



Bästa medlem!

Anmälningar till nedanstående träningsgrupper tas emot per telefon 21370 eller reumaforeningen@handicampen.ax från och med onsdag 12.8 kl.9-15

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

Träning av muskelstyrka och stabilitet i hela kroppen
I ÅHS träningsal. Start den 3.9

Torsdagar kl.18-19

Ledare: fysioterapeut Tua Liewendahl
Deltagaravgift: 80 €/termin

Artrogymnastik med inriktning på styrketräning

I Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 31.8 och 1.9

Måndagar kl. 10-11 och tisdagar kl. 11-12 (2 grupper)

Ledare: fysioterapeut Mats Danielsson
Deltagaravgift: 80 €/termin

Avkopplande akvarellmålning

på HandiCampen. Start den 1.9

Tisdagar kl.13-15

Ledare: Raina Clemes
Deltagaravgift: 50 €/termin

Gymträning för dig med artros

På Medimar. Start den 3.9

Torsdagar kl.16-17

Ledare: fysioterapeut Lina Larsson
Deltagaravgift: 80 €/termin

MediYoga

I Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 2.9

Passar såväl nybörjare som erfarna. MediYoga kan definieras som en form av body-mind träning. Det är en helhetsträning som stillar sinnet, ökar kroppsmedvetenheten och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem men som också bidrar till ökad rörlighet, flexibilitet och styrka.

MediYoga hjälper kroppen att återställa obalanser och lösgöra spänningar.

Det går bra att göra övningarna sittande. En brits finns också att tillgå.

Onsdagar kl. 18.30-20.00.

VÄND!

Ledare: Eivor Englund-Karlsson
Deltagaravgift: 100 €/termin

Paraffinbad med handgymnastik

I Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 29.9

Tisdagar kl.13.30 och 14.30

Ledare: Ergoterapeut Maria Fjäder

Terminsavgift: 65 €/termin

Qigong

Träning utan ledare

på HandiCampen. Start den 17.9

Torsdagar kl.10-11

Om du är intresserad av att komma med, kontakta Anita Fredlund, tel 21456.

Vattengymnastik

7 grupper, se skilt papper!

Allsångscafé med Kim och Marianne

Kom med och sjung tillsammans!

På Arkipelag, Oliven torsdag 22.10 kl.13.30-ca 15.30

Vi bjuder på kaffe med dopp. Ingen förhandsanmälan behövs. Ett föreningssamarbete inom HandiCampen.

Välkommen!

Bingo

På HandiCampen onsdagarna 2.9, 7.10 och 4.11 kl.18.00

Pris: 6 €/person för bingo och kaffe. Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊.

Välkommen!

Bokcirkel

På HandiCampen. Start måndag 7.9 kl.13-15, följande tillfällen bestäms vid första träffen.

Passar dig som tycker om att läsa och träffa andra som tycker detsamma.

Vi träffas en gång per månad och diskuterar en bok som väljs gemensamt, dricker kaffe och har trevligt. Om du har frågor, kontakta Kerstin Öberg, tel 15271 eller kerstinoberg08@gmail.com. Välkommen med!

Medlemslunch

På Arkipelag första tisdagen i månaden kl.12.00 med start 1.9

Kom och träffas över en lunch! Ingen förhandsanmälan och lunchen betalas på plats.

Välkommen med på sommarutfärd till Stalldalen söndag 23.8!

Vi träffas på Stalldalen i Finström (fd Grelsby sjukhus) kl.12.30

Det finns möjlighet att åka buss, samåka eller ta egen bil.

Du meddelar hur du önskar göra vid anmälan.

Vi bjuder på fisksoppa och kaffe med kaka.

Guidning runt Stalldalen av Christian Ekström efter lunchen. Därefter får vi rundvandring och information av Björkkö, ett bolag som hjälper och stöder olika åldersgrupper i vardagen.

Då vår förening firar 50-års jubileum i år, subventionerar vi så du kan komma med för endast 10 € som betalas under utfärden.

Stalldalen är stort och rymligt så vi kan hålla avstånd.

Vi ser fram emot din anmälan till Ann-Katrin senast onsdag 19.8.

Artroträff-Symtombehandling av artros samt naturmedel och kosttillskott

med provisor Nicolina Lindqvist på HandiCampen tisdag 15.9 kl. 18.00.

Vi önskar att du anmäler dig så vi kan undvika att det blir för trångt pga Corona läget .

SittYoga

Med Jessica Enros på HandiCampen torsdagarna 8.10 och 5.11 kl.18.00.

Mjuka kläder, 5 €/tillfälle betalas på plats.

Vi önskar att du anmäler dig så vi kan undvika att det blir för trångt pga Corona läget.

Medlemsresan till Almunecar inställd pga Corona pandemin

Vi är tyvärr tvungna att ställa in vår medlemsresa till Spanska Solkusten den 10-18 oktober 2020 pga Corona läget. Den inbetalda anmälningsavgiften återbetalas. Medlemmar som är anmälda till resan har förtur till den planerade avresan med samma upplägg den 12-20.02.2021 istället.



Sköna sensommarhälsningar,
Ann-Katrin, tel 21370, e-post: reumaforeningen@handicampen.ax

Kursstart för samtliga vattengymnastikgrupper:

Onsdag 2.9, torsdag 3.9 och fredag 4.9

Deltagaravgift: 85 €/termin

Grupp 1	onsdagar	16-17	ÅHS terapibassäng	Elisabeth Westling
Grupp 2	onsdagar	17-18	ÅHS terapibassäng	Elisabeth Westling
Grupp 3	onsdagar	18-19	ÅHS terapibassäng	Elisabeth Westling
Grupp 4	onsdagar	19-20	ÅHS terapibassäng	Elisabeth Westling
Grupp 5	onsdagar	15-16	Ålands Idrottscenter	Mats Danielsson
Skonsam + egen träning:				
Grupp 6	torsdagar	16-17	ÅHS terapibassäng	Hannele Vaitilo
Grupp 7	fredagar	11-12	Mariebad	Hannele Vaitilo

Anmälningar till ovanstående grupper tas emot per telefon 21370 från och med onsdag den 12.8. kl. 9-15

För att grupperna skall fungera och för att tiden skall utnyttjas maximalt är det viktigt att alla håller sina tider.

Om du av någon anledning inte kan vara med på vattengymnastiken under en längre tid, meddela Ann-Katrin på vårt kansli tel.21370.

Välkommen med!

