



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. Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarta/>



Hej på er!

Tisdagen den 24 mars träffas vi vid Ålands Museum och får en guidad tur genom utställningen med Joel Petterssons och Ture Bengtz' tavlor". Guidningen startar kl 14. Om vi hinner passar vi även på att se "Våra kyrkor i nytt ljus"- en fotoutställning av Gunnar Sjöblom. Anmäl till Catrin senast 21.03. Gratis för våra medlemmar.

Allsångscfé med Kim och Marianne i restaurang Compagniet, Arkipelag

**Onsdag 30.03 kl13.30.** Gratis inträde, föreningarna bjuder på kaffe med bröd.

Välkommen att sjunga tillsammans—anmäl ditt deltagande samt ev allergier senast 28.03 till Catrin. Begränsat antal platser.

Teknikdag 21.04 kl. 10-14 vid HandiCampen. En möjlighet att få hjälp med till exempel telefon eller laptop. Ta med det du vill ha hjälp med. Dagen är öppen för alla . Arrangör Ålands Synskadade.

Det finns flera ströplatser i våra träningsgrupper: Gymträning, vattengympa, hjärträning och yoga. Hör av dig till Catrin så försöker vi hitta nåt som passar just Dig.

Kom ihåg att titta efter medlemsinfo på Facebook och i tidningarnas Kalendrar.

Hoppas vi ses! // Catrin

Vill du ha lite inspiration för träning så har DUV gjort fina filmer

på [www.duv.ax](http://www.duv.ax) under fliken motion.

### VÅRMÖTE

Tisdagen den 26 april kl 18 håller föreningen Vårt Hjärta vårmöte på Röda Korsgården, matsalen.

- Stadseenliga förhandlingar

- Föreläsning av barnläkare Christian "Snuffe" Johansson om hjärtefrågor

- Servering och lotteri

Anmäl deltagande o ev allergier till Catrin 0457-345 83 00 eller  
mail: [info@hjarta.ax](mailto:info@hjarta.ax) senast 20 april

### **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 Ankaret. Datum: 21.03 och 11.04.

Kom med och pyssla, prata och fika! Det är väldigt rofyllt att pärla.

**Lätt uteträning** med Gujan och Mia Tisdagar kl 12. Startar 05.04. Totalt 5 ggr. Samling vid Lilla Holmens grindar. Även om du inte kan eller orkar gå så långt eller fort kan Du delta.

**Handarbetskvällar** Tisdagar 05.04 kl 19 på Handicampen och tisdag 03.05 kl 19 i Konstverkstaden, Fabriksgatan 4 (ingång vid trätappan mitt på huset). Vi virkar gosedjur som skänks till barnavdelningen på ÅCS.

**Medlemslunch** på Indigo tisdag 12.04 kl 13. Vi äter gott och diskuterar allt mellan himmel och jord. Alla betalar sin lunch själv.

**Samtalsgrupp och fika med anhöriga för Dig som haft stroke.**

Onsdagen den 06.04 kl 13.30-15 i Handicampen.

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

**SAVE THE DATE!**

**Lördag 21 maj kl 9-ca 14**

**arrangerar Vårt Hjärta i samarbete med Eckerö Golf "Hjärtegolfen"**

**samt PROVA-PÅ-GOLF med tränare kl 11-14**

2- manna scramble med fina priser.

Spelare och intresserade är hjärtligt välkomna. Mer info längre fram.

