



ÅLANDS
REUMA
FÖRENING

Bästa medlem!

Medlemsbrev september 2022

Hösten är här och det är skönt att komma igång med träning och rutiner igen.
OBS! Föreningens telefonnummer från och med 1.10 är 0457 3135 009. Vårt fasta abonnemang avslutas.

NYHET!

Kurs i kallbad och andning, kickstart för att bli vinterbadare

Ett utmärkt sätt att börja kallbada är att börja i grupp!

Skapa dig en ny vana och upplev hur du medvetet kan göra skillnad i din kropp och i ditt sinne.

Vi tränar fokus, andning och utövar kallbad. Vi lyssnar på kroppen och reflekterar tillsammans över vår individuella och gemensamma process.

De långsiktiga hälsofördelarna av djupandning och kallbad är bland annat:

- Minskad stress och oro
- Ökad skärpa och fokus
- Stärkt immunförsvar

Det blir 4 kurstillfällen på Lilla holmen, onsdagar kl.16.

Informationstillfälle onsdag 14.9 kl.18.30 på HandiCampen.

Anmäl dig till informationstillfället den 14.9 och/eller kurs senast den 14.9.

Reumabarnsfamiljer, se hit!

Söndagen den 25.9 kl.12-16 ca bjuder Reumaföreningen alla reumabarnsfamiljer på en dagskryssning med galeasen Albanus!

Packa picknickkorgen, ta lämpliga kläder och häng med ut på sjön.

Anmäl senast 20.9, begränsat antal platser. Ett föreningssamarbete inom HandiCampen.

Allsångscafé

Torsdag 13.10 kl.14.30 sjunger vi allsång med trubadur Per Nyberg i Röda Kors gårdens matsal. Vi bjuder på kaffe med dopp, kom ihåg att meddela om du har någon allergi.

Anmäl dig senast måndag 10 oktober. Begränsat antal platser.

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

Bingo

På HandiCampen onsdagarna 28.9 och 9.11 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 3.10, 7.11 och 5.12 kl.13.00.

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

Vi dricker kaffe och har trevligt. Välkommen med!

Medlemslunch

På Arkipelag tisdagarna 4.10, 1.11 kl.12.00

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

OBS! Det finns ströplatser kvar i yogagruppen i Godby samt i några av våra gymnastik grupper. Hör av dig om du är intresserad!

Inspirationsföreläsning för vardagskocken med Harriet Strandvik

Tisdag 4.10 kl.18.00 på Ålands Hotell- och Restaurangskola

”Vad kan jag göra för att komma ur de gamla hjulspåren med vardagsmaten?”

Vi erbjuder en föreläsning som väcker lust och idéer för att ta itu med en sund vardagsmat som är bra för hälsan, miljön och plånboken. Presentation av recept som delas ut under kvällen.

Harriet är ped. magister och lärare i huslig ekonomi.

Anmäl dig senast torsdag 29.9 till Ann-Katrin på kansliet.

Föreningssamarbete inom HandiCampen. Föreläsningen är kostnadsfri.

Musikalen Ålandskungen på Alandica söndag 25.9 kl.19

Du som har bokat biljett kan nu lösa ut den på vårt kansli mot 25 € i kontanta medel.

Musikteatern Julsaga på Alandica söndag 27.11 kl.14

Vi erbjuder subventionerade biljetter till våra medlemmar, hör av dig om du är intresserad. Först till kvarn!

IT-stöd på HandiCampen onsdag 21.9 kl.10-13.30

Drop in för dig som behöver handledning i IT/teknik-världen

Du har möjlighet att få gratis hjälp med till exempel telefon, bärbar dator eller ”paddan”.

Tänk på att ta med dig alla lösenord!

Årets Bemötande pris-nominera din kandidat!

Du kan nominera en person, en organisation eller ett företag på Åland som är ett gott föredöme när det gäller bemötande, likabehandling och tillgänglighet.

Mer information fås från Ålands handikappförbund. Sista nomineringsdag måndag 7.11.2022.

Evenemanget ”Inkludera mera inom idrott och motion” 12-13.9

2 dagars evenemang som arrangeras av Finlands Svenska Idrott, Ålands Idrott och DUV på Åland.

För information och anmälan: <https://idrott.fi/inkludera-mera-inom-idrott-och-fritid>.

På grund av ökade portokostnader vill vi gärna skicka ditt medlemsbrev per e-post 😊.

Varma Må Bra hälsningar!

Styrelsen genom Ann-Katrin, tel 0457 3135 009, e-post: info@reuma.ax

