



Hej alla medlemmar!

Följande aktiviteter är planerade under våren – 19

”YOGA”

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

Start vecka 04 den 22/1 lokal YogaShala

Det kostar 720 kr/termin Det går att använda Swish 123 072 63 49 och ange vad betalningen avser.

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 -19 på Remonthagen och 12 tillfällen, kostnaden är 720 kr/termin

använd gärna swish 123 072 63 49 och ange vad betalningen avser anmälan kan du göra till Kenth Staaf tfn.

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

Välkommen!

”SENIORMÄSSA”

Den 25-26/1 är det SENIORMÄSSA på OSD i Östersund med många intressanta utställare och vi får möjlighet att visa att Stroke Föreningen finns.

Vi har den äran att få vara tillsammans med MOBILA STROKETEAMET i vår monter. Vi bjuder på frukt och informerar om vår verksamhet.

"ANHÖRIGGRUPPER"

Syftet med anhörigrupper är:

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

Anmälan till Märet Johansson tfn 070 623 70 24 eller mail

jan.maret@live.se

"KAFFEKOPPEN"

Kaffekoppen kommer nu att vara i Boulelokalen som ligger i gamla LT huset på Rådhusgatan med ingång från baksidan. Följande datum gäller under kvartal 1, 11 januari, 1 februari, 1 mars och det är kl. 14,00. Det är gratis fika och det finns möjlighet att prova på att spela boule under ledning av Kenth Staaf. Det finns hiss så även den som är beroende av rullstol eller rullator kan besöka lokalen.

Välkommen

"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. Det finns hiss till lokalen och det kostar 50 kr/tillfälle.

Använd gärna swish 123 072 63 49 och ange vad betalningen avser.,

Anmälan gör man till Kenth Staaf på tfn 070 646 71 60 eller

kenth_staaf@hotmail.com

"ÅRSMÖTET"

Den 9/4 -2019 är det årsmöte kl 18,00 på Frösö Strand.

Har ni egna idéer om aktiviteter så berätta det för oss. 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*