



Bästa medlem,

Sommaren är här med lust och fågning stor, naturen är som allra vackrast. Låt oss glädjas över de små sakerna. Nu är tid att stanna upp och njuta!

Anmälan till höstens grupper öppnar tisdag 12 augusti kl. 9.00 och onsdag 13 augusti kl. 9.00!

För att förkorta vänteköerna vid anmälan, så delar vi upp anmälningdagarna.

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 per telefon eller mail.

Träningsgrupperna startar vecka 36, from måndag 1 september. Närmare info kommer i nästa medlemsbrev i början av augusti.

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.

Anmälan från och med måndag 4.8.

Din anmälan vill vi ha senast den 18.8. Varmt välkommen med!



Axplock från höstens aktiviteter!

Närmare information i medlemsbrevet som utkommer i början av augusti.

18 september: Föreläsning: Mindfulness-ett förhållningssätt till livet

Med Mindfulness instruktör Rita Nordberg.

Är du intresserad av att delta i en kurs som kommer att hållas 9.10, 23.10 och 9.11?

Mer info om kursen under detta tillfälle. Vid långvarig smärta kan Mindfulness vara ett viktigt verktyg.

20 oktober: Föreläsning om smärta med en av Finlands mest kompetenta och erfarna smärtläkare

Jukka-Pekka Kouri "Hur klassificerar vi smärta". I samarbete med Neurologiska föreningen.

19 november: Föreläsning om Balans och rörlighet samt praktiska övningar med fysioterapeut Mats Danielsson.

Besök 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.

Begränsat antal platser. Anmälan från och med måndag 4.8.

Biljetter till Beatles med Ålands Projektkör på Alandica i mars 2026

Föreningen har bokade biljetter till Beatles med Ålands Projektkör i mars nästa år till subventionerat pris.

Mer info i höstterminens medlemsbrev.

Boktips från föreningens bokcirkel:

Karin Collins: Hangötrilogin (3 böcker), Niels Fredrik Dahl: Fars rygg,

Lisa Ridzén: Tranorna flyger söderut, Valerie Perrin: Tre, Färskt vatten till blommorna,

Glömda om söndagen, Axel Åhman: Eldsjäl.

Kurser vid Härmä Rehab & Spa

Vi vill påminna om att det finns kurser på svenska att ansöka till vid Härmä Rehab & Spa.

Alla kurser bekostas i sin helhet av FPA,

B-läkarintyg behövs. Kursutbudet hittar du på www.harmarehab.fi. Se bifogad information.

Kansliet har sommarstängt 30 juni-1 augusti. Vi öppnar igen måndag 4 augusti.

Må så gott!

Ann-Katrin

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

Önskar Dig en skön sommar!

