

Lokalföreningen Södertörn

DansSteget öppnar i Huddinge. En kurs för dig som vill hitta rörelseglädje och vill öka din kunskap om psykisk hälsa

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och DansSteget kan vi erbjuda en kurs i Huddinge. Kursen är anpassad för dig som överlevt stroke och omfattar 6 gånger med start den 2 maj. För mer information ring Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län tel. 08 120 55 100 eller använd denna länk <https://www.sv.se/avdelningar/sv-stockholms-lan/kurser/ma-bra-med-danssteget-155019/>

Strokedagen den 14 maj 2019

I Nynäshamn planeras en föreläsning om Hjärntrötthet, men alla detaljer är inte klara. Ring till Kerstin Persson för information på tel. 08 520 171 26.

Vi är även glada att kunna tipsa om nedanstående anpassade naturvandring i Tyresö Tyresö slottspark – lättvandrad naturguidning anpassad för rullstolsburna

Tisdagen den 21 maj 2019 kl. 11.00–14.00

Tyresö slottspark anlades på 1700-talet och är en av Sveriges äldsta engelska parker. I den lummiga miljön spirar vårens och försommarens alla blommor. Vi vandrar i lugnt tempo i parken och ut på Notholmen där vi äter vår matsäck vid havet.

Om guidningen

Vandringen är cirka 3 km lång och tar cirka 3 timmar med paus. Ta med egen matsäck. Det går även att köpa mat på Café Notholmen.

Tillgänglighet: Det går att ta sig fram med rullstol och rullator i slottsparken och ut på bryggan på Notholmen. Ibland när gångvägarna är nygrusade kan det vara lite tyngre. Sista backen tillbaka upp mot slottet är något ansträngande. Men vi hjälps åt!

Toalett finns vid slottet och ute på Notholmen.

Samling: Tyresö slotts borggård kl 11.00. Närmaste busshållplats är Tyresö (buss 875). Kommer du med Färdtjänst uppge adress Tyresö slott. Det finns handikapparkering vid slottet.

Avslutning: Tyresö slotts borggård kl 14.00.

För mer information: Tyresö kommun Martina Kiibus tel.08 578 297 76 eller Strokeföreningen Södertörn Maud Tillgren tel. 079 077 11 78.

Hemsida: <https://www.tyreso.se/uppleva--gora/natur-och-friluftsliv/naturguidningar.html>

Sommarfesten på Lövhagen äger rum på Lövhagens kaffeservering i Nynäshamn

torsdagen den 13 juni kl. 14-16. Räksmörgås och kaffe serveras för 70 kr och föreningen står för resten. **Anmälan** lämnas senast onsdagen den **7 juni** till Kerstin och Olof Persson på tel. 08-520 171 26 eller 0708-45 41 09 eller på e-post ingakerstin@hotmail.com Adress till Lövhagen är Hamnviksvägen 80, 14951 Nynäshamn och deras hemsida finns på <http://www.lovhagen.se>

Optimisterna

Under vintern träffas vi sista fredagen i månaden kl. 14.00 i kaféet vid Kulturhuset i Handen. Ring Claus tel. 070-290 20 85 för mer information. (**Kolla med Claus!**)

Rosenknopparna

Vi träffas varje måndag under våren kl. 10 på Äldrecentrum en trappa ner på Rosengårdens äldreboende i Nynäshamn. Observera att vi gör uppehåll under sommaren. Vi tränar på redskapen på Äldrecentrum, pratar och fikar. Ibland går vi en rullstolsanpassad runda runt

Svandammen med start kl. 10.30 i knappt en timme. Ring Kerstin på tel. 08 520 171 26 för mer information.

RGM Ronnie Gardiner Metod

RGM ger rytmisk träning för både kropp och hjärna och erbjuds i Handen 10 fredagar fram till den 10 maj under kompetent ledning av Itte. Ring Anders på tel. 070 372 30 84 för mer information och anmälan.

Sånggruppen

Itte leder även sånggruppen som träffas efter RGM, men man behöver inte vara med i båda grupperna. Ring Anders på tel. 070 372 30 84 för mer information och anmälan.

Pratmakarna

Talträningsgruppen för den som har talsvårigheter är verksam i Nynäshamn. För mer information ring Eina på tel. 08 520 159 91 eller Ulla 070 286 12 64.

Aktivisterna

Ring Lisa på tel. 070 536 77 35 för mer information.

Anhöriggrupp 1 i Nynäshamn, dagtid

Ring Eina på tel. 08 520 159 91 för mer information.

Anhöriggruppen i Handen

Ring Marita på tel. 070 130 14 67 för mer information.

Anhöriggrupp 2 i Nynäshamn, kvällstid

Ring Ulla på tel. 070 286 12 64 för mer information.

Nyhetsbrevet kommer i fortsättningen att gå ut som e-post till de medlemmar som uppgett e-postadress. Övriga medlemmar får fortfarande nyhetsbrevet i brevlådan. Om du vill ändra utskicket kontakta oss på stroke.sodertorn@telia.com eller Kerstin Persson på tel. 08-520 171 26.

Strokeföreningen Södertörn

Handenterminalen 4

136 40 Handen

Telefon: 08-745 50 25 (telefonsvarare)

E-postadress: stroke.sodertorn@telia.com

Plusgiro 12 48 70-7.

Org. www.strokesodertorn.se