



STROKE Länsföreningen hälsar alla nya och gamla medlemmar välkomna till våra kommande aktiviteter.

Följande aktiviteter är planerade under Hösten 2018

"GRILLKVÄLL"

Grillkvällen kommer i år att vara den 15/8 kl 18,00 på Restaurang Frösö Strand. Det som serveras är grilltallrik med kycklingspett, fläskfilé, fiskfilé, potatisgratäng med vit Capri från Skärvången, måltidsdryck, sallad, kaffe med kaka. **Pris 150 kr/person.** Kontant betalning.

Musikunderhållning med Tony Moberg.

Anmälan till Jan Johansson 070 554 77 23 eller till
Märet Johansson 070 623 70 24 senast den 7/8.

"YOGA"

Medicinsk yoga ger med andning, yogaövningar, vila och meditation mätbara effekter på fysiologiska, psykologiska och emotionella plan. 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 36 den 4/9 Lokal YogaShala. Kostnad: 720 kr per termin.

Intresserad? Anmäl dig till Greta Toreskog Beckman på tfn.

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

"VATTENGYMPA"

Badet startar vecka 35 och det är maximerat till 12 st deltagare. Det kostar 720 kr per termin. Anmälan till:

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

"ANHÖRIGGRUPPER"

Syftet med anhörigrupper är:

- Få en stunds trevlig samvaro med andra i samma eller liknande situation.
- Få ett andningshål/egen tid.
- 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.

"KAFFEKOPPEN"

Kaffekoppen fortsätter i höst, vi umgås och pratar över en kopp kaffe. Vi träffas i BOULEHALLEN som ligger på Rådhusgatan i gamla LT-huset första fredagen varje månad med start den 7/9 kl 14,00. Kent Staaf kommer att vara med. Östjämtarna kommer att ha en egen "kaffekopp" i Hammarstrand med början den 13/8 kl 14,00 plats Julius.

"En stämningsfull kväll med Dan Andersson"

Succén från i fjol med Linda Rattfeldt som underhåller med gitarrspel och sånger av Dan Andersson den 17/8 vid Mjösjö grillkåta Höglunda. Det kommer att serveras något grillat och dryck, pris **50 kr/person** kontant.

Anmälan senast den 10/8 till Kenneth Godhe tfn 070 539 49 27. För intresserade från Östersund kan Kenneth vidarebefordra namn så att samåkning kan ske.

"SOPPKVÄLL"

Soppkvällen blir den 2/10 kl 18,00 på Restaurang Frösö Strand och då serveras det Kycklingsoppa med vitlöksbröd, måltidsdryck, kaffe med kaka. pris 80 kr/ person kontant.

Anmälan till Märet Johansson 070 623 70 24 eller Jan Christer Johansson 070 554 77 23 senast den 24/8.

"FÖRELÄSNING"

Under hösten kommer vi att försöka hitta en intressant föreläsare vem, plats och tid kommer att meddelas senare på hemsidan.

"TRÄNING PÅ REACTING"

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

Har ni egna idéer eller önskemål, ring eller skicka ett mail till:

Jan Christer Johansson 070 554 77 23 eller e-mail ordforande@strokez.se

Besök gärna vår hemsida www.strokez.se och få aktuell information.