är troligen klara vid 13.30 tiden. Priset är **240:-** (en anhörig kan få ansluta till själva måltiden)

Platsen är **Studieförbundet Vuxenskolans lokal på Glimmervägen 6 i Lund.**

Kursen hålls av "**Den enarmade kocken**" **Magnus Karlsson**. Han visar enhänt hur man lagar mat för två med knep och knåp och tips om hjälpmedel. Antalet plater är begränsade. I

anslutning till matlagningen håller Afasiföreningens anhöriggrupp en träff. Välkomna att träff andra och att äta gott tillsammans. Anmäl **till Afasiföreningen på 040-123 015 eller**

afasiskane@gmail.com

Mindfulness med MeraLiv

Pågår fortfarande och schemat finns på: **meraliv.nu** eller vår hemsida: **strokemalmo.se**