



Ålands Reumaförening

Medlemsbrev
01- 2020



Välkommen till ett nytt år med Ålands Reumaförening!

Ströplatser finns i grupperna:

Gymträning för dig med artros på Medimar torsdagar kl.16 och

Medi-yoga på Folkhälsan onsdagar kl.18.30. Intresserad? Kontakta Ann-Katrin, tel 21370.

Allsångscafé med Kim och Marianne

Arkipelag, Oliven torsdag 19.3 kl.13.30

Ett föreningssamarbete inom HandiCampen. Ingen förhandsanmälan behövs. Vi bjuder på kaffe med dopp så meddela gärna ev. allergi.

Bingo

HandiCampen onsdagarna 12.2, 11.3 och 8.4 kl.18.

Pris: 6 €/person för bingo och kaffe med dopp.

I samarbete med Neurologiska föreningen och Vårt Hjärta.

Bokcirkel

HandiCampen måndagarna 10.2, 9.3, 6.4 och 11.5.

I samarbete med Cancerföreningen. Frågor? Kontakta Kerstin Öberg, tel. 15271 eller kerstinoberg08@gmail.com.

Medlemslunch

Arkipelag första tisdagen i månaden kl.12.00, tisdagarna 3.3, 7.4 och 5.5.

Ingen förhandsanmälan behövs. Lunchen betalas på plats.

Artroträff

HandiCampen måndag 16.3 kl.18.

Symtombehandling av artros samt naturmedel och kosttillskott med provisor Nicolina Lindqvist.

EDS-träff

HandiCampen torsdag 5.3 kl.15.00

Kom och träffa andra med EDS. Vi delger erfarenheter, ger varann råd och stöd.

Fikaträff för ungdomar med reuma

Bagarstugan måndag 10.2 kl.13.30. Bara att dyka upp!

Föreläsning om "Inflammation, vad du behöver veta och vad du kan göra själv"

med docent och författare Ralf Sundberg.

Tisdag 25.2 kl.18.00 i Ålands Sjöfartsmuseum, Auditoriet.

Ralf Sundberg har en lång karriär som professor både i Sverige och utomlands. Han har skrivit böcker om forskningsfusk samt böcker om Inflammation. Han är även ordförande i Riksföreningen för Metabol Hälsa i Sverige. Våra medlemmar erbjuds nu en föreläsning som arrangeras i samarbete med Ålands Hörsselförening. Anmälan bör göras till Ann-Katrin på kansliet, tel 21370 eller per mail: reumaforeningen@handicampen.ax. Begränsat antal platser.

Ny paraffingrupp startar!

Efterfrågan på paraffinbad med efterföljande handgymnastik är stor så vi startar ännu en paraffingrupp.

HandiCampen start tisdag 25.2 kl.15.30.

Medlemmar på nuvarande väntelista har förtur, men kan låna sig att höra av sig om du är intresserad. 6 tillfällen med ergoterapeut Maria Fjäder, pris 30 €.

Medlemsresan till Almunecar, Spanien 10-18.10 2020

Resan är populär och blev tidigt fullbokad med 28 resenärer. Göran Sundqvist kan tyvärr inte ta emot fler under den perioden. Vi har i dagsläget lång väntelista så vi vill därför erbjuda våra medlemmar en avresa även i februari, vecka 7 år 2021. Båda resor har samma upplägg.

De medlemmar som är på väntelista och inte får plats i oktober 2020 har förtur till februari 2021.

Våra nya styrelsemedlemmar Gun-Maj Lehtonen, Monica Hägerstrand-Selander och Britt-Marie Bock-Jakobsson hälsar att de ska försöka göra ett gott arbete för reumaföreningen!

Vi vill gärna ta del av dina önskemål och idéer om vad vi kan göra för dig!

Stöd gärna vår förening! Vi säljer vår fina, dubbla gratulationskort inkl vitt kuvert på kansliet.

Pris: 3 €/st eller 10 €/4 st.

Du vet väl att Ålands Reumaförening finns på facebook.
Ta del av aktuell info från oss genom att gilla vår sida!



**Må så gott,
Ta vara på alla små guldkorn som kommer i din väg!**

Styrelsen genom Ann-Katrin

Tel 21370, e-post: reumaforeningen@handicampen.ax

