



Ålands Reumaförening

Medlemsbrev hösten 2024

Bästa medlem,

Enstaka ströplatser finns i några träningsgrupper

Intresserad? Hör av dig till Ann-Katrin, tel 0457 3135 009 eller på info@reuma.ax.

Föreläsning: Osteoporos? Puffa din egenvårdsförmåga

Föreläsning tisdag 17.9 kl.16.15 på HandiCampen med Kitty Seppälä. Kitty är magister i hälsovetenskaper, fysioterapeut och mind-body bridging-instruktör. Hon har verkat inom Osteoporosföreningen och- förbundet sedan 1995.

Kitty har samarbetat med läkare och näringsterapeuter runt om i Finland och utbildar inom ämnet förebyggande vård och egenvård. Föreläsningen är digital.

Anmäl dig till Ann-Katrin senast 16.9. Begränsat antal platser.

Vi uppmärksammar Internationella reumatikerdagen 12.10

Varmt välkommen på Leva med smärta-dag till Lemböte lägergård lördag 12.10

Kl. 11 Föreläsning "Långvarig smärta, konsekvenser och strategier" med läkare Åsa Möller

Kl. 12 Lunch: Fisksoppa med färska semlor och aioli

Kl. 13 Lättsam sittgymnastik med ledare Elisabeth Westling

Kl. 14 Kaffe med kaka och trevlig samvaro

Deltagaravgift: 20 €.

Din anmälan behöver vi få senast måndag 7.10. Begränsat antal platser.

Allsångscafé

Torsdag 21.11 kl.14.30 sjunger vi allsång med trubadur Per Nyberg i Röda Kors gårdens matsal.

Du deltar gratis och kaffe med dopp ingår, kom ihåg att meddela om du har någon allergi.

Anmäl dig senast måndag 18.11 till Ann-Katrin.

Kom med och sjung tillsammans med andra föreningar inom HandiCampen. Välkommen!

Bingo

På HandiCampen torsdagarna 17.10 och 28.11 kl.18.00 i samarbete med Vårt Hjärta.

Pris: 6 €/person för bingo och kaffe. OBS! Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊. Ingen anmälan.

Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 7.10, 4.11 och 2.12 kl.13.

För dig som tycker om att läsa och gärna träffar andra som tycker detsamma. Vi dricker kaffe och har trevligt. Ingen avgift. Välkommen med!

Medlemslunch

På Arkipelag **första onsdagen i månaden** kl.12.00. Onsdag 2.10, 6.11 och 4.12.

Lunchen betalas på plats. Ingen anmälan behövs, bara att dyka upp!

Promenader med Gujan och Mia

Promenera tillsammans med Gujan och Mia. Måndagar kl.12 samling vid Lilla holmens grindar:

Den 16, 23 samt 30 september. Ta gärna med promenadstavar om du har. Alla välkomna med!

Barn och ungdomar med reuma-simma gratis!

Barn och ungdomar med reuma simmar gratis 1 tillfälle/månad tillsammans med ledsagare på Ålands Idrottscenter i Godby. Kontakta kansliet för mer info.

Föräldraträff för barnreumafamiljer

på HandiCampen torsdag 19.9 kl.18.30. Anmälan till Ann-Katrin. Välkomna!

Borrelia- och TBE träff

På HandiCampen måndag 23.9 kl.18.00. Välkommen!

Stolsyoga

Med Mia Lindroth på HandiCampen tisdagarna 1.10 och 5.11 kl.16.30.

Deltagaravgift: 5 €/tillfälle. Anmälan. Välkommen!

Träff för dig med långvarig smärta

På HandiCampen måndag 14.10 kl.18.30.

Kom och träffa andra som lever med långvarig smärta, dela tankar och erfarenheter.

Anmäl dig till Ann-Katrin. Välkommen med!

Borrelia-och TBE föreläsning 24.10 kl.18.00 på HandiCampen med infektionsläkare Marika Nordberg

Musikalen "Så som i himmelen" på Alandica söndag 13.10 kl.14

Söndag 13.10 kl.14 erbjuder vi våra medlemmar biljetter till Musikalen "Så som i himmelen" på Alandica.

Bindande anmälan.

Du som bokat biljett, välkommen in och lös ut din biljett hos Ann-Katrin på kansliet. Medlemspris: 39 €/person



Vi vädjar till dig som inte anmält mailadress, eller som ändrat mailadress, att anmäla den till: info@reuma.ax

Välkommen på höstmöte torsdag 21.11 kl.18.00 på HandiCampen!

Vi bjuder på kaffe och smörgåstårter.

Till kaffet kommer Stefan Grönlund från butiken City Cykel, Skarpansvägen 28 och berättar om vilka hjälpmedel han säljer i butiken.

Stadgeenliga förhandlingar.

Närmare info kommer i nästa medlemsbrev.

Varmt välkommen på Julfest fredag 29.11 kl.18.00 på Ålands Hotell-och restaurangskola

Stort julbord, allsång samt lotteri med fina vinster.

Pris: 40 €/medlem.

Närmare info kommer i nästa medlemsbrev.

SPINA-BAC ryggstöd finns för utlåning

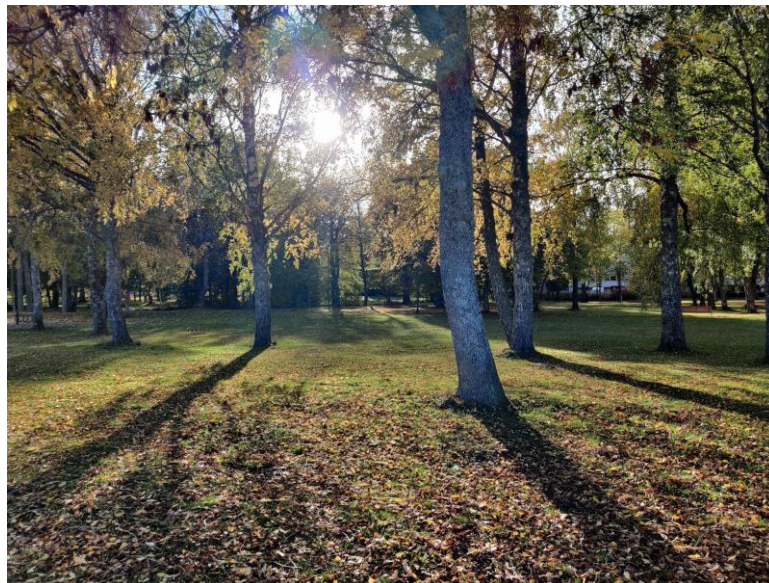
SPINA-BAC är ett svenskt, behändigt ryggstöd, som hjälper tiotusentals människor till ett bättre liv utan ryggont och ryggbesvär vid sittande. Kan användas överallt: hemma, i bilen, på arbetet eller resa.

Nu har du möjlighet att låna det från föreningen, kontakta Ann-Katrin om du är intresserad!

Tidningar för utlåning

Tidningarna Fibromyalgi Nytt och Psoriasisidningen finns för utlåning på föreningens kansli.

Vi vill gärna ta del av dina önskemål och idéer om vad vi kan göra för dig!



Önskar dig en fin fortsättning på hösten!

Ann-Katrin

Tel 0457 3135 009, e-post: info@reuma.ax