



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,

Snart, snart är det vår. Visst märks det redan att det ljusnat?

Då det nu är dags att skicka ut fakturor för träningarna så passar jag på att även bifoga ett medlemsbrev med lite nytt och lite påminnelser.

Vi har haft vårens första medlemsträff, 7 medlemmar fick lyssna på superintressant info av tandläkare Kitty Andersson. Här kommer lite tips från Kitty:

- Om du använder vanlig tandborste- håll den som en penna när du borstar, det blir lättare att komma åt. Tryck inte för hårt. Använd ca 2 cm tandkräm/ gång
- Drick vatten efter och mellan måltiderna, det sköljer tänderna samt smörjer munnen och minskar risken för muntorrhet som i sin tur kan ge hål och tandsten
- Muntorrhet kan lindras med sockerfria pastiller, vatten och en matsked olja per dag.
- Mjölk är nästan lika illa för tänderna som läsk. Skölj munnen med vatten mellan kaffekopparna om du har mjölk i kaffet.
- Matvanor som förespråkas för övriga kroppen är inte alltid bra för tänderna, de behöver vila mellan måltiderna.
- Alkohol, tobak, stress och viss ärftlighet är risker för tandlossning
- Använd tandkräm med fluor. Skölj inte bort tandkrämen då du borstat klart, den skyddar tänderna.
- Munskölj är onödigt och dyrt. Skölj istället munnen med lite extra tandkräm.
- Använd Plackers eller tandtråd regelbundet.
- Citrusfrukter, energidrycker och smaksatta bubbelvatten innehåller syra som fräter på tänderna.
- Viktigt att kontrollera tänderna innan större operationer då s.k tandlossningsbakterier som finns i munnen även kan finnas på hjärtklaffar. Bakterierna kan bli aggressiva och orsaka inflammation i opererade områden.
- Rena tänder ger starkare immunförsvar

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

hjärntrötthet

På Ålands hotell- och restaurangskola, auditoriet.

Anmäl senast 13.2 till Catrin

Samarbete med Ålands Neurologiska förening

Följande månadsträffar (kostnadsfria):

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. Detta kan ses som en fortsättning/fördjupning efter höstens Hjärtskola men förstås är alla välkomna till detta viktiga infotillfälle.

Det finns några ströplatser kvar, kom med i våra glada gäng och träna för en bättre hälsa. Kontakta Catrin:

Onsdagar kl 11-12 vattengympa med Gujan i Godby 3 platser

Torsdagar kl 10-11 hjärtfriskympa med Markus på RehabCity 1 plats

Tisdagar kl 18.30-19.30 vattengympa med Jessica i Folkhälsan 2 platser

Måndagar kl 12-13 ledd gymträning med Elsa på Vibe i Godby 3 platser

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

Kostnadsfria aktiviteter:

Bowling med Doris torsdag 16.2 kl 14.45-16 samt onsdag 22.3 kl 14.45-16.

Anmäl till Catrin senast 8.2 resp 14.3.

Allsångs café torsdag 16.3 kl 14-15, anmäl senast 13.3. Begränsat antal platser.

Discobowling för hjärtebarnsfamiljer lördag 11.3 kl 14-15. Passar för barn från 4-5 år. Anmäl senast 7.3

Titta i kalendern som skickades ut i december, eller på hemsidan, där finns ALLA aktiviteter. På förbundets hemsida finns en kalender med alla möjliga föreläsningar, träffar och aktiviteter. Håll koll så Du inte missar nåt

<https://handicampen.ax/>

Kom gärna in till Handicampen och hälsa på

// *Catrin*

