



Ålands Reumaförening

Augusti 2025

Bästa medlem!

Hoppas du har en bra sommar!

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

Hoppas du hittar något av intresse!

Anmälan till nedanstående träningsgrupper öppnar tisdag 12 augusti kl. 9.00 och onsdag 13 augusti kl. 9.00!

För att förkorta telefonköerna vid anmälan, så delar vi upp anmälningsdagarna:

Tisdag 12 augusti kl.9-15 öppnar anmälan för vattengymnastikgrupperna

Onsdag 13 augusti kl.9-15 öppnar anmälan för övriga grupper: träning, målning och paraffinbad.

Du anmäler dig helst per telefon 0457 3135 009. Mail till info@reuma.ax tas emot i den tur de inkommit efter kl.9.00.

Träningsgrupperna startar vecka 36, from måndag 1 september.

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

(Träning av muskelstyrka och stabilitet i hela kroppen)

i ÅHS träningssal. Start den 4.9

Torsdagar kl.18

Ledare: fysioterapeut Tua Liewendahl

Deltagaravgift: 85 €/termin

Artrosgymnastik med inriktning på styrketräning och balans

i Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 2.9

Tisdagar kl. 11

Ledare: fysioterapeut Mats Danielsson

Deltagaravgift: 85 €/termin

Avkopplande målning

Vi provar på olika tekniker på HandiCampen. Start den 29.9 och 30.9

Grupp för nybörjare måndagar kl.15.30-17.15

Grupp för längre hunna: tisdagar kl. kl.13-14.45, ledaren är på plats varannan gång.

Ledare: Bildkonstnär Carolina Sundelin

Deltagaravgift: måndagar: 60 €/termin, tisdagar: 35 €/termin

Gruppträning med fokus på styrka, rörlighet och balans

På Medimar. Start den 1.9

Måndagar kl.16-17

Ledare: fysioterapeut Anja Bäckblom

Deltagaravgift: 85 €/termin

Paraffinbad med handgymnastik

På HandiCampen. Start den 21.10

Tisdagar kl.15.15-16.15

Ledare: Britt-Marie Bock-Jakobsson, Inger Mörn och Monica Hägerstrand-Selander.

Terminsavgift: 60 €/termin

Vattengymnastik

9 grupper, se skilt papper!

Då det varit stort tryck på grupperna på Idrottscenter i Godby, så är vi glada att kunna erbjuda en tredje grupp på måndagar kl.15 med Mats Danielsson. Gruppen kan starta om det finns tillräckligt stort intresse.



Välkommen med på sommarutfärd till Föglö lördag den 23 augusti!

-Buss från bussplan i Mariehamn avgår kl.10.00 till färjan som avgår mot Föglö kl.10.45
-Kl. 11.15 Ankomst till Degerby där vi har guidning fram till lunchen.
-Kl. 12.00 Lunch på Seagram, man meddelar vid anmälan om man vill äta kött eller fisk.
Efter lunch åker vi till Föglö kyrka där vi har guidad tur.



Därefter åker vi "på begäran" vidare till Nedergårds gårdsmuseum i Brändö by på Föglö, "Nordlunds" i folkmun där Yngve och Barbro Gustafsson guidar oss. Yngve har tidigare i år givit ut boken "Brändö enstaka 1:1". Se bild. På gården dricker vi också kaffe med bulle. Om man vill köpa boken eller något annat vid gårdsmuséet så tar de endast emot kontanter.

Vi hoppas ha lite tid över för att flanera i loppis, bokloppis osv vid hamnen innan färjan åker tillbaka kl.16.15.
Vi beräknas vara tillbaka i Mariehamn strax efter kl.17.

Priset för utfärden är 25 €/person. Allt ingår.
Din anmälan vill vi ha senast den 18.8. Varmt välkommen med!
Endast några platser kvar.



Föreläsning: Mindfulness- ett förhållningssätt till livet

Torsdag 18.9 kl.18.30 på HandiCampen med Mindfulnessinstruktör Rita Nordberg.

Mindfulness kan vara ett viktigt verktyg vid smärta.

Lär dig hur mindfulness kan:

- Minska upplevelsen av smärta
- Bryta negativa tankespiraler
- Öka din livskvalitet-trots långvarig eller tillfällig smärta

Vi kommer att erbjuda en kurs om tre tillfällen under hösten: torsdagarna 9.10, 23.10 och 9.11.
Vid detta tillfälle får du mer info om kursen och kan anmäla dig på plats.

Du behöver inte ha tidigare erfarenhet av mindfulness-bara en nyfikenhet på hur du kan leva mer närvarande även när livet gör ont.

Anmäl dig till Ann-Katrin senast den 16.9.

Föreläsning: Hur klassificerar vi smärta?

Att leva med långvarig smärta är mer än bara en fysisk upplevelse – det påverkar hela livet.

Välkommen till en lärorik föreläsning med en av Finlands mest erfarna smärtläkare och en av grundarna till Orton i Helsingfors,

Jukka-Pekka Kouri måndag 20.10 kl.18.30 på HandiCampen.

Han delar med sig av sin breda kunskap om hur vi förstår, bedömer och klassificerar smärta – en viktig del i att kunna hantera den.



Jukka-Pekkas speciella expertis är smärtlindring, besvär i rörelseorganen och rehabilitering. I samarbete med Ålands Neurologiska förening.

Anmäl dig senast 14.10.

Konstvisning på Andersudde 3.9 kl.14

Då intresset var så stort för att besöka Andersudde och Anders Wiklöfs privata konstsamling så kan vi erbjuda ännu ett besök. Ni som inte fick plats förra gången har förtur denna gång.

Tyvärr är området inte anpassat för rullstolar.

Avfärd med buss från bussplan kl.13.30 och tillbaka kl.16. Ej privata bilar.

Fullbokat, nu väntelista. Kom ihåg att avboka direkt om du får förhinder!

Allsångscafé

Torsdag 13.11 kl.14.30 sjunger vi allsång med 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 10.11 till Ann-Katrin.

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

Bingo

På HandiCampen torsdagarna 2.10 och 27.11 kl.18.00 i samarbete med Vårt Hjärta.

Pris: 8 €/person för bingo och kaffe. OBS! Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊. Ingen anmälan.

Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 1.9, 6.10, 3.11 och 1.12 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 tisdagen i månaden** kl.12.00. Start 2.9.

Även tisdagarna 7.10, 4.11 och 2.12.

Lunchen betalas på plats. Ingen anmälan behövs, bara att dyka upp!

Promenera i grupp

Promenad och lite träning tillsammans med Gujan och Mia alla måndagar i september kl.12.

(1, 8, 15, 22 och 29). Samling vid Lilla holmens grindar.

Ta gärna med premenadstavar om du har. Kläder efter väder. Ingen anmälan behövs, bara att hänga på!

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 Ann-Katrin för mer info.

Samtalsträff för dig som lever med långvarig smärta och/eller fibromyalgi

Vi träffas på HandiCampen måndag 27.10 kl.18.00.

Välkommen med för att dela tankar och frågor med andra i liknande situation.

Anmäl dig senast fredag 24.10 till Ann-Katrin, tel 0457 3135 009 eller info@reuma.ax

Om du har intresse av en annan samtalsgrupp, hör av dig!

Vi kan ordna tillfällen att träffas och prata oberoende diagnos.

Föreläsning: Maten och rörelsen som skänker hälsa och glädje

Den 10.9 kl.18 på Alandica håller Funktionsrätt Åland föreläsningen "Maten och rörelsen som skänker hälsa och glädje" med Maj-Lis Hellénus som är läkare och professor på Karolinska Institutet i Stockholm. Maj-Lis pratar om senaste nytt kring maten, hälsan och hur vi kan bryta stillasittandet. Varje tugga och varje rörelse räknas. Det är aldrig för sent att ändra en vana!

Anmälan till reception@handicampen.ax eller tel 22 360 senast 5.9. Begränsat antal platser.

Kamratstödsutbildning

En utbildning i kamratstöd/stödperson ordnas av Funktionsrätt Åland den 23.9 kl.16-20 på HandiCampen. Syftet med utbildningen är att du ska få ökad kunskap och förståelse för reaktioner som kan uppstå vid besked om en sjukdom eller en diagnos och verktyg i mötet med drabbade.

Meddela intresse till info@handicampenl.ax eller på tel.22 360.

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

