

MEDLEMSBREV - Januari



Information angående den rådande Covid-19 situationen

Vi hoppas och utgår ifrån att alla aktiviteter under vintern och våren kan ordnas som normalt men med reservation för att läget kan ändra hastigt och aktiviteter kan komma att avbokas eller skjutas upp tillsvidare. Aktiviteter anordnas i enlighet med gällande begränsningar och restriktioner. Vid avbokade eller ändrade aktiviteter kontaktas anmälda deltagare personligen.

Har du några frågor, funderingar eller bara behöver någon att prata med så är du välkommen att kontakta Sara på kansliet.



Akvarellkurs 7.2

En nybörjarkurs i akvarellmålning med 6 tillfällen varannan måndag kl.13-15.00 har planerad start den 7.2.

Pris 5€/tillfälle (30€ för hela kursen). Kursen hålls på Handicampen och dras av Lin Simons. Anmäl dig till Sara på 018-22371 eller info@neurologiska.ax **senast den 1.2.**

Legendarernas Nostalgikväll 22.2

Nu har du chansen att se "Legendarernas Nostalgikväll". Konserten bjuder på allt från legendariska hits till spännande James Bond-teman! Som

föreningsmedlem kostar biljetten endast 25€ och du bokar dina biljetter genom att ringa Sara på 018-22371 eller mejla info@neurologiska.ax. Konserten hålls fredagen den 22 februari kl. 19.00 på Alandica. Begränsat antal biljetter så först till kvarn gäller! **Sista bokningsdag 8 februari.**



Ålandskungen 26.2

Om "Legendarernas Nostalgikväll" inte faller dig i smaken kanske Ålandskungen är nåt för dig? Det är en innovativ och rolig musikal som handlar om händelserna kring självstyrelsens tillblivelse. Vi har biljetter till lördagen den 26.2 kl.19.00. Musikalen spelas på Alandica. Som föreningsmedlem kostar biljetten endast 25€ och du bokar dina biljetter genom att ringa Sara på 018-22371 eller mejla info@neurologiska.ax. Begränsat antal biljetter så först till kvarn gäller! **Sista bokningsdag 10 februari.**

Stödgruppen för MS ordnar föreläsning med Leva Börman



MS stödgrupp ordnar en inspirationsföreläsning och middag hos Leva Börman. Föreläsningen handlar om kostens betydelse för hälsan, Victor och Emelie berättar om egna erfarenheter och deras filosofi med sitt företag som inriktar sig på hälsa, välmående och personlig utveckling. Anmälan görs till Sara på kansliet. Evenemanget är gratis för medlemmar och övriga som vill delta betalar endast 13,50€. Anmälan krävs för deltagande. Datum ej klart.

Smärtgrupp start 28.2

Gemenskapsgrupp för dig som lever med långvarig smärta. Tillsammans med ledare Anja Bäckblom träffas gruppen 5 måndagar under våren. Gruppens fokus är att öka sitt fungerande i vardagen och lära sig hitta sätt att leva med

smärta och inte låta smärtan ta över ens liv.

Tillfällena har olika teman som gruppen diskuterar runt och du har möjlighet att dela med dig av erfarenheter och svårigheter samt få tips på hur man i enlighet med ACT-konceptet kan identifiera vilka mönster man lätt hamnar i och hur man tar sig ur dem.

Gruppen är en fortsättning från höstterminen och **nya deltagare är**

hjärtligt välkomna med. Anmälan görs till Sara på kansliet. Träffarna hålls varannan måndag kl.18.30-20.00 på Handicampen med start den 28.2. Deltagandet är kostnadsfritt och är ett samarbete med Ålands Reumaförening.

Bingo och allsång

Onsdagarna 9.3 & 13.4 kl. 18.00 blir det föreningsbingo på Handicampen. Kostnaden är 6€/tillfälle och i priset ingår fika. Bingen ordnas i samarbete med Föreningen Vårt Hjärta och Ålands Reumaförening.

Hos Ålands Synskadade på Ankaret (Johannebovägen 7 i Strandsnäs) bjuder vi in till **Allsång** i mars, datum ej klart. Tillfället är kostnadsfritt och vi bjuder på fika. Allsången ordnas tillsammans med Hörselföreningen och Ålands Synskadade.



Kryssning söndag 13.3

Dags att kasta loss!

Söndagen den 13.3 åker vi på middagskryssning med **Eckerö Linjen**. Avfärd från Berghamn kl. 13.30 med retur kl. 18.00. På utresan avnjuter vi en tvårättersmiddag i restaurang Rospiggen och på hemresan är det fri samvaro och tid för t.ex. shopping i taxfree om man önskar. Följ med och njut av en avkopplande söndag ute till sjöss. Pris för medlem 20€ icke medlem 39,88€ (i priset ingår kryssning och middag). Assistenterna deltar gratis. Kostnad för dryck tillkommer. Anmälan görs till Sara på 018-22371 eller info@neurologiska.ax **senast onsdag 2.3**. Behöver du hjälp med transport, kontakta Sara så löser vi det.



Surfstöd 15.3

Har du krångel med mobilen, plattan eller datorn? Svårt att förstå dig på Kanta-sidorna? Kanske nån inloggning strular eller du kan inte ladda ner och öppna pdf-filer?

Under våren startar Neurologiska föreningen ett samarbete med Folkhälsans projekt "Surfstöd". *"Målet är att du ska börja känna större självständighet, trygghet och säkerhet i att använda din smarttelefon, surfplatta eller dator"*. Vi bjuder in er till ett infotillfälle tisdagen den 15.3 kl. 18.00 på Handicampen för att berätta mer om samarbetet och hur DU kan få hjälp. Surfstödet erbjuds kostnadsfritt.



Prova på curling 16.3

Onsdag 16.3 kl. 18.00 ordnas ett tillfälle att prova på curling vid Åland Curling (Käringsundsvägen 22, Eckerö). Alla kan delta oberoende om du sitter i rullstol, har dålig balans eller upplever andra utmaningar. Det går att lägga stenarna med en så kallad "stick" och då är det inte så halt utan man kan gå eller rulla på isen. Låter detta intressant? Anmäl dig till Sara på kansliet **senast tisdag 8.3**. Deltagandet är gratis men anmälan krävs. Behöver du hjälp med transport, kontakta Sara så löser vi det.

Önskar er alla en god fortsättning på det nya året!
Håll i, håll ut och håll avstånd.

Sara Sundqvist, Verksamhetsledare
Skarpansvägen 30, tis-tors 9-15.00 Tel: 22371 E-post: info@neurologiska.ax