



Medlemsbrev januari-mars 2025

**Bästa medlem,**

**Välkommen till ett nytt år med Ålands Reumaförening!**

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

Vad önskar du av föreningen? Är det något du saknar? Hör gärna av dig eller titta in till kansliet 😊.

Vi finns här för Dig!

**Det finns ströplattor kvar i grupperna nedan:**

Är du intresserad, hör av dig per tel. 0457 3135 009 eller per e-post: info@reuma.ax.

Du får prova på utan kostnad. Terminsavgiften justeras beroende på när man börjar.

**Anpassad gymnastik för dig med onda leder**

ÅHS träningsal torsdagar kl.18 med fysioterapeut Tua Liewendahl-Åvik.

Terminsavgift: 85 €/termin

**Artrosträning med fokus på styrka, rörlighet och balans**

Medimar måndagar kl. 16.00 med fysioterapeut Lina Larsson.

Terminsavgift: 85 €/termin

**Vattengymnastik, skonsam**

ÅHS terapibassäng torsdagar kl.15.30 med Hannele Vaitilo.

Terminsavgift: 95 €/termin

**Sittgymnastik, NYHET!**

HandiCampen torsdagarna 30.1 och 27.2 kl.16.15 med Elisabeth Westling.

Fartfylld, för dig som vill ta i, men ändå skona dina leder. Tempo och utmaningar anpassas efter deltagarna. Avgift: 5 €/tillfälle. Anmälan.

**Sittyoga**

HandiCampen tisdag 11.2 kl.16.15 med Mia Lindroth.

Mjukgörande och rogvande. Passar alla. Avgift: 5 € /tillfälle. Anmälan.

**Medlemslunch**

På Arkipelag första tisdagen i månaden kl.12.00. Tisdagarna 4.2, 4.3, 1.4, 6.5, 3.6.

Välkommen med och träffas över en lunch! Var och en betalar för sig på plats.



**Bokcirkel**

På HandiCampen måndagarna 3.2, 3.3, 7.4 och 5.5 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!

## **Bingokvällar**

På HandiCampen torsdagarna 20.2 och 20.3 kl.18. Pris: 8 €/person för bingo med kaffe. Ingen anmälan. Föreningssamarbete med Vårt Hjärta. Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊.

## **Medlemsträff för dig som är intresserad av lymfaflödesmassage**

Med terapeut Eivor Englund-Karlsson, egenföretagare Hälsobanken

Onsdag 26.2 kl.19 på HandiCampen: "Är du nyfiken på lymfaflödesmassage, fördjupa andetaget och vad händer när du masserar öronen?" Anmäl dig till Ann-Katrin senast måndag 24.2.

## **Diskussionsträff för dig som närståendevårdare**

Vi träffas torsdag 27.2 kl.18 på HandiCampen med Annette Hagman från Folkhälsan.

Träffen ger information och stöd till dig som är i en närståendevårdarsituation.

Anmäl ditt deltagande till Ann-Katrin senast tisdag 25.2.

## **Allsångscafé med Per Nyberg**

Torsdag 6.3 kl.14.30 på Röda Korsgården. Du deltar gratis och kaffe med bröd ingår, men kom håg att meddela ev. allergi. Anmäl dig senast måndag 3.3. Begränsat antal platser.

Ett föreningssamarbete inom HandiCampen. Välkommen med och sjung tillsammans!

## **Föreläsning om testamente och intressebevakningsfullmakt**

Tisdag 11.3 kl.18-19.30 i Hotell-och restaurangskolans auditorium.

Föreläsare Linda Franklin, jurist ÅAB. Ett föreningssamarbete inom HandiCampen.

Begränsat antal platser. Anmäl till din förening.

## **Reumabarnfamiljeträff**

Discobowling lördag 15.3 kl.15-16 i bowlinghallen, Mariehamn.

Anmälan till Ann-Katrin senast onsdag 12.3.

I samarbete med barnfamiljerna i föreningen Vårt Hjärta.

## **Barn och ungdomar med reuma - simma gratis!**

Barn och ungdomar med reuma simmar gratis 1 tillfälle/månad tillsammans med en vuxen på Ålands Idrottscenter i Godby. Kontakta Ann-Katrin för mer info.

## **Är du intresserad av spa-resa i april?**

Vi vill fråga om det finns intresse för sparesa i vår? Vilket alternativ är av intresse i så fall:

-Spahotell Havsbaden, Grisslehamn den 6-7.4 eller

-Sparesa till Pärnu 5,5 dagar med Göran Sundqvist den 8.4

Är du intresserad av något alternativ? Hör av dig till Ann-Katrin, tel 0457 3135 009 eller [info@reuma.ax](mailto:info@reuma.ax) inom februari.

## **Höjd prenumerationsavgift för tidningen Reumatikervärlden**

Reumaföreningen distribuerar tidningen Reumatikervärlden som utges av Reumatikerförbundet i Sverige 6 gånger/år. Prenumerationsavgiften har varit oförändrad under många år trots flera portohöjningar genom åren, vilket lett till att föreningens subventionering ökat mycket.

Föreningens styrelse anser det därför nödvändigt att höja prenumerationsavgiften till 30 €/år detta år. Tidningen finns att låna/läsa på HandiCampens bibliotek.

Tidningen finns även som app så att man kan läsa den i sin mobil eller platta kostnadsfritt.

### **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.

### **Medlemsfakturer per e-post**

För att minska på kostnader skickar vi gärna ut fakturer per e-post framöver.

Om du vill ha dina fakturer på papper istället för e-post meddela Ann-Katrin på kansliet.

Om fakturan inte dyker upp, hör av dig!

### **På gång i förbundet Funktionsrätt Åland**

Skilt infopapper bifogas detta medlemsbrev och innehåller bla:

**-FPA info 11.2 kl.18.30** på HandiCampen med Hillevi Smeds, chef för FPA på Åland.

Hillevi informerar om FPA:s förmåner och förändringar i förmånerna 2025. Anmäl ditt deltagande.

**-Infoträff med KST 12.3 kl.18** på HandiCampen. Anmäl ditt deltagande.

**-Föreläsning om psoriasis 19.3 kl. 18** på HandiCampen. Anmäl ditt deltagande.

Vi uppdaterar medlemsinformation i tidningarnas föreningskalendrar, per e-post och hemsida, så håll utkik!

**Varma Må Bra hälsningar!**

Ann-Katrin, tel 0457 3135 009, [info@reuma.ax](mailto:info@reuma.ax).

