

## INFO & FRÅGOR TILL FPA 7.2

---

Tisdag 7.2 kl. 18-19.00 kommer Hillevi Smeds från FPA till Handicampen och informerar om de många ändringar hos FPA som trätt i kraft vid årsskiftet. Hillevi besvarar också frågor.

Ingen anmälan, Välkommen!

Om du inte kan delta, men har frågor, ring Sara så skickar jag dem vidare till Hillevi.

---

## SAMARBETE MED MEDIMAR

---

Under året fortsätter föreningens samarbete med Medimar. Tillsammans erbjuder vi rabatterade besök hos fysioterapeut och rabatterat träningskort till deras tillgänglighetsanpassade gym. 10ggr träning för endast 40€.

**NYHET 2023:** Du som köper träningskort under vårterminen får utan extra kostnad möjlighet till professionell hjälp och rådgivning i samband med din gymträning på Medimar.

Fysioterapeut Lina Larsson finns på plats i gymmet alla måndagar

kl. 14.00 – 15.00 ända fram till den 31.5.2023.

Missa inte denna möjlighet!

Vill du veta mer, kontakta Sara.

---



## FÖRELÄSNING OM HJÄRNTRÖTTHET 27.2

---

Tillsammans med Vårt hjärta ordnas en föreläsning med tema "Hjärntrötthet" **måndag 27.2 kl.18.00** vid Ålands Hotell- och restaurangskola, Strandgatan 1.

"Hjärntrötthet, eller mental trötthet, kännetecknas av en utmattning och orkeslöshet som är kraftigare än vanlig trötthet. Hjärntrötthet är vanligt bl.a. efter traumatiska skallskador, stroke, hjärn- och hjärnhinne-inflammationer och vid neurologisk sjukdom. Typiskt för tillståndet är att tröttheten kommer efter mental ansträngning, och lång återhämtning krävs efter sådan aktivitet.

Under denna föreläsning går vi igenom vad hjärntrötthet är, vad vi vet om fenomenet idag och vad vi ännu har kvar att förstå. Vi diskuterar vad man kan göra om man har drabbats och hur rehabiliteringen kan se ut.

Föreläsare är Mia Wrede, legitimerad psykolog under specialisering i neuropsykologi. Mia har flerårig erfarenhet från neurorehabilitering, idag arbetar hon på Medimar. Föreläsningen är kostnadsfri, anhöriga är givetvis välkomna med!

Välkommen med din anmälan **senast måndag 13.2!**

---

## DAGAR ATT UPPMÄRKSAMMA

13.2 Epilepsidagen  
11.4 Parkinsondagen  
9.5 Strokedagen  
12.5 ME/CFS-dagen  
18.5 Internationella tillgänglighetsdagen  
30.5 MS-dagen  
21.6 ALS-dagen  
28.9 Neurodagen  
6.10 CP-dagen  
16.10 Polyneuropatidagen  
26.10 Hjärnskadedagen

## VALDEBATT MED PARTIPANEL 7.3

Ålands handikappförbund och medlemsföreningarna ordnar en paneldebatt med representanter från alla partier **tisdagen den 7 mars kl. 18 – 20** i lagtingets auditorium Sälskär. Välkommen att lyssna och medverka i debatten kring våra gemensamt utformade valfrågor.

Sugen att prova på pingis?  
Neurologiska föreningen erbjuder pingis för medlemmar kostnadsfritt tisdagar kl.15-16 vid Baltichallen. Är du intresserad, kontakta Bengt Wikström, 0457 3431614.

Vill du börja träna? Vårens träningar har börjat och det finns några platser kvar om du är intresserad av vattenträning i ÅHS bassäng eller gruppträning vid Rehab City. Ring för mer info!

## FILMVISNING 23.3

Dokumentärfilmen **“Medicating normal”** visas den 23.3 kl.18-20.30 vid Ålands Hotell- och restaurangskola, Strandgatan 1. Dokumentären skildrar fem personer, vars läkare skrev ut psykiatrisk medicin för att hjälpa till med normala problem som stress, sömnlöshet, ångest och sorg. Argumenten som hyllar fördelarna med dessa läkemedel är ofta de enda som presenteras för allmänheten. *Medicating Normal* berättar en annan sida av historien, en sällan rapporterad. Det är en berättelse om skadan. Filmen är på engelska med svensk text. Deltagande är gratis men anmälan krävs pga. begränsat antal platser. Anmäl dig till Sara **senast 9.3**.



