



Bästa medlem!

Hoppas du har haft en bra sommar!

Nu välkomnar vi början på höstterminen med allt den har att erbjuda.

**Anmälningar till nedanstående träningsgrupper tas emot
helst per telefon 0457 3135 009. Mail tas emot i den tur de inkommit efter
kl.9.00.**

För att förkorta telefonköerna vid anmälan, så delar vi i år upp anmälningsdagarna.

**Måndag 14.8 kl.9-15 öppnar anmälan för vattengymnastikgrupperna
Tisdag 15.8 kl.9-15 öppnar anmälan för övriga grupper**

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

(Träning av muskelstyrka och stabilitet i hela kroppen)

i ÅHS träningsal. Start den 7.9

Torsdagar kl.18-19

Ledare: fysioterapeut Tua Liewendahl

Deltagaravgift: 80 €/termin

Artrogymnastik med inriktning på styrketräning och balans

i Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 5.9

Tisdagar kl. 11-12

Ledare: fysioterapeut Mats Danielsson

Deltagaravgift: 85 €/termin

Avkopplande akvarellmålning

på HandiCampen. Start den 26.9

Tisdagar kl.13-15

Ledare: Raina Clemes

Deltagaravgift: 55 €/termin

Gymträning för dig med artros

På Medimar. Start den 4.9

Måndagar kl.16-17

Ledare: fysioterapeut Lina Larsson

Deltagaravgift: 80 €/termin

Paraffinbad med handgymnastik

I Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 24.10

Tisdagar kl.14.30

Ledare: Ergoterapeut Maria Fjäder

Terminsavgift: 75 €/termin

VÄND!

Vattengymnastik

8 grupper, **se skilt papper!**

Allsångscafé

Torsdag 16.11 kl.14.30 sjunger vi allsång med trubadur Per Nyberg i Röda Kors gårdens matsal. Du deltar gratis och kaffe med dopp ingår, kom ihåg att meddela om du har någon allergi.

Anmäl dig senast måndag 13.11 till Ann-Katrin.

Kom med och sjung tillsammans med andra föreningar inom HandiCampen. Välkommen!

Bingo

På HandiCampen onsdagarna 18.10 och 22.11 kl.18.00 i samarbete med Vårt Hjärta.

Pris: 6 €/person för bingo och kaffe. OBS! Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊. Ingen anmälan.

Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 4.9, 2.10, 6.11 och 4.12 kl.13.00.

Vår bokcirkel träffas en gång i månaden och diskuterar en bok som vi väljer gemensamt.

Vi dricker kaffe och har trevligt. Ingen avgift. Välkommen med!

Medlemslunch

På Arkipelag första tisdagen i månaden kl.12.00. Start 5.9.

Kom och träffas över en lunch! Lunchen betalas på plats. Ingen anmälan behövs, bara att dyka upp!

Grissafari hos Nybonds skogsgrisar i Mångstekta, Sund för våra reumabarnfamiljer

Välkommen med på grissafari söndag 20.8 hos Nybonds skogsgrisar!

Vi samlas på gården för liten genomgång och info innan vi åker ut med traktor och vagn till grisarna.

Vi får guidning under turen. Vid en hage gör vi ett längre stop där vi får mata grisarna.

Kostnadsfritt för hela familjen. **Anmälan senast 14.8.**

Guy Frisks utställning på Ålands Konstmuseum 24.8 kl.13

Vi får guidad visning och dricker sen kaffe tillsammans som föreningen bjuder på.

Anmäl dig senast måndag 21.8.

Dagsresa till Stockholm 31.8

Egen buss från bussplan kl.06.45. Det går bra att stiga på längs vägen.

Vi besöker hjälpmedelsbutiken Varsam i centrala Stockholm där du kan hitta alla sorters hjälpmedel.

Vi fortsätter därefter till natursköna Artipelag vid vattnet i Värmdö, (30 min från centrum). Där njuter vi i lugn och ro av lunch (man betalar sin lunch själv) och den tillgängliga och avkopplande miljön både ute och inne.

Det serveras varm mat, sallader och smörgåsar. Utomhus finns bla en skulpturpark och inne kan man besöka utställningar som tex "Hundra år av nordisk konst", inträde SEK 165,-. Gå gärna in och bekanta dig på www.artipelag.se.

På hemvägen stannar vi till i Norrtälje. Tillbaka ca kl.23.30 i Mariehamn.

Din anmälan vill vi ha senast måndag 21.8.

Pris: 40 €/person. I priset ingår buss och båtresor t/r inkl. frukost ombord. Minimiantal 20 personer för att resan ska bli av. Välkommen med!

Samtalsgrupp för unga vuxna med smärtproblematik

På HandiCampen torsdag 14.9 kl.18

Är du ung vuxen som lever med kronisk smärta och önskar träffa någon i samma situation? Då är du välkommen att träffas över en fika. Kostnadsfritt. Ingen anmälan.

Barn och ungdomar med reuma-simma gratis!

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

Spa-resa till hotell Havsbaden i Grisslehamn tillsammans med Vårt Hjärta

Söndag 1.10: Buss från bussplan kl.12.20, färja Eckerö-Grisslehamn kl.13.30, promenad till hotellet, spa och 3-rätters middag på Havsbaden.

Måndag 2.10: Frukost och spa, färja Grisslehamn-Eckerö kl.15, buss till Mariehamn.

Pris: 95 €/person del i dubbelrum. **Anmäl dig senast 31.8.**

Mat på färjan och ev behandlingar på Havsbaden betalar var och en själv. Begränsat antal platser.

Musikteater "En Julsaga" på Alandica söndag 19.11 kl.14

Vi erbjuder subventionerade biljetter till musikteatern En Julsaga på Alandica.

Begränsat antal biljetter.

Valdebatt 30.8

Funktionsrätt Åland ordnar tillsammans med sina medlemsföreningar en valdebatt inför lagtings- och kommunalvalet den 15 oktober. Vi frågar de politiska partierna hur de ska arbeta med funktionshinderfrågor efter valet samt önskar svar på våra medlemmars viktigaste valfrågor. Välkommen till Stadsbiblioteket onsdag 30.8 kl.18-20 för att lyssna och delta i debatten.

Samarbete med ÅHS Patientråd

Vi har startat ett samarbete med ÅHS Patientråd. Därför uppmuntrar vi alla att lämna in åsikter och utvecklingsförslag kring ÅHS till Ann-Katrin på kansliet **senast torsdag 7.9**, så förmedlar vi dem vidare till ÅHS patientråd inom september. Din åsikt är viktig!

Vill du få ditt medlemsbrev via e-post?

Hör av dig till Ann-Katrin på kansliet.

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

Sköna sensommarhälsningar,

Ann-Katrin

Tel 0457 3135 009, e-post: info@reuma.ax

Ta vara på augusti på ditt eget sätt så du känner dig pigg och energisk inför hösten!

