



Kansliet: Skarpansvägen 30, öppet mån-ons 09—15. Tel 14195, 0457-345 8300, [info@hjarta.ax](mailto:info@hjarta.ax), Facebook: Föreningen Vårt Hjärta och Hjärteverknig på Åland



Hej på er!

Jag heter Catrin Schönberg och är er nya verksamhetsledare fr o m 07.01.2022. Jag har nu jobbat en vecka och börjar sakta få lite grepp om verksamheten. Vi hade nog alla hoppats på att Covidspridningen skulle ha avtagit så att samhället hade öppnats upp mer, men tyvärr så är restriktionerna i kraft åtminstone hela januari. Vi satsar på att starta upp verksamheterna fr o m den 7 februari! Håll utkik i tidningarnas Kalendrar och på Facebook, där finns info.

Tyvärr ligger vår hemsida nere, vi hoppas få igång den snart.

Vi får göra det bästa av situationen - "Håll avstånd, håll ut och håll humöret".

Vill du pärla eller lära dig pärla armband— vi har endast ett fåtal kvar till försäljning— ta kontakt med Ann Gustafsson på tel 018-16450 så styr hon ihop.

Virkgruppen söker även flera ivriga handarbetare— gå in på "Hjärteverknig på Åland" på Facebook så får Du mer info.

**I april och maj ordnar föreningen sitt årliga lotteri. Vill du skänka vinster tar vi tacksamt emot**

**Även ivriga lottförsäljare behövs. Kontakta kansliet.**

Kansliet är öppet som tidigare mån-ons 09-15.

Hoppas vi ses!

Vi hoppas och tror att vi kör igång aktiviteterna vecka 6 med start 7 februari. Hoppas alla är ivriga att börja. Det finns ströplatser, anmäl snarast till Catrin :

**Gymma med Gujan i Godby Måndagar kl 12            2 platser**

**Vattengympa med Gujan i Godby Torsdagar kl 10   1 plats**

**Vattengympa med Gujan i Godby Torsdagar kl 11   1 plats**

**Komigång grupp med Johanna Tisdagar kl 10            1-2 platser**

Häng med på Vårt Hjärtas måndagsyoga i Godby! De här klasserna är anpassade för våra medlemmar där vi fokuserar på mjukgörande rörelse och andningsövningar” i samarbete med Ålands Reumaförening

**med Tomas Hele'n I Yogacenter Godby Måndagar kl 17.30    4 platser**

Till hösten planerar vi att starta upp en nygammal träningsgrupp i samarbete med RehabCity/ Johanna Lundberg

Kom-i- gång hjärtfriskträning- "45 min puls och kondition-15 min återhämtning ”.

Denna träning har varit väldigt populär men tyvärr haft för få deltagare. Anmäl intresse!

Kom ihåg vårens träffar, du behöver inte anmäla dig- det är bara att dyka upp:

**Vi pärlar armband** Måndagar kl 13.30-15.30 på Handicampen. Datum: 14.2, 21.3 och 11.5.

Kom med och pyssla, prata och fika

**Lätt uteträning** med Gujan och Mia Tisdagar kl 10 Start: 05.04  
Samling vid Lilla Holmens grindar.

**Handarbetskvällar** Tisdagar kl 19 på Handicampen. Datum:  
01.03 och 05.04. Vi virkar gosedjur som skänks till barnavdelningen på ÅCS.

**Medlemslunch** på Indigo tisdagar kl 13 08. Datum: 02, 08.03 och 12.04. Vi äter gott och diskuterar allt mellan himmel och jord.

**Samtalsgrupp och fika med anhöriga för Dig som haft stroke.**  
Onsdagar kl 13.30-15 i Handicampen. Datum: 02.03 och 06.04.

**Bingo** Onsdagar kl 18 i Handicampen. Datum: 09.03 och 13.04, Pris 6,- då ingår fika. I samarbete med Ålands Neurologiska förening och Ålands Reumaförening.

Våren är i antågande, idag är dagen 60 minuter längre än vid Vintersolståndet! Härligt!

Hjärtliga hälsningar Catrin

