



Medlemsbrev mars 2024

### **Bästa medlem,**

Snart är det vår och vi kan lägga vinter, kyla och is bakom oss!  
Äntligen återvänder ljuset och fåglarna drillar förväntansfullt.

### **Det finns ströplatser kvar i några av våra träningsgrupper:**

Anpassad gymnastik för dig med onda leder torsdagar kl.18 i Rehabs (fd Gullåsen) träningshall  
Paraffinbad med handgymnastik tisdagar kl.13.30 och 14.30 i Folkhälsans Allaktivitetshus  
Vattengymnastik torsdagar kl.16 i Rehabs (fd Gullåsen) terapibassäng  
Är du intresserad, hör av dig till Ann-Katrin på kansliet, tel 0457 3135 009 eller per e-post:  
info@reuma.ax.

### **Självhjälpsgrupp med Tom-Stefan och Jane Witting tisdagarna 5 och 12.3 kl.10-11.30**

Är du intresserad av att lära dig mer om din egen kropp? Hur du kan förbättra din rörlighet och samtidigt bli lite mindre stressad?

Med hjälp av Neurolize-metodiken får du under 2 tillfällen lära dig enkla övningar för att, på några minuter per dag, öka rörligheten i hela kroppen. Subventionerat medlemspris: 50 €.

Anmälan till [contact@neurolize.fi](mailto:contact@neurolize.fi) senast 1.3. Först till kvarn!

### **"Puffa din egenvårdsförmåga" med hälsocoachen Kitty Seppälä onsdag 6.3**

Det finns ännu platser kvar till båda föreläsningar med hälsocoach Kitty Seppälä som föreläser 6 mars kl.15-17 och 18-20, Kaptenssalen i Arkipelag. Kostnadsfritt. Läs mer i det bifogade programmet. Välkommen med!

### **Varmt välkommen på artrosdag till Lemböte lägergård lördag 9.3 kl.11-15.30**

Kl.11.00 Artrosföreläsning med allmänläkare Emil Sanders och fysioterapeut Mats Danielsson

Kl.12.00 Lunch: Fisksoppa med färska semlor och aioli

Kl. 13.00 Andning och avslappning med medi-yogalärare Eivor Englund-Karlsson

Kl. 14.00 Kaffe med bröd

Kl. 14.45 Träning med fysioterapeut Mats Danielsson

Deltagaravgift: 30 €

**Din anmälan behöver vi få senast den 4.3 till Ann-Katrin. Begränsat antal platser.**

### **Reumabarnsfamiljer, se hit!**

Lördag 23.3 kl.16-17 bjuder Reumaföreningen på discobowling för ett reumabarn + vuxen, men hela familjen får förstås komma med. Efter bowlingen äter vi middag på Hesburger.

**Anmäl er senast 18.3.**

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

### **Lever du med långvarig smärta och/eller fibromyalgi?**

Välkommen till vår samtalsgrupp tisdag 26.3 kl.18.00.

### **Stolsyoga**

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

Avgift: 5 €/tillfälle. Anmäl dig gärna!

**VÄND!**

### **Allsångscafé med underhållaren Per Nyberg torsdag 14.3 kl.14.30**

Plats: Röda Korsgården. Du deltar gratis och kaffe med bröd ingår, men kom håg att meddela ev. allergi. Anmälan senast måndag 11.3. Begränsat antal platser. Ett föreningssamarbete inom HandiCampen.

Välkommen med och sjung tillsammans!

### **Bingokväll**

Plats: HandiCampen onsdag 28.2 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 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. Välkommen med!

### **Medlemslunch**

Plats: Arkipelag tisdagarna 5.3, 2.4, 7.5 och 4.6 kl.12.00. Lunchen betalas på plats.

Välkommen med!

### **Vårmöte måndag 15.4 kl.18**

På HandiCampen

- Stadgeenliga förhandlingar
- Vi bjuder på matig sallad samt kaffe
- Vi får prova på stolsyoga med yogainstruktör Mia Lindroth
- Lotteri

Varmt välkommen önskar styrelsen!

**Med tanke på trakteringen så önskar vi få din anmälan senast den 10.4 till Ann-Katrin.**

### **Guidad visning på Andersudde fredag 19.4**

Välkommen med på guidad visning med Kjell Ekström på Andersudde!

Avfärd med buss från bussplan kl.12.15. Retur från Andersudde kl.14.15.

Deltagaravgift:10 €/medlem.

### **Bussresa till hjälpmedelsmässan i Kista torsdag 16.5**

Vi far på bussresa till hjälpmedelsmässan Hjultorget i Kista.

Utresa med Eckerölinjen kl.08.00 med retur från Grisslehamn kl.20.00.

Pris: 40 €/medlem. I priset ingår buss med chaufför, båtresa t/r, frukost ombord samt inträde till mässan. I samarbete med neurologiska föreningen.

### **Musikteatern Katrina på Alandica torsdag 18 juli kl 19, några platser kvar!**

En storslagen musikalisk 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).

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

## Kom med oss på Birka kryssning till Visby 6-7.8

Program: (alla tider är lokala)

### Tisdag 6.8

- 00:01 Samling i VL terminalen i västra hamnen
- 00:30 Birka Gotland avgår mot Visby
- 08.00 Frukost
- 09:30 Ankomst till Visby
- 17:30 Avgång från Visby
- 18:00 Middag i bufférestaurang Sjösalen

### Onsdag 7.8

- 07:15 Samling vid informationen
- 07:30 Avstigning Mariehamn



Pris: 195 € inkl. båtresa, del i 2 personers insideshytt, frukost och middagsbuffé.  
Boka din plats senast 3.6. Begränsat antal platser.

### 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 om du har möjlighet att ta emot medlemsbrev via e-post hör gärna av dig till kansliet 😊.

Tveka inte att höra av dig med frågor, tips eller önskemål!

***Ta hand om dig!***

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

