



Hej alla medlemmar!

Följande aktiviteter är planerade under våren – 18

”YOGA”

Medicinsk yoga, andnings- och rörelseövningar utgår hela tiden från din egen förmåga. Du kan göra övningarna sittande på matta, på pall, på eller i rullstol. Så länge du kan andas kan du utöva yoga.

Start vecka 04 den 23/1 lokal YogaShala

Det kostar 720 kr/termin

Intresserad? Anmäl dig till Greta Toreskog Beckman på tfn.

070 697 69 55 eller e-mail greta@jamtland.nu

Välkommen!

”VATTENGYMPA”

Badet startar vecka 03 -18 på Remonthagen och 12 tillfällen, kostnaden

är 720 kr/termin och anmälan kan du göra till Kenth Staaf tfn.

070 646 71 60 eller e-mail kent_staaf@hotmail.com

Välkommen!

”SENIORMÄSSA”

Den 26-27/1 är det SENIORMÄSSA på OSD i Östersund med många intressanta utställare och vi får möjlighet att visa att Stroke Föreningen finns.

"LOKALA STROKEDAGEN"

Vi kommer att tillsammans med STROKE AVDELNINGEN och dess personal arrangera en lokal STROKEDAG. Vidare information kommer att finnas på vår hemsida, www.strokez.se

"RGRM och YOGA"

Under februari kommer Afasiföreningen att ordna med möjlighet för våra medlemmar att delta i träning med Yoga och RGRM. Tid och plats meddelas på vår hemsida, www.strokez.se

"ANHÖRIGGRUPPER"

Syftet med anhörigrupper är:

- Få en stunds trevlig samvaro med andra i samma eller liknande situation
- Få ett andningshål/egentid
- Få prata av sig och utbyta erfarenheter.
- Få stöd och ge stöd.
- Få information och kunskap.

Anmälan till Märet Johansson tfn 070 623 70 24 eller mail

jan.maret@live.se

"KAFFEKOPPEN"

Kaffekoppen fortsätter under våren, vi umgås över en kopp kaffe. Vi träffas tisdagar i varje jämn vecka kl 14,00 på Prästgatan 58. Du behöver inte göra någon anmälan. Var och en betalar sitt eget kaffe och bröd. Robert Lundström kommer för det mesta att vara med.

Välkommen!

"SKIDÅKNING"

Alla i föreningen som vill träna skidåkning kan ringa Thomas Johansson på tfn 076 817 06 18 eller chevyrods57@gmail.com och få info om upplägget av träningen.

"FÖRELÄSNING"

Vi siktar också på att ha en föreläsning om vad som händer inom strokevården samt forskningen. En docent i Rehabiliteringsmedicin kommer någon gång under våren/sommaren.

Vi återkommer med ytterligare information om tid och plats på hemsidan, www.strokez.se

"TRÄNING PÅ REACTING"

Många av våra medlemmar tränar regelbundet på Reacting AB. Det är en toppmodernt utrustad motionsanläggning, lokalen ligger i Körfältets Centrum. Du kan gå in på hemsidan www.reactings.se Vill du ha en introduktion av en av våra medlemmar kan du kontakta Thomas Kjellander tfn 070 624 49 23 eller e-mail stroken55@bredband.net

"PROVA PÅ BOULE"

Under våren kan våra medlemmar prova på att spela boule i Östersunds Boulehall som ligger i gamla LT huset på Rådhusgatan, klot finns att låna under provtillfället. Anmälan gör man till Kenth Staaf på tfn 070 646 71 60 eller kenth_staaf@hotmail.com

"ÅRSMÖTET"

Den 10/4 -2018 är det årsmöte kl 18,00 på Frösö Strand.

Har ni egna idéer. Ring eller skicka ett mail till:

Jan Christer Johansson tfn 070 554 77 23 eller ordforande@strokez.se

Bo Sundström tfn 070 696 74 07 eller bo.sundstom2@telia.com

Titta gärna på vår hemsida www.strokez.se och få aktuell information.

*God Jul och Gott Nytt år
Tillönskas er alla av
Styrelsen*

