



OBS! Anmälningar är bindande- det betyder att du betalar för hela kursen/aktiviteten. Om du uteblir försöker du hitta en ersättare, kanske väninna, partner eller annan bekant. Om du pga sjukdom eller operation inte kan närvara under längre tid - kontakta kansliet.

Är du ny deltagare får du testa en gång gratis innan du bestämmer dig. Kom ihåg att meddela om du hoppar av, hör jag ingenting innan andra gången så faktureras du för hela kursen.

Alla aktiviteter startar vecka 36, den veckan som börjar med 5 september, UTOM Hjärtfriskträningen som börjar 23 augusti.

■ Vattengympa i Ålands Idrottscenter Godby med Gujan 85 € ■

1. Onsdagar kl 11. 14 ggr
3. Torsdagar kl 10. 14 ggr
4. Torsdagar kl 11. 14 ggr
5. Torsdagar kl 12. 14 ggr

■ Vattengympa i ÅHS med Lillemor 85€ ■

1. Tisdagar kl 16 14 ggr
2. Tisdagar kl 16.45 14 ggr

■ Hjärtfriskgympa vid RehabCity med Johanna ■

1. Tisdagar kl 10 12 ggr Kom igång **75 €**
2. Tisdagar kl 11 14 ggr Hjärtfriskträning **100 € NY DAG/TID!** (tidigare må kl 13)

Personlig träning med Johanna

Enskilda träffar med fysioterapeut – lämpligt efter sjukdomsdebut.

Föreningen betalar 10 € per tillfälle för 1-3 besök, patientens andel enl. rådande taxa.

Boka direkt till Johanna på Rehabcity.

■ NY! Gymträning på VIBE i Godby 55€ + personlig medlemsavg. 25 € ■

1. Måndagar kl 11 10 ggr
2. Måndagar kl 12 10 ggr

Mjukgörande yoga med andningsövningar i Godby med Tomas Helen, 85 €

Måndagar kl. 17:30 14 ggr

Anmälan till ovanstående aktiviteter tas emot **från 15 augusti kl 9 per tel: 0457-345 83 00** (ej per mail) Ring och bekräfta även om du anmält intresse tidigare!



● **Besök på Kobba klintar** ●

Lördagen den 13.8 kl 11-ca 14 åker vi tillsammans till Kobba klintar. Avfärd från Fiskehamnen. Första båten går kl 11, nästa kl 11.30. Använder du rullstol, rullator eller har svårt att ta dig fram själv passar denna utflykt utmärkt, då Kobba klintar är helt anpassat. Kläder efter väder. Kostnad: 25 euro/ person (transport Fiskehamnen- Kobbarna t/r, kaffe/te och pannkaka). Meddela ev matallergier. Anmäl **senast 4.8**

● **Boule - kurs med Birger Bergman** ●

Tisdagen 23 augusti kl 12.30-14 i Eckerö, mittemot Smartpark. Kläder efter väder, ta med kaffekorgen samt bouleklot om du har eller kan låna. Föreningen har några klot att låna. Anmäl **senast 17 augusti**

● **Lätt uteträning med Gujan och Mia, ingen kostnad** ●

Tisdagar kl. 12:00, träff vid Lilla Holmens grindar. 6.9, 13.9, 20.9, 27.9 och 4.10
Ingen anmälan.

● **Vi pärlar armband** ●

Måndagar kl. 13:30-15:30. Första gången 12.9 är vi på Handicampen.
17.10, 14.11 och 12.12 är vi på Ankaret. Ingen anmälan.

● **Handarbetskvällar** ●

Tisdagar kl. 19:00 i Handicampen 6.9, 4.10, 1.11 och 29.11. Ingen anmälan.

● **Medlemslunch** ●

Tisdagar kl. 13:00 på **Kvarter 5**. 6.9, 4.10 och 1.11.
Var och en betalar för sig på plats, ingen anmälan.

● **Samtalsgrupp & fika** för dig som har haft stroke och anhöriga. ●

Onsdagar 13.30-15.00 i Handicampen 7.9, 5.10, 2.11 och 7.12. Ingen anmälan.

● **Samtal om att leva med hjärtsjukdom med spec. sjuksköterska inom hjärtsjukvård Gerd Vikström** ●

Onsdag 7.9 kl 13.30 i Handicampen. Anmäl **senast 1.9**.

● **Bingokvällar** ●

Onsdag 28.9 och 9.11 kl. 18 på Handicampen i samarbete med Reumaföreningen.
Kostnad 6 € för bingo och fika, ingen anmälan.

● **Inspirationsföreläsning för vardagskocken med Harriet Strandvik, ped. magister och lärare i huslig ekonomi.** ●

Tisdag 4.10 kl 18 i Ålands hotell o restaurangskola.
Vad kan jag göra för att komma ur de gamla hjulspåren med vardagsmaten som kan vara betungande och oinspirerad. Vi erbjuder en kostnadsfri föreläsning som väcker lust och idéer för att ta itu med en sund vardagsmat som är bra för både miljön, hälsan och plånboken. Kan våra kostråd användas i praktiken, och hur? Presentation av recept.
Anmäl **senast torsdag 29.9**.
Ett samarbete med Reuma-, Neurologiska- och Diabetesföreningen.

● **Allsångscafé** ●

Torsdagen den 13 oktober kl 14.30 i Rödakorsgårdens matsal sjunger vi tillsammans med trubaduren Per Nyberg. Ett föreningssamarbete med Reuma-, Cancer- och Andning och allergiföreningen. Vi bjuder på fika. Anmäl **senast 10 oktober**

● **Hjärtskola och stödpersonutbildning, Lemböte lägergård lördag 29.10 kl 10-16** ●

Risken för återfall inom 5 år minskar med 50% då patienten får information och den trygghet som skolning ger. Det är även viktigt med stöd från omgivningen. Hjärt- och kärlsjukdom är i hög grad även en anhörigsjukdom, denna utbildning riktar sig till både drabbade och anhöriga. Samtal med spec. sjukskötare, fysio- samt familjeterapeut. Begränsat antal platser, anmäl **senast 12 oktober**.

● **Träff för familjer med hjärtebarn** ●

Lördagen den 27.8 kl 13 träffas vi på Mattas Gårdsmejeri i Finby, Sund. Vi tittar på gårdens djur, äter glass och har kul. Anmäl **senast onsdag 24.8**

Simma gratis - barn som har hjärt- eller kärlsjukdom simmar gratis 1 ggr/månad tillsammans med en ledsagare i Ålands Idrottscenter. Kontakta kansliet för info.

För dig som drabbats av hjärt- eller kärlsjukdom och har behov av stödperson, kontakta vårt kansli.

Augusti 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 ●	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 ●	24	25	26	27 ●	28
29	30	31				

September 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1	2	3	4
5	6 ● ● ●	7 ● ● ●	8 ●	9	10	11
12 ●	13 ● ●	14 ● ●	15 ●	16	17	18
19	20 ● ●	21 ● ●	22 ●	23	24	25
26	27 ● ●	28 ● ●	29 ●	30		

Oktober 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					1	2
3	4 ● ● ● ●	5 ● ● ●	6 ●	7	8	9
10	11 ● ●	12 ● ●	13 ● ●	14	15	16
17 ●	18 ● ●	19 ● ●	20 ● ●	21	22	23
24	25 ● ●	26 ● ●	27 ● ●	28	29 ●	30
31						

November 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1 ● ● ●	2 ● ● ●	3 ●	4	5	6
7	8 ● ●	9 ● ●	10 ●	11	12	13
14 ●	15 ● ●	16 ● ●	17 ● ●	18	19	20
21 ●	22 ● ●	23 ● ●	24 ● ●	25	26	27
28	29 ● ●	30 ● ●				