

***OBS! Alla behåller sin plats i den grupp man varit i hösten 2022. 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 2, den veckan som börjar med 9 januari, utom den nya vattengympan som startar 24 januari.***

**Vattengympa i Ålands Idrottscenter Godby med Gujan 85 €**

1. Onsdagar kl 11 14 ggr **2 PLATSER KVAR**

2. Torsdagar kl 10. 14 ggr FULLT

3. Torsdagar kl 11. 14 ggr FULLT

4. Torsdagar kl 12. 14 ggr FULLT

**Vattengympa i ÅHS med Lillemor 85€**

1. Tisdagar kl 16 14 ggr **1 PLATS KVAR**
2. Tisdagar kl 16.45 14 ggr FULLT

**NY! Vattengympa kvällstid i Folkhälsan med Jessica Pettersson, medicinsk PT och massör. Anmäl senast 10.1.2023. 105€**

1. Tisdagar kl 18.30 12 ggr, start 24.1.2023 **minst 10 deltagare**

**Hjärtfriskgympa vid RehabCity**

1. Tisdagar kl 10, 12 ggr med Johanna Kom igång **75 €** FULLT
2. Tisdagar kl 11 14 ggr med Johanna Hjärtfriskträning **100 €** FULLT
3. Torsdagar kl 10 12 ggr med Marcus Hjärtfriskträning **75 € 2 PLATSER KVAR**

**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.

**Gymträning på VIBE i Godby 50€ för 10 ggr + personlig engångsmedlemsavg. 25 €**

1. Måndagar kl 12 10 ggr **3 PLATSER KVAR**

**Handarbetskvällar på Handicampen**

Första tisdagarna i månaden kl. 19:00. 10.1, 7.2, 7.3, 4.4 samt 2.5. Ingen anmälan.

**Handarbetsträffar i Godby**

Onsdag 11.1 kl 15 i Finströms bibliotek i Källbo skola. Ingen anmälan.Nästa träff bestäms på plats

**Medlemslunch**

Tisdagar kl. 13:00 på **Kvarter 5** Tisdag 10.1, sedan första tisdagen i månaden: 7.2,7.3 , 4.4 och 2.5 . 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. 1.2, 1.3, 5.4 och 4.5

**Rehabilitering efter stroke**

Torsdag 19.1 kl 15.30-16.30 kommer klinikchef Per-Anton Westerberg och personal från ÅHS’ medicinklinik, som arbetar med stroke och berättar om ÅHS’ vidareutveckling av eftervården för strokepatienter. Detta som ett bemötande av vår skrivelse till ÅHS.

Anmäl senast 12.1.

**Hälsodag på Casa de Laura i Hjortö, Saltvik**

Lördag 28.1 kl 11-15. ”Vegetariskt för hjärtat- rörlighet för hela kroppen- trevlig samvaro för själen”. Vi äter gott, tränar lite rörlighet, kanske hittar en magmuskel att ta med hem, umgås och får tips och råd om mera vegetariskt i vardagen med Laura Vauras. Minimiantal 9 personer, pris 35 euro. Bindande anmälan senast 12.1.2023 kl 14.

**Månadsträffar på Handicampen**

Vi träffas och diskuterar olika ämnen

Måndag 16.1 kl 18 **tandläkare Kitty Andersson** pratar om tandhälsa, hjälpmedel för lättare kunna göra det, vanliga problem i munnen mm. Passa på att ställa frågor. Anmäl senast 9.1.

Måndag 13.2 kl 18.30 pratar **hälsocoach Laura Vauras** om att komma i gång med träning, återhämtning och avslappning. Anmäl senast 6.2.

Tisdag 21.3 kl 18 talar **familjeterapeut/psyk sjuksköterskaTarja Gustafsson** om den psykiska återhämtningen efter hjärtsjukdom, resiliens och hur man kan förstärka den. Anmäl senast 13.3.

**Bingokvällar**

Onsdag 8.2 och 29.3 kl. 18 på Handicampen Kostnad 6 € för bingo och fika, ingen anmälan. Föreningssamar­bete med Reumaföreningen.

**Bowling med Doris i Idrottsgårdens bowlinghall, ingen kostnad**

1. Torsdag 16.2 kl 14.45-16 anmäl senast 8.2
2. Onsdag 22.3 kl 14.45-16 anmäl senast 14.3

Skor och klot finns att låna på plats.

**Allsångscafé**

Torsdag 16.3 kl 14.30 sjunger vi tillsammans med trubaduren Per Nyberg. Anmäl senast 13.3.

**Discobowling för hjärtebarnsfamiljer**

Lördag 11.3 kl 14-15 är det discobowling i Idrottsgården. Då är det musik och färggrann belysning i hallen. Det finns hjälpmedel för små barn (passar från ca 4-5 år).

Anmäl senast 07.03.

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