

MEDLEMSBREV AUGUSTI

Hej Medlem!

Hoppas du haft en fin sommar och att du skapat trevliga sommarminnen att plocka fram sen i november när det är mörkt och ruggigt. Sakta välkomnar vi nu hösten och här nedan kan du läsa om lite nyheter inom föreningen och vad som är på gång framöver. Allt gott, hälsar Sara!

MEDLEMSMÖTE 24.8

Välkommen på medlemsmöte onsdag 24 augusti kl.18.30 vid Handicampen. Val av ny vice ordförande står på agendan. Det bjuds på kaffe och smörgåstårter. Anmäl ditt deltagande och eventuella allergier till Sara på 018-22371 eller info@neurologiska.ax senast måndag 22.8.



ÅLAND PRIDE 27.8

Ålands handikappförbund deltar i Prideparaden den 27.8 och alla intresserade är välkomna att gå tillsammans med dem, ingen föranmälan behövs. Start från torget kl.16.00.

KRYSSNING MED VIKING GLORY 3-4.9

Lördag 3.9 kastar föreningen loss och åker på kryssning med Viking Lines nya fartyg Viking Glory. Några få platser finns kvar, har du inte anmält dig så finns ännu chansen fram till den 18.8 i mån av plats. Läs mer om resan på vår hemsida under fliken "Aktuellt" eller ring för mer info.

BOMARSUNDS BESÖKSCENTER 10.9 Nyhet!

Lördag 10.9 ordnar föreningen en utflykt till Bomarsunds besökscenter. Busstransport ordnas från stan med start kl.14.00 från bussplan, möjligt att stiga på längs med vägen. Vi gör en rundtur på besökscentret och avslutar med fika. Åter i Mariehamn ca kl.16.45. Pris 18€/person. I priset ingår busstransport, inträde och fika. Anmälan görs till kansliet senast tisdag 6.9.

AKVARELLKURS 20.9 Nyhet!

En ny kurs i akvarellmålning med temat "Lustfyllt målande" startar tisdag 20.9. Kursen omfattar 8 tillfällen, tisdagar kl.13-15.00 vid Ankaret, Ålands Synskadades lokal i Johannebo.

Kursledare är Marlene Lindbäck.

Pris: 40€ (8ggr)

Anmälan görs till kansliet senast tisdag 13.9!

Akvarellkursen ordnas i samarbete med Demensföreningen.



ÅLANDSKUNGEN 23.9

Vi har biljetter till musikalen *Ålandskungen* på Alandica fredagen den 23.9 kl.19.00. Som föreningsmedlem kostar biljetten endast 25€. Du bokar dina biljetter via kansliet, begränsat antal biljetter så först till kvarn gäller! Sista bokningsdag torsdag 8.9.

INSPIRATIONSFÖRELÄSNING FÖR VARDAGSKOCKEN 4.10 **Nyhet!**

"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. Kan våra kostråd användas i praktiken, och hur?



Välkommen på föreläsning med Harriet Strandvik **tisdag 4 oktober kl.18.00-19.30** vid Ålands Hotell- och Restaurangskola. Deltagandet är gratis men anmälan krävs samt att medlemsavgiften för 2022 är betald. Anmälning görs till kansliet, **sista anmälningsdag torsdag 29.9!**

Föreläsningen ordnas som ett samarbete mellan Vårt Hjärta, Ålands Reumaförening, Diabetesföreningen på Åland & Ålands Neurologiska förening.

FÖRELÄSNING OM HUNTINGTON 18.10 **Nyhet!**

Tisdag 18.10 kl.18.30 ordnas en föreläsning om Huntingtons sjukdom vid Kyrkby Högstadieskola. Vi har bjudit in Riksförbundet för Huntington i Sverige som kommer berätta om sjukdomen samt personal från Grännäs Strand som är ett av Sveriges ledande vård- och omsorgsboenden specialiserat på Huntington. Mer info om föreläsningen kommer inom kort på vår hemsida samt hur man anmäler sig. Föreläsningen är öppen för allmänheten, alla är välkomna!

SAMTALSGRUPP & FIKA

Under hösten bjuds våra medlemmar in till föreningen Vårt Hjärtas fika för dig som har haft stroke och dina anhöriga. Onsdagarna 5.10, 2.11 och 7.12 kl. 13.30-15.00 vid Handicampen. Ingen anmälan.

Onsdag 7.9 kl. 13.30 gästas gruppen av Gerd Vikström, spec. sjuksköterska inom hjärtsjukvård som samtalar om att leva med hjärtsjukdom. Anmälan görs till Sara **senast torsdag 1.9.**

HÖSTENS TRÄNINGSGRUPPER

Nu är det dags att anmäla sig till höstens träningsgrupper!

Träning med fysioterapeut vid **REHAB CITY** startar 12.9 kl.14.30-15.15.

Höstterminen är 12 måndagar och terminsavgiften är 60€.

Träning med fysioterapeut Lina Larsson på **MEDIMAR** startar 8.9 kl.18 -19.

Höstterminen är 14 torsdagar och terminsavgiften är 70€.

Vattengymnastik vid ÅHS bassäng startar v.37.

Nytt från hösten är att vi utökat till 3 bassänggrupper:

Grupp 1 fredagar kl.14-15.00 (fullbokad)

Grupp 2 fredagar kl.15-16.00

Grupp 3 tisdagar kl. 19-20.00.

Höstterminen är 14 tillfällen och terminsavgiften är 70€.

Är du intresserad av att delta, vill anmäla dig eller vill veta mer om träningen? Hör av dig så berättar jag mer.



SAMARBETE MED MEDIMAR HÖSTEN 2022 **Nyhet!**

Medimar och Neurologiska föreningen erbjuder medlemmar att köpa 10ggrs träningskort till ett subventionerat pris på 40€. Träna eller rehab-träna i Medimars tillgänglighetsanpassade gym, när du vill under Medimars ordinarie öppettider (8.00-16.00). Träningsmaskinerna är anpassade till dig som är rullstolsburen och det finns gott om utrymme i salen. Du köper ditt träningskort i Medimars reception.

Medimar erbjuder även föreningsmedlemmar möjlighet att besöka valfri fysioterapeut till ett subventionerat pris. Välkommen att träffa någon av deras fysioterapeuter för behandling, rehabilitering eller rådgivning! Du bokar och betalar ditt besök direkt med Medimar.

Pris - 30 minuter: 40 €

- 45 minuter: 58 €

- 60 minuter: 77 €

Mer information hittar du på föreningens hemsida under "*Höstens träningsgrupper*"

INKLUDERA MERA INOM IDROTT OCH FRITID

DUV på Åland, Ålands Idrott och Finlands Svenska Idrott bjuder in till ett tvådagarsevenemang där man får ta del av hur trygga och tillgängliga motionsmöjligheter kan se ut.

12 september kl.18-20.30 på Lottenberg, Storskäret 65, Djurvik Gottby

Kom och provkör olika hjälpmedel som du kommer ut i naturen med. På plats kan du även spela gåfotboll och volleyboll samt lära dig mer om alternativ kommunikation. Vi bjuder på fika.

13 september kl. 10-16.00 på WHA, Idrottsgatan Mariehamn

Under dagen är det möjligt att ta del av aktiviteter inom temat inkluderande idrott och fritid.

Dessutom hålls flera korta föreläsningar.

Anmäl gärna ditt deltagande till Susan Enberg på 040 527 3701 eller susan.enberg@duv.ax men du kan också dropa in under dagarna. Mer info om evenemanget hittar du på www.idrott.fi/inkludera-mera-inom-idrott-och-fritid/

INFO FRÅN BJÖRKKÖ AB

Visste du att du kan anlita Björkkö AB privat och får dra av hela 60% av kostnaden i beskattningen som hushållsavdrag (självrisken är 100€/år). Även anhörig kan köpa tjänsten och dra av den på sin beskattning. Björkkö erbjuder både hemtjänst, hemsjukvård och stöd i hemmet och erbjuder alltid en gratis konsultation där ni skriver en serviceplan och planering.

Prisexempel: vardagar dagtid 35,50€/h, momsfritt. Om man har hemservice/hemtjänst av kommunen är den servicen inkomstrelaterad så där kan timpriset variera beroende på inkomsterna.



Sara Sundqvist, Verksamhetsledare

tis-tors 9-15.00

Tel: 22371

E-post: info@neurologiska.ax

Skarpansvägen 30, Mariehamn

Hemsida: www.handicampen.ax/forening/neurologiska/