



Medlemsbrev januari 2023

Bästa medlem,

Välkommen till ett nytt år med Ålands Reumaförening!

Vi uppdaterar information i tidningarnas föreningskalendrar, per e-post och på vår fb sida, så håll utkik!

Det finns ströplatser kvar i en del grupper. Är du intresserad, hör av dig till Ann-Katrin på kansliet, tel 0457 3135 009 eller per e-post: info@reuma.ax.

Anpassad gymnastik för dig med onda leder Plats finns!

ÅHS träningssal torsdagar kl.18-19 med Tua Liewendahl-Åvik.

Terminsavgift: 80€/termin

Artrogymnastik Plats finns!

Folkhälsans allaktivitetshus måndagar kl.10 och tisdagar kl.11 med Mats Danielsson.

Terminsavgift: 80€/termin

Avkopplande akvarellmålning

HandiCampen tisdagar kl.13 med Raina Clemes.

Terminsavgift: 50€/termin

Gymträning för dig med artros

Medimar torsdagar kl. 16.00 med Lina Larsson.

Terminsavgift: 80€/termin

Paraffinbad med efterföljande handgymnastik Plats finns!

Folkhälsans allaktivitetshus tisdagar kl.13.30 och 14.30 med Maria Fjäder.

Terminsavgift: 60 €/termin

Vattengymnastik

Ålands Idrottscenter, Godby onsdagar kl.14 och kl.15 med Mats Danielsson.

ÅHS terapibassäng tisdagar kl.18 och onsdagar kl.16,17,18,19 med Elisabeth Westling.

ÅHS terapibassäng torsdagar kl.16 med Hannele Vaitilo.

Terminsavgift: 85€/termin

Qigong

HandiCampen torsdagar kl.13 utan ledare. Start 26.1.

Föreläsning: Symtombehandling av artros samt naturmedel och kosttillskott

Plats: HandiCampen tisdag 31.1 kl.18.30 med farmaceut Nicolina Lindqvist på Nya Apoteket.

Anmälan till Ann-Katrin senast 27.1.

Guidad visning på Mariehamnsmuséet och miniatyrstaden

Fredag 27.1 kl.13. Träff utanför hotell Pommern.

Efter visningen dricker vi kaffe tillsammans på Kvarter 5 som föreningen bjuder på.

Välkommen med din anmälan senast 24.1 till Ann-Katrin.

Må bra dag i Casa de Laura i Hjortö, Saltvik

Lördag 4.2 kl. 11-15 med hälsocoach och inspiratör Laura Vauras.

Vi tränar lite rörlighet, äter god vegetarisk lunch med kaffe, får tips om vegetarisk mat och umgås.

Subventionerat medlemspris: 35 €

Finns möjlighet att prova på Bemer-behandling och boka indisk huvudmassage efter dagen.

Anmäl dig senast 20.1.

Kom med och prova på Bowling!

Plats: Idrottsgården torsdag 9.2 kl.14.45-16 med vår medlem Doris Nordberg.

Skor och klot finns att låna på plats. Ingen kostnad. Anmälan senast 2.2.

Artrosföreläsning med fysioterapeut Mats Danielsson måndag 13.3 kl.18.30

Plats: HandiCampen.

-Vad är artros?

-Vad gör ont?

-Vad kan vi göra själva för att inte förvärra.

Vi provar på lite övningar

Anmälan senast torsdag 9.3.

Allsångscafé med underhållaren Per Nyberg torsdag 16.3 kl.14.30

Plats: Röda Korsgården. Du deltar gratis och kaffe med bröd ingår, men kom håg att meddela ev. allergi.

Anmälan senast måndag 13.3. Begränsat antal platser. Ett föreningssamarbete inom HandiCampen.

Välkommen med och sjung tillsammans!

Bingokvällar

Plats: HandiCampen onsdagarna 8.2 och 29.3 kl.18. Pris: 6 €/person för bingo med kaffe. Ingen anmälan.

Föreningssamarbete med Vårt Hjärta. Välkommen!

Vi tar tacksamt emot bingovinster 😊.

Bokcirkel

Plats: HandiCampen måndagarna 6.2, 6.3, 3.4 och 15.5 kl.13-15.

Tycker du om att läsa och gärna träffar andra som tycker detsamma? Då kan en bokcirkel vara något för dig.

Vi träffas en gång per månad och diskuterar en bok som väljs gemensamt. Kaffe och trevlig samvaro.

Välkommen med!

Medlemslunch

Plats: Arkipelag första tisdagen i månaden kl.12.00. Start 7.2. Välkommen med och träffas över en lunch!

Lunchen betalas på plats.

FPA-info om aktuellt och nyheter

Plats: HandiCampen. Hillevi Smeds, chef för FPA på Åland kommer och informerar om de många ändringar som trätt i kraft vid årsskiftet. Info-tillfället sker tisdag 7.2 kl. 18.00.

Om du har frågor, får du gärna mejla in dina frågor till info@handicampen.ax senast 27.1.

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.

SPINA-BAC ryggstöd finns för utlåning

SPINA-BAC är ett svenskt, behändigt ryggstöd, som hjälper tiotusentals människor till ett bättre liv utan ryggont och ryggbesvär vid sittande. Kan användas överallt: hemma, i bilen, på arbetet eller resa. Nu har du möjlighet att låna det från föreningen, kontakta Ann-Katrin om du är intresserad!

Tidningar för utlåning

Tidningarna Fibromyalgi Nytt och Psoriasistidningen finns för utlåning på föreningens kansli.

Ökade kostnader för brevporto gör att föreningen önskar att de som har möjlighet att ta emot medlemsbrev via e-post hör av sig till kansliet 😊.

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

Varma Må Bra hälsningar!

Ann-Katrin, tel 0457 3135 009, info@reuma.ax.

