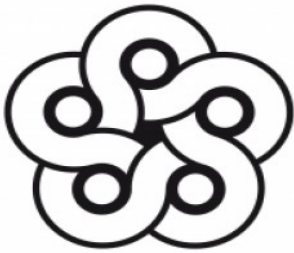


Årgang 2020 nr. 02

Dato 4. august 2020



SCLEROSEFORENINGEN AFD. NORDSJÆLLAND ØST

Nyhedsbrev

Som i alle sikkert har regnet ud bliver der IKKE cafeaften hos Nissen i Espergærde den 6 august ! Dette fordi vi ikke kan overholde foreningens retningslinjer om afstand mellem deltagerne, Vi satser på, at vi kan gennemføre café-aften i september (se nedenfor), men det vil kun ske dersom retningslinjerne om afstand bliver ændret.

#### SKAL VI TAGE OPVASKEN ?

Slip for madlavning for en aften. Tag familien med ud at spise i uforpligtende og hyggelige omgivelser. Så byder vi på en kop kaffe/the mens opvasken klares.

Vi mødes som ligesindede fra Lokalafdelingen, og snakker om alt muligt så kom og deltag også hvis du kun har lyst til en kop kaffe/the.

Tilmelding via Nemtilmeld:

<https://sclerose-nordsjaellandoest.nemtilmeld.dk/171/>

Café-aftenen bliver kun gennemført, hvis retningslinjerne om afstand ændres.

#### ÅRSMØDE

Vi afholder årsmøde **den 1. september kl 18.00 i senior centeret i Helsingør**. Indkaldelsen er vedhæftet som selvstændigt dokument til nyhedsbrevet.

Vi gør opmærksom på, at der ikke må gives hånd eller knus og at vi har sørget for behørig afstand mellem deltagerne.

#### CORONA PIZZA PARTY

Endelig må vi mødes igen, så vi håber vi ses på Nissens cafe hvor Lokalafdelingen giver pizza til alle, for at fejre, vi endelig må ses igen efter et noget mærkeligt år 2020. Drikkevarer er på egen regning. Kom alene eller tag familien med - vi glæder os SÅ meget til at se dig.

Efter maden giver Lokalafdelingen en kop kaffe/the/cacao til dem der har lyst

Tilmelding via Nemtilmeld:

<https://sclerose-nordsjaellandoest.nemtilmeld.dk/168/>

#### HUSSTANDSINDSAMLING

Foreningens landsdækkende husstandsindsamling den 13. september er i år vigtigere en nogensinde før.

Corona har kostet dyrt for foreningen, flere medarbejdere er fyret. Og man frygter, at der ikke vil være penge nok til den planlagte forskning . Har du eller en pårørende lyst til, at bruge et par timer på at "stemme dørklokker" og dermed bidrage til at der kommer så mange penge som muligt ind til forskning.

Er du interesseret så vælg en rute og tilmeld dig på

<https://www.scleroseforeningen.dk/sammen-mod-sclerose>

Eller ring til foreningen på tlf. 36463646

S  
e  
l  
v  
o  
m  
d  
e

## KOM OP AF STOLEN .....

Dato og tid

Onsdag den 26. august 2020

Kl. 19:00 - 21:00

Sted:

Seniorcenteret, Hestens Bakke 43 Vapnagård, 3000 Helsingør

Kniber det med finmotorikken ?

Er din træthed skyld i, at du ikke får trænet ?

Vil du gerne have tips og ideer til træning selvom du er kørestolsbruger eller meget dårligt gående ?

Vil du have ideer, tips og motivation til træning, trods sclerose og en travl hverdag ?

Drømmer du om at komme i gang med træning ?

Træner du allerede, men vil gerne have ny inspiration ?

Vil du have ideer til træning, mens du sidder foran fjernsynet eller får medicin på sygehuset så træning bliver en integreret del af dit liv ?

Uanset hvad du drømmer om og hvad du har af energi til at træne, så lover vi, at du kommer hjem fra dette foredrag med nye ideer og inspiration

Foredragsholderen er Franciska Vesterholm som selv har sclerose.

Franciska gik fra ikke at kunne mærke sin højre side, at balancen drillede og hun ikke kunne cykle til at hun i dag, fokusere på kost og motion, hun har valgt medicinen fra men hun ved også, at hård træning og fravalg af medicin, IKKE er det rette for alle. Så derfor kommer du ikke til et foredrag, hvor du får af vide du skal vælge medicinen fra eller at du bare skal ud og løbe maraton, du kommer til et foredrag, der fokusere på hvor DU er i livet og hvad du har af ønsker for DIN træning.

Det essentielle er, at AL bevægelse tæller, giver bedre velvære og er bedre end intet – FORDI VI SAMMEN SLÅR SOFAEN :-)

Vi servere vand / sodavand samt frugt.

Der vil også være håndsprit, da vi jo skal passe på hinanden.

Foredraget er gratis.

Tilmelding på nemtilmeld:

<https://sclerose-nordsjaellandoest.nemtilmeld.dk/165/>

