



Kansliet: Skarpansvägen 30, öppet mån-ons 09—15. Gsm: 0457-345 8300, info@hjarata.ax

Facebook: Föreningen Vårt Hjärta och Hjärteverknig på Åland. Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarata/>



Hej,



22-30.12 håller Handicampen stängt och er verksamhetsledare tar lite ledigt.

2 januari slår vi upp portarna igen.

Bifogat finns vårens program, det som är klart. Något för alla och envar hoppas jag. Anteckna i almanackan, häng upp programmet och kom ihåg att anmäla.

Ni som bokat teaterbiljetter till Ålandskungen och inte löst ut dem— kom in och lös ut dem snarast.

Det händer mycket inom Handikappförbundet bl a:

18 januari träffar och informerar förbundet och medlemsföreningarna politiker och tjänstemän i lagtinget.

10 februari arrangerar Landskapsregeringen en inspirationsdag för äldrepolitiskt program

7 mars presenterar vi de valteser, som framkom vid våra träffar i december, för våra politiker.

Måndag 27.2 kl 18 föreläser leg psykolog Mia Wrede från Medimar om

hjärntrötthet

Plats meddelas senare.

Nya aktiviteter jag vill puffa för:

Rehabilitering efter stroke (kostnadsfri) - Klinikchef Per– Anton Westerberg och personal från medicinska pkl kommer och berättar om ÅHS' vidareutveckling av eftervården. Passar även för andra hjärtpatienter. Torsdag 19.1 kl15.30-16.30. Anmäl senast 12.1

Hälsodag på Casa de Laura i Hjortö, Saltvik 35 euro

"Vegetariskt för hjärtat– rörlighet för hela kroppen– trevlig samvaro för själen"-lördag 28.1 kl 11-15. Anmäl senast 12.1. Minimiantal 9 personer.

Månadsträffar (kostnadsfria):

Måndag 16.1 kl 18– tandläkare Kitty Andersson pratar om ex tandhälsa, hjälpmedel, vanliga problem och svarar förstås på frågor. Anmäl senast 9.1

Måndag 13.2 kl 18.30 hälsocoach Laura Vauras tipsar om att komma igång med träning, återhämtning och avslappning. Anmäl senast 6.2

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

Om du känner att ekonomin hindrar dig från all delta, ta kontakt med verksamhetsledaren.

Med detta brev önskar jag Er alla

En riktigt lugn, avslappnad jul

Och ett aktivt, friskt nytt år!

// Catrin

