



Medlemsbrev januari 2024

Bästa medlem,

Välkommen till ett nytt år med Ålands Reumaförening!

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

Vi uppdaterar medlemsinformation i tidningarnas föreningskalendrar, per e-post och på vår fb sida, så håll utkik!

Vårterminens träningsgrupper startar vecka 2, med början måndag 8.1

Om du har deltagit på höstterminen så har du automatiskt din plats i gruppen. Om du inte vill fortsätta, bör du avboka din plats med Ann-Katrin snarast.

Det finns ströplatser kvar i en del grupper. Är du intresserad, hör av dig per tel. 0457 3135 009 eller per e-post: info@reuma.ax.

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

ÅHS träningsal torsdagar kl.18 med Tua Liewendahl-Åvik. Start 11.1.

Terminsavgift: 80 €/termin

Artrosträning med fokus på styrka, rörlighet och balans

Medimar måndagar kl. 16.00 med Lina Larsson. Start 8.1.

Terminsavgift: 80 €/termin

Artrosgymnastik med inriktning på styrketräning

Folkhälsans allaktivitetshus tisdagar kl.11 med Mats Danielsson. Start 9.1.

Terminsavgift: 85€ /termin

Avkopplande akvarellmålning

HandiCampen tisdagar kl.13 med Raina Clemes. Start 16.1.

Terminsavgift: 55 €/termin

Paraffinbad med efterföljande handgymnastik

Folkhälsans allaktivitetshus tisdagar kl.14.30 med Maria Fjäder. Start 9.1.

Terminsavgift: 75 €/termin

Vattengymnastik

Ålands Idrottscenter, Godby onsdagar kl.14 och kl.15 med Mats Danielsson. Start 10.1.

ÅHS terapibassäng tisdagar kl.18 och onsdagar kl.16,17,18,19 med Elisabeth Westling. Start 10.1.

ÅHS terapibassäng torsdagar kl.15.30 med Hannele Vaitilo. Start 11.1.

Terminsavgift: 95 €/termin

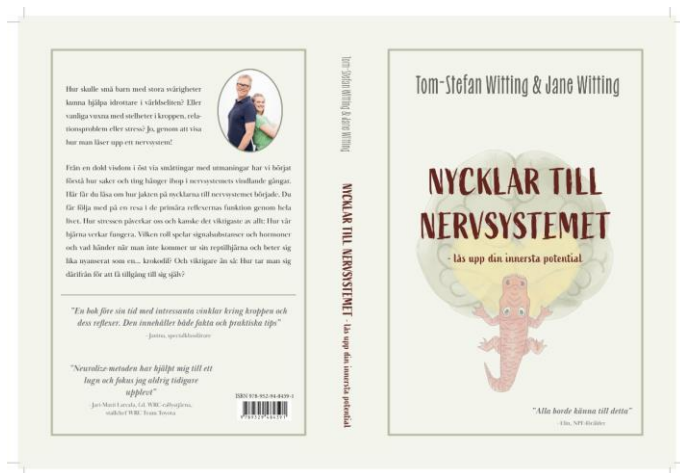
Stolsyoga

HandiCampen tisdagarna 23.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3 kl.16.15 med Mia Lindroth.

Avgift: 5 € /tillfälle. Lugnar ditt sinne och ökar kroppens rörlighet.

Föreläsning om rörlighet ”Hur knopp och kropp hänger ihop”

Onsdag 24.1 kl.18 med Tom-Stefan och Jane Witting på HandiCampen.



Möjlighet att på plats köpa deras nyutkomna bok "Nycklar till nervsystemet" till specialpris. Välkommen med din anmälan till Ann-Katrin senast måndag 22.1.

Träff för dig som lever med långvarig smärta och/eller fibromyalgi "Avslappning, medveten andning och mindfulness"

Torsdag 1.2 kl.18 med mindfulness instruktör Eivor Englund-Karlsson.
Anmäl gärna ditt deltagande senast tisdag 30.1.

"Puffa din egenårdsförmåga" med hälsocoach Kitty Seppälä

Onsdag 6.3 i Arkipelags Kaptenssal

Kom gärna i bekväma kläder så att du kan sträcka på armar och lyfta knäna.

Vardagsrörelser är effektiva kl.15-17: Kom och låt dig inspireras att sköta om dig med terapeutisk träning som stöder självläkningsprocesserna i kroppen samt sinnets välmående.

Sinnets och kroppens samarbete kl.18-20: Baserat på nya rön inom hjärnforskningen, hur hjärnan fungerar och hur jag själv kan påverka min hjärnas verksamhet till det bättre.

Anmäl dig till den ena eller båda föreläsningarna till Ann-Katrin senast måndag 26.2.

Begränsat antal platser.

Föreningssamarbete mellan Reumaföreningen, Vårt Hjärta, Cancer-, Diabetes och Neurologiska föreningen. Kostnadsfritt.

Välkommen på artros-dag på Lemböte lägergård lördag 9.3 kl.11-16

-Föreläsning

-Lunch

-Avslappning

-Kaffe med bröd

-Träning med fysioterapeut

Din anmälan behöver vi få senast fredag 1.3 till Ann-Katrin.

Allsångscafé med Per Nyberg torsdag 14.3 kl.14.30

På Röda Kors gården. Du deltar gratis och kaffe med bröd ingår, men kom håg att meddela ev. allergi. Anmäl dig senast måndag 11.3. Begränsat antal platser. Ett föreningssamarbete inom HandiCampen. Välkommen med och sjung tillsammans!

Bingokvällar

På HandiCampen onsdagarna 31.1 och 13.3 kl.18. Pris: 6 €/person för bingo med kaffe. Ingen anmälan. Föreningssamarbete med Vårt Hjärta. Välkommen!

Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊.

Medlemslunch

På Arkipelag första tisdagen i månaden kl.12.00. Start 6.2. Välkommen med och träffas över en lunch! Lunchen betalas på plats.



Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 8.1, 5.2, 4.3, 8.4 och 6.5 kl.13-ca 14.30.

Tycker du om att läsa och gärna träffar andra som tycker detsamma? Då kan en bokcirkel vara något för dig.

Vi träffas en gång per månad och diskuterar en bok som väljs gemensamt. Kaffe och trevlig samvaro.

Ingen avgift. Välkommen 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 Ann-Katrin för mer info.

Musikalen Annie på Alandica söndag 17.3 kl.13

Musikalen "Annie" är en tidlös klassiker som handlar om den levnadsglada barnhemsflickan Annie. Berättelsen är en gripande saga om kärlek, hopp och det eviga sökandet efter tillhörighet. Den hade premiär på Broadway 1977 och översattes till svenska av Beppe Wolgers. Boka din biljett med Ann-Katrin senast 16.2. Begränsat antal platser. Subventionerat medlemspris: 25 €/person.

Musikteatern Katrina på Alandica torsdag 18 juli kl 19

En storslagen musikalsk teaterupplevelse med stor orkester och kör. En stark och gripande berättelse om en kvinnas levnadsöde i den åländska skärgården. I huvudrollerna bl a: Erica Back, (mezzosopran), Leonarde Brändström, (baryton), Philip Björkqvist, (basbaryton) och Therese Karlsson, (sopran). Begränsat antal platser.

Boka din biljett med Ann-Katrin senast 18 juni. Subventionerat medlemspris: 30 €/person.

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 Psoriasis-tidningen finns för utlåning på föreningens kansli.

Övrigt inom förbundet Funktionsrätt Åland:

Bäckenbottenträning med Tracey Nyholm

Tisdag 16.1 kl.18-20 på Hotell och restaurangskolan

Tracey Nyholm arbetar som bäckenbottenspecialist på Ålands hälso-och sjukvård och på Rehab City.

Hon hjälper kvinnor och män i alla åldrar både med att träna bäckenbotten rätt och lära sig slappna av. Under föreläsningen kommer Tracey att förklara hur blåsan och kroppens muskler fungerar och komma med praktiska råd som besökarna kan ta med sig. Ju tidigare man börjar med träningen desto bättre, då kan man förebygga problem med inkontinens i framtiden. Föreläsningen är gratis.

För garanterad sittplats anmäl dig senast 12.1 till reception@handicampen.ax.

Boccia-prova på tillfällena

Fyra tillfällen hålls 30.1, 20.2, 26.3, 9.4 kl.15-16 för alla som är intresserade.

Det är en tillgänglig sport som går bra att spela både stående och sittande.

Fysioterapeut Markus Palm leder tillfällena som hålls på verksamhetscentret Ankaret på Johannebovägen 7, Mariehamn. Det finns möjlighet till kvällsträffar längre fram om intresse finns.

Anmäl senast 18.1 till reception@handicampen.ax

FPA-info om aktuellt och nyheter

På HandiCampen 14.2 kl.18. Hillevi Smeds, chef för FPA på Åland kommer och berättar om FPA:s verksamhet samt eventuella nyheter för oss.

Om du har frågor, får du gärna mejla in dina frågor. Det går också bra att ställa frågor på plats.

-Funktionsrätt Åland har gjort en kartläggning av tillgängligheten i Ålands 16 kommuner genom projektet "Ett Åland för alla". Den 6.2 kl.13 presenteras kartläggningen på HandiCampen samt digitalt via Teams.

-Funktionsrätt Åland ordnar en föreläsning och workshop med Veera Florica Rajala den 19.2 kl.13-15 på Alandica om tillgänglighet utifrån perspektivet mänskliga rättigheter.

Har alla samma rätt att gå på t.ex. restaurang? Behövs en ramlag för tillgänglighet i Finland och på Åland? Anmälan till föreläsningen görs till reception@handicampen.ax.

Kurser vid Härmä Rehab & Spa 2024

Alla kurser bekostas av FPA och är kostnadsfri för deltagaren. B-läkarintyg behövs för ansökan. Se skild bilaga.

Ökade kostnader för brevporto gör att föreningen önskar att de som har möjlighet att ta emot medlemsbrev via e-post hör av sig till kansliet 😊.

Varma Må Bra hälsningar!

Ann-Katrin, tel 0457 3135 009, info@reuma.ax.

