



Ålands Reumaförening

Medlemsbrev augusti 2022

Bästa medlem!

ÅLANDS
REUMA
FÖRENING

Anmälningar till nedanstående träningsgrupper tas emot per telefon 21370 eller info@reuma.ax från och med måndag 15.8 kl.9-15

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

(Träning av muskelstyrka och stabilitet i hela kroppen)

i ÅHS träningsal. Start den 8.9

Torsdagar kl.18-19

Ledare: fysioterapeut Tua Liewendahl

Deltagaravgift: 80 €/termin

Artros gymnastik med inriktning på styrketräning och balans

i Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 5.9 och 6.9

Måndagar kl. 10-11 och tisdagar kl. 11-12 (2 grupper)

Ledare: fysioterapeut Mats Danielsson

Deltagaravgift: 75 €/termin

Avkopplande akvarellmålning

på HandiCampen. Start den 27.9

Tisdagar kl.13-15

Ledare: Raina Clemes

Deltagaravgift: 50 €/termin

Gymträning för dig med artros

På Medimar. Start den 8.9

Torsdagar kl.16-17

Ledare: fysioterapeut Lina Larsson

Deltagaravgift: 80 €/termin

Paraffinbad med handgymnastik

I Folkhälsans allaktivitetshus. Start den 25.10

Tisdagar kl.13.30 och 14.30

Ledare: Ergoterapeut Maria Fjäder

Terminsavgift: 65 €/termin

Yoga

I Yoga studio Samprema i Godby. Start den 5.9

Mjukgörande yoga för stela kroppar. Det går bra att göra övningarna sittande.

Måndagar kl. 17.30-18.45

Ledare: Thomas Hellén.

Deltagaravgift: 85 €/termin

VÄND!

Qigong

Träning utan ledare.
på HandiCampen. Start den 22.9
Torsdagar kl.13-14

Vattengymnastik

8 grupper, **se skilt papper!**

Allsångscafé

Torsdag 13.10 kl.14.30 sjunger vi allsång med trubadur Per Nyberg i Röda Kors gårdens matsal. Vi bjuder på kaffe med dopp, kom ihåg att meddela om du har någon allergi.
Anmäl dig senast måndag 10 oktober till Ann-Katrin. Begränsat antal platser.
Kom med och sjung tillsammans med andra föreningar inom HandiCampen. Välkommen!

Bingo

På HandiCampen onsdagarna 28.9 och 9.11 kl.18.00 i samarbete med Vårt Hjärta.
Pris: 6 €/person för bingo och kaffe. OBS! Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊. Ingen anmälan.

Bokcirkel

På HandiCampen måndagarna 5.9, 3.10, 7.11 och 5.12 kl.13.00.
Vår bokcirkel träffas en gång i månaden och diskuterar en bok som vi väljer gemensamt.
Vi dricker kaffe och har trevligt. Välkommen med!

Medlemslunch

På Arkipelag tisdagarna 6.9, 4.10, 1.11 kl.12.00
Lunchen betalas på plats. Ingen anmälan behövs, bara att dyka upp!

Sensommarutfärd lördag 20.8!

Vår buss startar från bussplan kl.12.00. Vi åker till Grannas Bistro och Äppelträdgård i Västanträsk där vi avnjuter lunch. Du väljer ditt lunchalternativ vid anmälan.
Efter lunchen en rundvisning för den som vill. På hemvägen far vi till mysiga Solkulla Gård, Emkarby för kaffe med dopp. Tillbaka i Mariehamn ca kl.16.00.

Din anmälan vill vi ha senast onsdag 17.8.

Pris: 25 €/person. Välkommen med!

Musikal Ålandskungen på Alandica söndag 25.9 kl.19

Vi uppmärksammar Åland 100 år genom att erbjuda biljetter till musikalen Ålandskungen på Alandica med subventionerat medlemspriset 25 €.
Boka din biljett med Ann-Katrin på kansliet. Begränsat antal biljetter.

Inspirationsföreläsning för vardagskocken med Harriet Strandvik

Tisdag 4.10 kl.18.00 på Ålands Hotell- och Restaurangskola
"Vad kan jag göra för att komma ur de gamla hjulspåren med vardagsmaten?"
Vi erbjuder en föreläsning som väcker lust och idéer för att ta itu med en sund vardagsmat som är bra för hälsan, miljön och plånboken. Presentation av recept som delas ut under kvällen.
Harriet är ped. magister och lärare i huslig ekonomi.
Anmäl dig senast torsdag 29.9 till Ann-Katrin på kansliet.
Föreningsarbete inom HandiCampen. Föreläsningen är kostnadsfri.

Barn och ungdomar med reuma-simma gratis!

Barn och ungdomar med reuma simmar gratis 1 tillfälle/månad tillsammans med ledsagare på Ålands Idrottscenter i Godby. Kontakta kansliet för mer info.

Åland Pride parad

Lördag den 27.8 deltar Ålands handikappförbund i Ålands Pride parad.
Start från torget kl.16. Alla intresserade är välkomna att gå med, ingen föransmälan behövs.

Vill du få ditt medlemsbrev via e-post?

Hör av dig till Ann-Katrin på kansliet.

Vi vill gärna ta del av dina önskemål och idéer om vad vi kan göra för dig!

Sköna sensommarhälsningar,
Ann-Katrin, tel 21370, 0457 3135 009, e-post: info@reuma.ax

Ta vara på augusti på ditt eget sätt så du känner dig pigg och energisk inför hösten!

