

MEDLEMSBREV MARS

AKTIVITETER

SURFSTÖD 15.3

Har du krångel med mobilen, plattan eller datorn? Svårt att förstå dig på Kanta-sidorna? Kanske nån inloggning strular eller kan du inte 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. Anmäl dig till Sara på kansliet **senast 14.3**. Välkommen!

CURLING 16.3

Onsdag 16.3 kl.18.00 träffas vi vid Åland Curling (Käringsundsvägen 22, Eckerö) för att curla tillsammans. Välkommen med på en rolig och annorlunda aktivitet. Anmäl dig till Sara på kansliet **senast onsdag 9.3**. Deltagandet är gratis men anmälan krävs. Behöver du hjälp med transport, kontakta Sara så löser vi det.

ALLSÅNG 30.3

Hos Ålands Synskadade på Ankaret (Johannebovägen 7 i Strandnäs) bjuder vi in till Allsång onsdagen den 30 mars kl.18.00-19.30. Tillfället är kostnadsfritt och vi bjuder på fika. Verksamhetscentret har en stor och ljus sal med fin akustik. Parkering på gården och bra med sittplatser. Lokalen är anpassad för rullstol, har tillgänglig toalett och hörselslinga samt högtalare. Allsångsledare med instrument är Kjell Brändström och Börje Troberg. Allsången ordnas tillsammans med Hörselföreningen och Ålands Synskadade.



LEGENDARERNAS NOSTALGIKVÄLL PÅ ALANDICA 11.4

Konserten som flyttats fram från februari, "Legendarernas Nostalgikväll" kommer spelas på Alandica **måndagen den 11 april kl.19.00**. 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. Begränsat antal biljetter så först till kvarn gäller! Sista bokningsdag är 28.3.

VATTENGYMNASTIK KVÄLLSTID - NY GRUPP!

Vi planerar att starta en vattengymnastik-grupp kvällstid till hösten. Denna grupp skulle simma tisdagar kl.19-20.00 vid ÅHS bassäng vid Gullåsen. Det finns möjlighet för dig att få ledarledd vattengymnastik eller följa ett eget program om du har ett sådant. Träningen utformas efter dina behov. För att gruppen skall kunna starta behöver vi tillräckligt många anmälda och dessa bör göras under våren. Är du intresserad att delta, välkommen med din intresseanmälan till mig, Sara på kansliet senast 19 maj!



INFO

FOLKHÄLSANS LÅGTRÖSKELVERKSAMHET VID SÄLLSYNTA DIAGNOSER

Har du frågor och funderingar kring din egen, ditt barns eller en anhörigs sjukdom/syndrom? Har du behov av att diskutera ärftlighet eller andra aspekter som gäller just din situation som du vill bolla med en sakkunnig? Folkhälsan erbjuder samtalsstöd och vägledning med låg tröskel. Vill du veta mer hittar du info på: www.folkhalsan.fi/sallsyntadiagnoser eller genom att kontakta Maria Hintze på maria.hintze@folkhalsan.fi eller ring 044 788 1078.



INFOTILLFÄLLE MED JESSICA HAVULEHTO FRÅN HÄRMÄ REHAB & SPA

Torsdagen den 10.3 kl.11-12 finns Jessica från Härmä rehab & spa på plats vid Handicampen för att informera om årets FPA-bekostade rehabiliteringskurser på svenska som arrangeras i Härmä och svarar på eventuella frågor.

Jessica finns även på plats på Ålandsmässan fredag 11.3 kl.12-19 och lördag 12.3 kl.10-18 för frågor kring rehabilitering och ansökningar.

TRÄNA HEMMA

Dags att slå på tv:n! Här kommer ett toppen tips jag fått av en medlem. Alla vardagar kl.10.10-10.30 kan du se "Hemmagympa med Sofia" på SVT1. Är du på hugget så byter du till Ålandskanalen genast efter som sänder hemmagympa kl.10.30-11.00. Övningarna kan göras sittande eller stående.

Om tiden inte passar så kan du klicka in på SVT Play på din dator, surfplatta eller mobil. Där finns korta träningspass med fokus på styrka, rörlighet, core eller avslappning. Du kan söka på "Hemmagympa med Sofia", "Yoga med Sofia", "Sommargympa med Sofia" eller "Slappna av med Ulrika" så hittar du olika klipp du kan följa. Sofia Åhman är väldigt entusiastisk och trevlig att träna tillsammans med. Hon beaktar olika färdigheter bland tittarna/följarna och ger lättare och svårare alternativ på övningarna så att alla skall kunna delta på sin nivå.

Ta gärna kontakt om du undrar över något, vill anmäla dig till en aktivitet eller bara vill prata en stund. Jag finns här för er medlemmar!

Sara Sundqvist, Verksamhetsledare

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