



ÅLANDS
REUMA
FÖRENING

Medlemsbrev mars 2023

Bästa medlem,

Härligt att ljuset återvänder och vi kan snart börja lägga vinter och kyla bakom oss!

Det finns ströplatser kvar i några av våra träningsgrupper:

Anpassad gymnastik för dig med onda leder torsdagar kl.18 i Gullåsens träningssal

Artrosgymnastik tisdagar kl.11 i Folkhälsans Allaktivitetshus

Vattengymnastik torsdagar kl.16 i Gullåsens terapibassäng

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

Välkommen på vårmöte torsdag 20.4 kl.18

Plats: HandiCampen

-Stadgeenliga förhandlingar

-Vi bjuder på matig sallad samt kaffe

-Hälsoinspiratör Laura Vauras bjuder på lättsam sittdans och inspiration

-Lotteri

Med tanke på serveringen så önskar vi få din anmälan senast den 17.4 till Ann-Katrin.

Se skild kallelse.

Träff för dig med fibromyalgi tisdag 28.3 kl.18.30

Samtalsträff för dig som lever med fibromyalgi på HandiCampen, Skarpansvägen 30

på tisdag 28 mars kl.18.30.

Kom och träffas över en fika! Vi delar erfarenheter, ger varandra råd och stöd. Välkommen!

Artrosföreläsning med fysioterapeut Mats Danielsson måndag 13.3 kl.18.30

Plats: HandiCampen.

-Vad är artros?

-Vad gör ont?

-Vad kan vi göra själva för att inte förvärra.

Vi provar på enkla övningar. Anmälan senast torsdag 9.3.

Allsångscafé med underhållaren Per Nyberg torsdag 16.3 kl.14.30

Plats: Röda Korsgården. Du deltar gratis och kaffe med bröd ingår, men kom håg att meddela ev. allergi.

Anmälan senast måndag 13.3. Begränsat antal platser. Ett föreningssamarbete inom HandiCampen.

Välkommen med och sjung tillsammans!

Prova på bowling

Plats: Idrottsgården fredag 24.3 kl.14.45-16 med medlem Doris Nordberg.

Skor och klot finns att låna på plats. Ingen kostnad. Anmälan senast 20.3.

Bingokväll

Plats: HandiCampen onsdag 29.3 kl.18. Pris: 6 €/person för bingo med kaffe. Ingen anmälan.

Föreningssamarbete med Vårt Hjärta. Välkommen!

Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊.

Bokcirkel

Plats: HandiCampen måndagarna 6.3, 3.4 och 15.5 kl.13-15.

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. Välkommen med!

Medlemslunch

Plats: Arkipelag tisdagarna 7.3, 4.4, 2.5 och 6.6 kl.12.00. Välkommen med och träffas över en lunch! Lunchen betalas på plats.

Valdebatt tisdag 7.3 kl.18-20

Plats: Lagtingets auditorium Sölskär

Med anledning av höstens lagtings- och kommunalval som förrättas på Åland 15.10 arrangerar Ålands handikappförbund och medlemsföreningarna en paneldebatt med representanter från alla partier tisdagen den 7 mars kl. 18 – 20 i lagtingets auditorium Sölskär.

Kvällen inleds med att sakkunniga tjänstemän från landskapsregeringen kort berättar om lagtings- och kommunalvalet i oktober.

Välkommen att lyssna och medverka i debatten. Anmäl gärna ditt deltagande på förhand till reception@handicampen.ax.

Utställning på HandiCampen

Medlem Inga-Lisa Pettersson ställer ut sina akvareller på HandiCampen under tiden 6.3-28.4. Välkommen in!

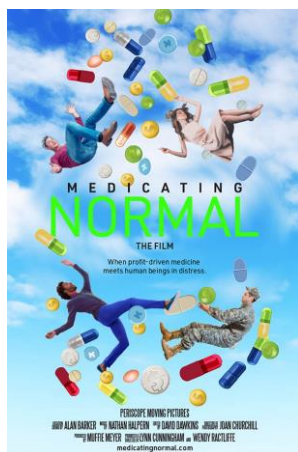
Medicinera lagom-filmvisning onsdag 22.3 kl.18-20.30

Plats: Ålands hotell-och restaurangskola

Filmen Medicinera lagom (Medicating Normal) är en kritikerrosad dokumentärfilm med många utmärkelser som skildrar fem försökspersoner som skadats av föreskrivna mediciner. Det här är en sann skildring om vad som kan hända när vinstdrivande medicinering drabbar människor i nöd. Filmen är en amerikansk produktion med svensk text.

Efter filmen får publiken möjlighet att diskutera filmen och ställa frågor till en sakkunnig panel.

Kvällen är gratis, men vi rekommenderar förhandsanmälan helst före 9 mars till reception@handicampen.ax. Servering av kaffe/te. Begränsat antal platser.



Info från Härmä Rehab & Spa

Härmä Rehab & Spa kommer att vara på plats under Ålandsmässan den 15-16.4.

Måndag 17.4 kl.10.30 kommer deras representant Jessica Havulehto till HandiCampen för att informera om deras kursutbud och förmåner. Det finns aktuella Reuma kurser på svenska att ansöka till. Alla kurser bekostas i sin helhet av FPA, B-läkarintyg behövs. Kursutbudet hittar du på www.harmarehab.fi.

Är du vinterbadare och vill ha sällskap vid dopp?

Efter föreningens kurs i kallbad i höstas bildades en grupp på Messenger för att ha sällskap när man doppar sig. Gruppen vinterbadar två gånger/vecka. Hör av dig om du är vinterbadare och skulle vilja ansluta till gruppen!

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 Psoriasistidningen finns för utlåning på föreningens kansli.

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 😊.

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

Ta hand om dig!

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

