



MEDLEMSBREV

Januari

VÅRENS AKTIVITETER

Kom ihåg att anmäla er till vårens aktiviteter!



- **Medi-yoga** startar 13 januari klockan 18.30-20.00 tillsammans med Eivor Englund-Karlsson och pågår vid 10 tillfällen under våren på Folkhälsan. Denna aktivitet hålls i samarbete med Vårt hjärta och Reuma föreningen. Terminsavgift 100€.
- **Medimarträningen** startar 7 januari klockan 18.00-19.00 tillsammans med Lina Larsson på Medimar och pågår vid 16 tillfällen under våren, terminsavgiften är 80€.
- **Vattengymnastiken** startar 15 januari klockan 14.00-15.00 och 15.00-16.00 tillsammans med fysioterapeuten Anja Bäckblom på ÅHS och pågår sedan vid 16 tillfällen under våren. Terminsavgift 80€.



Nyheter!

- **Träning med Rehab City:** Anpassad träningsgrupp för medlemmar med neurologisk funktionsvariation tillsammans med fysioterapeut Mats Danielsson. Startar 25 januari kl. 15.30 antingen på Rehab City träningslokal eller Folkhälsans Allaktivitetshus. 2 första tillfällena är prova på, därefter följer 12 tillfällen under våren. Kostnad: 60€ per deltagare.
- **Samtalsgrupp:** för personer med afasi, strukturen utgår från Pratkvarnenmodellen som Hjärnförbundet har skapat i Finland. Gruppen leds av talterapeut Johanna Hjerling från Rehab City. Gruppen startar 26 januari kl. 10.00-11.30 på Folkhälsan, Kabinetten.
- **Akvarellkurs:** Kostnadsfritt tillfälle att prova på akvarellmålning tillsammans med Ulrica Lindström. Fredagen den 22 januari kl. 18-20.00 och lördagen den 23 januari kl. 12-14.00.

FÖRENINGSBINGO PÅ HANDICAMPEN

Onsdagarna 3.2, 3.3 och 7.4 klockan 18.00 blir det föreningsbingo tillsammans med Ålands Reumaförening och Föreningen Vårt hjärta! Kostnaden per tillfälle är 6€ vilket inkluderar kaffe med dopp. Platsen är Handicampen.

Vi tar tacksamt emot bingovinster som lämnas till Johanna på kansliet.



GREASE 17 MARS

Den 17 mars kl. 19.00 presenterar Teater Alandica musikalen Grease i Robert Liewendahls regi. Ett subventionerat pris för våra medlemmar är 20€. Antalet biljetter är begränsade, ring till Johanna på kansliet för att vara säker på att du får en plats.



Information angående den rådande Covid-19 situationen

Alla aktiviteter planeras och anordnas enligt plan såvida inga andra direktiv ges. Aktiviteterna anordnas i enlighet med restriktionerna och av högsta försiktighetsgrad. Vid avbokade aktiviteter och ändringar kontaktas berörda.

Vi vill även påminna våra medlemmar om att sunt förnuft råder. Stanna hemma om du känner dig sjuk, tänk på hygien och att använda munskydd och hålla avstånd då man vistas bland andra, detta gäller även besök på kansliet.

Har du några funderingar så är du välkommen att kontakta Johanna på kansliet.

Har du förslag på aktiviteter? Tveka inte att höra av dig till mig, Johanna, på kansliet.

För mer info och anmälan ring tisdag-torsdag mellan 9-15 på telefon 22 371 eller skicka ett mail på [epost neurologiska@handicampen.ax](mailto:neurologiska@handicampen.ax) Vi finns även på Facebook under Ålands Neurologiska förening.

