



Ålands Reumaförening

Medlemsbrev augusti 2024

Bästa medlem!

ÅLANDS
REUMA
FÖRENING

Hoppas du har en bra sommar!

Nu välkomnar vi så småningom 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 upp anmälningsdagarna.

**Onsdag 14.8 kl.9-15 öppnar anmälan för vattengymnastikgrupperna
Torsdag 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 5.9

Torsdagar kl.18-19

Ledare: fysioterapeut Tua Liewendahl

Deltagaravgift: 85 €/termin

Artrogymnastik med inriktning på styrketräning och balans

i Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 3.9

Tisdagar kl. 11-12

Ledare: fysioterapeut Mats Danielsson

Deltagaravgift: 85 €/termin

Avkopplande målning

Vi provar på olika tekniker på HandiCampen. Start den 1.10

Tisdagar kl.13-14.45

Ledare: Bildkonstnär Carolina Sundelin

Deltagaravgift: 55 €/termin

Gruppträning med fokus på styrka, rörlighet och balans

På Medimar. Start den 2.9

Måndagar kl.16-17

Ledare: fysioterapeut Lina Larsson

Deltagaravgift: 85 €/termin

Paraffinbad med handgymnastik

På HandiCampen. Start den 22.10

Tisdagar kl.15.15-16.15

Ledare: Ergoterapeut Maria Fjäder

Terminsavgift: 75 €/termin

Vattengymnastik

8 grupper, se skilt papper!

Allsångscafé

Torsdag 21.11 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 18.11 till Ann-Katrin. Kom med och sjung tillsammans med andra föreningar inom HandiCampen. Välkommen!

Bingo

På HandiCampen torsdagarna 17.10 och 28.11 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 2.9, 7.10, 4.11 och 2.12 kl.13. För dig som tycker om att läsa och gärna träffar andra som tycker detsamma. Vi dricker kaffe och har trevligt. Ingen avgift. Välkommen med!

Medlemslunch

På Arkipelag **första onsdagen i månaden** kl.12.00. Start 4.9. Även 2.10, 6.11 och 4.12. Lunchen betalas på plats. Ingen anmälan behövs, bara att dyka upp!

Promenader med Gujan och Mia

Promenera tillsammans med Gujan och Mia. Måndagar kl.12 samling vid Lilla holmens grindar: 26 augusti, 2, 9, 16, 23 samt 30 september. Ta gärna med promenadstavar om du har. Alla välkomna med!

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.

Osteoporos? Puffa din egenvårdsförmåga tillsammans med Kitty Seppälä

Föreläsning tisdag 17.9 kl.16.15 på HandiCampen. Kitty är magister i hälsovetenskaper, fysioterapeut och mind-body bridging-instruktör. Hon har verkat inom Osteoporosföreningen och- förbundet sedan 1995. Kitty har samarbetat med läkare och näringsterapeuter runt om i Finland och utbildar inom ämnet förebyggande vård och egenvård. Föreläsningen är digital.

Föräldrträff för barnreumafamiljer

på HandiCampen torsdag 19.9 kl.18.30. Anmälan till Ann-Katrin. Välkomna!

Borrelia- och TBE träff

På HandiCampen måndag 23.9 kl.18.00

Stolsyoga

Med Mia Lindroth på HandiCampen tisdagarna 1.10 och 5.11 kl.16.30. Deltagaravgift: 5 €/tillfälle.

Varmt välkommen på Leva med smärta-dag till Lemböte lägergård lördag 12.10 kl.11-15 ca

Kl. 11 Föreläsning "Långvarig smärta, konsekvenser och strategier" med läkare Åsa Möller

Kl. 12 Lunch

Kl. 13 Lättsam sittgymnastik med ledare Elisabeth Westling

Kl. 14 Kaffe med kaka och trevlig samvaro

Deltagaravgift: 20 €. Din anmälan behöver vi få senast måndag 7.10. Begränsat antal platser.

Träff för dig med långvarig smärta

På HandiCampen måndag 14.10 kl.18.30. Vi träffas över en fika. Anmäl dig till Ann-Katrin. Välkommen med!

Borreliosa- och TBE föreläsning planeras i oktober med infektionsläkare Marika Nordberg

Musikalen "Så som i himmelen" på Alandica söndag 13.10 kl.14

Så som i himmelen är en musical skapad av Kay Pollak, Carin Pollak och Fredrik Kempe, och är baserad på Kay Pollaks älskade och prisbelönta film med samma namn, som blivit något av en svensk klassiker. Så som i himmelen är den mest framgångsrika svenska musikalen sedan som spelats sedan "Kristina från Duvemåla".

Så som i himmelen är livsbejakande musical fylld av skratt, gråt, kärlek, musik och sång på en och samma gång. En varm berättelse om det lilla samhället och om kärlek, gemenskap, kulturkrockar men också om att hitta hem samt också kraften i den gemensamma körsången och hur musik kan föra människor samman.



Vi erbjuder biljetter till våra medlemmar. Boka din biljett med Ann-Katrin. Begränsat antal biljetter.

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. Titta gärna in på kansliet!

Må så gott!

Sköna sensommarhälsningar,

Ann-Katrin

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

