



Ålands Reumaförening

September 2026

Bästa medlem

Hösten är här och det är skönt att komma igång med rutiner och träning igen. En tid av nystart, omstart och terminstart.



Föreläsning: Mindfulness som hjälp vid långvarig smärta på HandiCampen måndag 5.10 kl.18.

Staffan Portin, är instruktör i mindfulnessbaserad stressreduktion, mindfulnessbaserad kognitiv terapi och medicinsk qigong samt öronakupunktör och erfarenhetsexpert.

Han har skrivit boken **"Du är inte din smärta – ett bättre liv med mindfulness"**.

Boken visar hur du kan påverka din smärtupplevelse genom ett medvetet och konstruktivt förhållningssätt till dina tankar, känslor och smärtförnimmelser.

Anmäl dig till Ann-Katrin senast 1.10. Begränsat antal platser. Föreläsningen är digital och kostnadsfri.

Sittyoga

Tisdagarna 29.9 och 27.10 kl.18-18.45 på HandiCampen med Saga Fylkeson.

Med enkla övningar och medveten andning hittar du balans, lugn och välbefinnande- mitt i vardagen. Passar alla!

Kostnad: 5 €/tillfälle. Anmäl dig till Ann-Katrin. Samarbete med Vårt Hjärta.

Samtalsträff för dig med Psoriasis artrit

Vi träffas på HandiCampen tisdag 29.9 och måndag 9.11 kl.19 med Saga Fylkeson.

Här kan vi tillsammans med andra i liknande situation diskutera, fråga, tipsa och känna gemenskap. Anmäl gärna ditt deltagande till Ann-Katrin så vi vet om det blir träff.

EDS träff tisdag 29.9 kl.14 på HandiCampen.

Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 5.10, 2.11 och 7.12 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.

Tisdagarna 6.10, 3.11 och 1.12.

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

Ingen anmälan behövs, bara att dyka upp.

Egenvård av lymfsystemet med praktiska övningar

På HandiCampen onsdag 7.10 kl.19 med lymfterapeut Anne Hage. Anmälan senast 5.10.



Må bra dag på Havsvidden lördag 10.10 kl.11-16

Med fokus på avkoppling, gemenskap och trivsel.

Kl.10 Start från bussplan i Mariehamn. Du kan stiga på längs vägen.

Kl.11 Föreläsningen "Satsa på ditt välmående - små förändringar med stora effekter på sikt" med **Emma Lundberg**, välmåendecoach som driver företaget Balans-Hälsa för dig.

Kl.12.15 Lunch bestående av dagens fisk.

Kl.13.15-15.15 Mässa med företaget RAR som förevisar mindre hjälpmedel i vardagen, Nordeka som förevisar "barfotaskor", Liv och Lust och Godby apotek.

Kl. 14.30 Kaffe och kaka

Kl. 15.15-16 **Emma Lundberg** berättar lite om lymfan och varför den är viktig för vårt välmående. I samband med det får vi även testa på en övning för att få igång lymfflödet. Därefter blir det mjuk, lugn stolsyoga.

Kl. 16.15 avgår bussen för hemfärd.

De korta "prova på" behandlingarna har blivit fullbokade (vi tar väntelista) med **Eivor Englund-Karlsson** som driver företaget Hälsobanken, **Saga Fylkeson**, företaget Innerligt och **Sofia Nordberg** som driver nya företaget Skincare. Priset på "prova på" behandlingarna är 10 €/behandling.

Fåtal platser kvar. Din anmälan vill vi ha senast den 1.10. Pris: 35 €/medlem. Varmt välkommen med!

Bingo

På HandiCampen torsdagarna 22.10 och 19.11 kl.18.00 i samarbete med Vårt Hjärta.

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

Allsångscfé

Torsdag 12.11 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 9.11 till Ann-Katrin.

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

Ledda promenader och lätt träning med Gujan och Mia

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

Sista tillfället måndag 28.9. Samling vid Lilla holmens grindar.

Ta gärna med premenadstavar om du har. 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 med Fibromyalgi

Vi träffas på HandiCampen tisdag 27.10 kl.19.00 med Saga Fylkeson.

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

Anmäl gärna ditt deltagande till Ann-Katrin, tel 0457 3135 009 eller info@reuma.ax

Subventionerade behandlingar inom Ayurveda och lymfhälsa

Våra medlemmar får 10 % rabatt på alla behandlingar hos lymfterapeut Anne Hage.

Gå gärna in på hennes facebook sida-Shanti Maya/Mayas eller på www.shala.ax för mer information.

Lediga platser i höstens grupper:

- Avkopplande målning måndagar kl.15.30 och tisdagar kl.13 på HandiCampen. Start 28.9 och 29.9.
- Anpassad träning torsdagar kl.18 i träningssalen på Rehab.

Mer info och anmälan, hör av dig till Ann-Katrin.



Kurs i fermentering av grönsaker med Åsa Darby

lördag 7.11 kl.10-13 i Medis kök.

Kom och lär dig om fermentering av grönsaker, en mycket bra konserveringsmetod som förhöjer näringsvärdet.

Du kommer med förkläde, inneskor och ett nyfiket sinne. Välkommen!

Deltagaravgift: 20 €/person + kostnader för råvaror och burkar. Anmäl dig senast fredag 30.10.

Showen "Hur Härligt Sången Klingar!" Av och med Krista Siegfriids & Mark Levengood

På Alandica onsdag 11.11 kl.19

En kavalkad av allt det finlandssvenska vi älskar (och inte kan förklara för våra internationella vänner). Det blir luciakronor, kräftkalas, dialekter, sånger, skratt och kanske en liten tår i ögat.

Skratt garanterat!

Medlemspris: 35 €. Boka din biljett senast 9.10.

Missa inte detta!

Skriv in i kalendern redan nu:

Föreningen håller höstmöte måndag 16.11 kl.18 på HandiCampen.

Julfest fredag 27.11 kl.18 på Soltuna, Geta. Buss ingår.

Föreläsning om funktionsrättskonventionen och vad den innebär i praktiken

med funktionsrättsombud Mona Clemes måndag 5.10 kl.10 på HandiCampen. Anmälan till reception@handicampen.ax eller tel. 018-22360. Arrangör: Funktionsrätt Åland.

Efterlysning: Lever du också med Jättecellsarterit?

Vi har en medlem som gärna skulle vilja få kontakt med fler som lever med Jättecellsarterit.

Gör du det så får du gärna höra av dig till Ann-Katrin på kansliet som förmedlar kontakt.

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. Skriv en kort motivering, ditt namn och dina kontaktuppgifter och skicka till reception@handicampen.ax eller besök HandiCampen och lämna nomineringen. Sista nomineringsdag är 6.11. Priset delas ut på Funktionsrättsdagen 24.11.

Varma hösthälsningar,

Ann-Katrin

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

