



ÅLANDS
REUMA
FÖRENING

Medlemsbrev mars-april 2026

Bästa medlem,

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

Det finns ströplatser kvar i några av våra träningsgrupper:

Artrosträning med fokus på styrka, rörlighet och balans

Medimar måndagar kl.16.00 med Anja Bäckblom.

Vattengymnastik

ÅHS terapibassäng tisdagar kl.19 med Elisabeth Westling.

ÅHS terapibassäng, skonsam. Torsdagar kl.15.30 med Hannele Vaitilo.

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.



Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 20.4 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!

Till träffen den 20.4 läser gruppen boken "Skugga och svalka" av Quynh Tran.

Medlemslunch

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

OBS! Den 3.3 serveras lunchen på Alandica pga renovering.

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

Sittgymnastik

På 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, övningar som alla kan göra hemma. Anmäl dig till Ann-Katrin.

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 tisdag 3.3.

Kom med och sjung tillsammans! Begränsat antal platser. Välkommen!

Kurs i fermentering av grönsaker

Lördag 14.3 kl.10-ca 13 i Medis kök med Åsa Darby.

Kom och lär dig om fermentering av grönsaker, en mycket bra konserveringsmetod som förhöjer näringsvärdet. Ta med förkläde, inneskor och ett nyfiket sinne! Du går hem med 2 st 0,5 liter glasburkar fyllda med din egen lagade blandning, ny kunskap och inspiration.

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.

Vi delar erfarenheter, ger varandra råd och tips. Välkommen med!

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 13.3.

I samarbete med Neurologiska föreningen.

Bingokväll

På HandiCampen torsdag 19.3 kl.18. Pris: 8 €/person för bingo med kaffe. Ingen anmälan.

Föreningssamarbete med Vårt Hjärta. Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊.

Våra barnfamiljer, se hit!

Kom och skapa tillsammans! Kreativ eftermiddag tillsammans med Malin på EHNS!

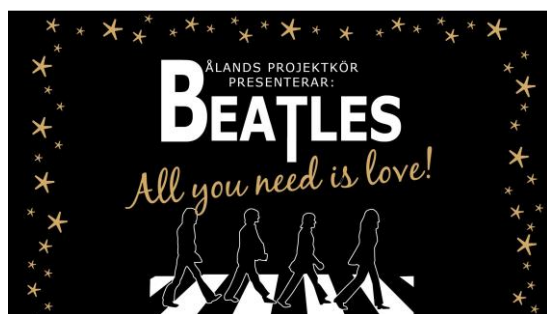
Ni får möjlighet att prova på att måla, jobba med kräppapper, makramé mm.

Ingen avgift, allt material och fika ingår.

Vi träffas lördag 21.3 kl. 14- ca 16, Torggatan 14. Anmälan görs till Ann-Katrin.

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.



BEATLES - All You Need Is Love

Lördag 28 mars kl.14.00 på Alandica.

Du som bokat biljett!

Nu är det dags att lösa ut biljetten hos Ann-Katrin på kansliet. Medlemspris: 35 €.

Kontanta medel eller inbetalning till konto.

Välkommen in!

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

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

Guidad tur på Caroline af Ugglas utställning

Ålands Konstmuseum onsdag 22.4 kl.13. Efteråt bjuder föreningen på kaffe med dopp.

Den svenska konstnären och artisten, känd från På spåret och Körslaget, målar med sitt egna uttryck och färgspråk, som hon själv kallar *antidepressism*. Välkommen med!



På begäran har vi ett antal biljetter till
Jubileumskonsert med Mariehamns Kvartetten "Vilket liv!"
Lördag 18.4 kl.16 på Alandica

Mariehamns Kvartetten firar 90 sångårar med en tvådelad konsert, som innehåller både klassiska manskörssånger och nyskrivna arrangemang av Fredrik Erlandsson.

På scenen ställer sig de nu aktiva sångarna, Satellitkören, Jubileumskören inkl. tidigare sångare under tidigare dirigenter. Också det nyaste stjärnskottet på Ålands körhimmel, MK Boys, kören för killar medverkar.

Konsertens konferencier är Mark Levengood.

Boka din biljett med Ann-Katrin till medlemspris 35 €. Begränsat antal platser.

Vårutställning på HandiCampen med vernissage tisdag 17.3 kl.13

Föreningens målargrupper under ledning av Catja Barck håller vårutställning med temat undervattensvärldar & växter. Välkommen!

Vårmöte torsdag 23.4 kl.18 på HandiCampen, Skarpansvägen 30

- Stadgeenliga förhandlingar
- Vi bjuder på matig sallad samt kaffe
- Företaget RAR kommer och förevisar/säljer hjälpmedel i vardagen
- Lotteri

Varmt välkommen önskar styrelsen!

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

SPINA-BAC ryggstöd finns för utlåning

SPINA-BAC är ett svenskt, behandligt 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!

Vi uppdaterar medlemsinformation i lokaltidningarnas föreningskalendrar och på facebook, så håll utkik!



Varma Må Bra hälsningar!

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