



Medlemsbrev januari 2026

Bästa medlem,

Välkommen in i ett nytt verksamhetsår med Ålands Reumaförening!

Vi finns här för Dig!

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 😊.

Det finns ströplatser kvar i:

Artrosträning med fokus på styrka, rörlighet och balans

Medimar måndagar kl.16.00 med Anja Bäckblom. Terminsavgift: 85 €.

Vattengymnastik

ÅHS terapibassäng tisdagar kl.19 med Elisabeth Westling. Terminsavgift: 95 €.

ÅHS terapibassäng, skonsam. Torsdagar kl.15.30 med Hannele Vaitilo. Terminsavgift: 95 €.

Målargrupp

Måndagar kl.15.30 med Catja Barck. Terminsavgift: 65 €.

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.

Medlemslunch

På Arkipelag första tisdagen i månaden kl.12.00. Tisdagarna 3.2, 3.3, 7.4, 5.5 och 2.6.

Obs! Februari och Mars serveras lunchen på Alandica pga renovering.

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

EDS träff

Tisdag 3.2 kl.14 på HandiCampen. Välkommen!

Föreläsning: Hur kan jag påverka min andning och hur påverkar min andning mig?

Hur påverkas andning av smärta och vice versa. Praktiska övningar och tips i vardagen med fysioterapeut Jenny Snickars torsdag 5.2 kl.18 på HandiCampen.

Jenny önskar gärna frågor på förhand. Frågor och anmälan till Ann-Katrin senast 3.2.

Våra barnfamiljer!

Bowling lördag 7.2 kl.15-16 i bowlinghallen, Mariehamn.

Välkomna att anmäla er till Ann-Katrin senast torsdag 5.2.

Samtalsträff för dig med Psoriasis artrit eller annan form av artrit

Måndag 9.2 kl.18 på HandiCampen. Anmäl dig gärna. Välkommen!

Sittyoga

HandiCampen torsdag 12.2 kl.17.30 med Mia Lindroth.

Mjukgörande och rogivande. Passar alla. Anmälan.



Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 2.2, 2.3, 13.4 och 4.5 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 19.2 och 19.3 kl.18. Pris: 8 €/person för bingo med kaffe. Ingen anmälan. Föreningssamarbete med Vårt Hjärta. Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊.

Föreläsning: "Smärta, sinne och hjärnan"

Måndag 23 februari kl.18.00 i Ålands Sjöfartsmuséets auditorium.

Specialpsykolog och smärtforskare Tage Orenius från Orton i Finland guidar oss genom samspelet mellan smärta, sinne och hjärnan. Med utgångspunkt i aktuell forskning belyser han hur fysisk smärta och mentalt mående är tätt sammanflätade – en helhet där kropp och sinne ständigt påverkar varandra.

Föreläsningen ger nya perspektiv på smärtans mekanismer, visar på kopplingar och paralleller mellan kropp och psyke samt öppnar för ett synsätt med mer sinne i kroppen och mer kropp i sinnet. Anmäl dig senast 19.2. I samarbete med Neurologiska föreningen.

Allsångscafé med Per Nyberg

Torsdag 5.3 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 2.3. Begränsat antal platser.

Ett föreningssamarbete inom HandiCampen. Välkommen med och sjung tillsammans!

Sittgymnastik

HandiCampen torsdagarna 5.3 och 26.3 kl.18 med Elisabeth Westling.

Fartfylld, för dig som vill ta i, men ändå skona dina leder. Tempo och utmaningar anpassas efter deltagarna. Enkelt, roligt, effektivt som alla kan göra hemma! Anmälan.

Kurs i fermentering av grönsaker

Lördag 14.3 kl.10-ca 13 i Medis kök med Åsa Darby. Deltagaravgift: 20 €. Begränsat antal platser. Anmäl dig senast 6.3 till Ann-Katrin.

Samtalsträff för dig med Fibromyalgi

Måndag 16.3 kl.18 på HandiCampen. Anmäl dig gärna. Välkommen med!

Känner du till någon läkare som är intresserad av Fibromyalgi?

Skulle du vilja ställa upp i en radiointervju om Fibromyalgi? Hör av dig till Ann-Katrin.

Kostföreläsning: Hur påverkar dina val i butiken din hälsa, plånbok och vardag?

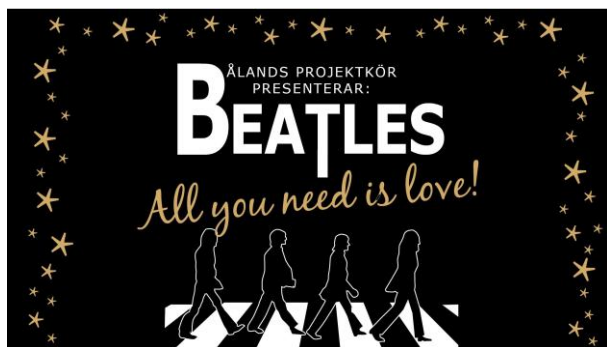
Välkommen på en inspirerande föreläsning med kostrådgivare Jeanette Gunnars
tisdag 17.3 kl.18.00 på HandiCampen.

Vi får knep kring hur små justeringar kan göra stor skillnad samt:

- Tips på smart och hälsosam matshopping.
- Möjlighet att reflektera över dina egna vanor och hitta nästa steg.
- Tankar kring enkla vardagsvanor som sparar både energi och resurser.

Jeanette har en kronisk sjukdom sedan 10 år tillbaka och kommer också dela lite av sin historia från diagnos till där hon är idag. Anmäl dig senast 12.3.

I samarbete med Neurologiska föreningen.



Pass på! Det finns ännu några biljetter kvar!

Projektkörens nya projekt:

BEATLES - All You Need Is Love.

Producent och dirigent: Johanna Grüssner.

Lördag 28 mars kl.14.00. Medlemspris: 35 €.

Boka din biljett hos Ann-Katrin på kansliet senast 27 februari. Begränsat antal platser.

Är tillgängligheten en utmaning för dig för att delta i våra aktiviteter?

Hör av dig till Ann-Katrin så hjälper vi dig.

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.

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!

Medlemsfakturer per e-post

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

Om du vill ha dina fakturer på papper istället, meddela Ann-Katrin på kansliet.

Om fakturan inte dyker upp, hör av dig!

FPA info

Onsdag 4.2 kl.18 på HandiCampen med Hillevi Smeds, chef för FPA på Åland.

Hillevi informerar om FPA:s förmåner och förändringar i förmånerna 2026. Anmäl dig senast 2.2.

Varma Må Bra hälsningar!

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

