



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

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



Hej,

Det händer mycket skoj i vår.

Observera anmälningstiderna. Om det inte står något om det så är det bara att dyka upp.

11.3 kl 10-16 Baltichallen Föreningsmessa där många åländska föreningar informerar om sin verksamhet, bla vi.

16.3 kl 14.30 Allsång på Rödakorsgården med Per Nyberg. Anmäl till Catrin senast 13.3, begränsat antal platser.

21.3 kl 18 på Handicampen Månadsträff med psyk.sjukskötare Tarja Gustafsson . Information, diskussioner och möjlighet att ställa frågor. Missa inte detta unika tillfälle! Anmäl senast 13.3 till Catrin.

22.3 kl 14.45-16 bowling i Idrottsgården. Anmäl senast 16.3 till Catrin.

23.3 kl 18-20.30 Ålands hotell och restaurangskola "Medicating normal" kritikerrosad dokumentärfilm om om vad som kan hända när vinstdrivande medicinering drabbar människor i nöd. Frågestund efteråt. Anmäl senast 9.3 till reception@handicampen.ax

29.3 kl 18 Handicampen Bingo tillsammans med Reumaföreningen.

17.4 kl 10.30 Handicampen Jessica Havulehto från Härmä Rehab & Spa informerar om deras kurser.

27.4 kl 19 på Alandica Åbo svenska teaters uppsättning Storm med åländske Jon Henriksen (mer info om föreställningen här: <https://www.abosvenskateater.fi/sv/repertoar/storm/>. Medlemspris: 25 e. Anmäl till Catrin senast 23.3

Gå in på: <https://handicampen.ax/> där finns en kalender med info om kommande föreläsningar och evenemang som är öppna för alla.

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

Onsdagar kl 11-12 vattengympa med Gujan i Godby	1 plats
Tisdagar kl 18.30-19.30 vattengympa med Jessica i Folkhälsan	4 platser
Måndagar kl 12-13 ledd gymträning med Elsa på Vibe i Godby	3 platser

Kostnadsfria aktiviteter:

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 info/diskussionstillfälle.

Bowling med Doris onsdag 22.3 kl 14.45-16. Anmäl till Catrin senast 14.3.

Allsångs café torsdag 16.3 kl 14-15, anmäl till Catrin 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

Handarbetsträffar Handicampen: 7.3, 4,4 och 2.5 kl 19. Ålands Idrottscenter: 8.3 kl 15.30, 5.4 och 3.5 kl 16.

VÅRMÖTE

Onsdagen den 12 april kl 18.30 håller föreningen vårmöte

i Rödakorsgårdens restaurang.

Stadgeenliga ärenden.

Kaffeservering. Erica Danielsson och Ida Löfman, ackompanjerade av Kaj Sandholm, underhåller med några klassiska stycken.

Anmäl deltagande senast 4.4 till Catrin.

HJÄRT-KÄRL-SKOLA FÖR STROKEDRABBADE OCH ANHÖRIGA

Söndag 23 april kl 11– ca 17 välkomnas alla strokedrabbade, anhöriga och intresserade till Lemböte lägergård .

Talterapeut **Kajsa Törnqvist** träffar i sitt arbete på ÅHS personer med tal- språk- och kommunikationssvårigheter samt sväljsvårigheter. Hon berättar om sitt arbete och ger tips och råd både till drabbade och på hur man som anhörig kan stöda

VET psyk.sjukskötare, familj- och nätverksterapeut **Tarja Gustafsson** talar bl a om återhämtning och relationer

Spec.sjuksköterska **Gerd Vikström** tar upp vad som händer i kroppen vid stroke? Olika sorters stroke? Vilka blir konsekvenserna beroende på var stroke sitter t ex humör, tal, siffror m.m.

Ett gyllene tillfälle att träffa människor i liknande situation samt få info av sakkunniga.

Lunch och kaffe.

Anmäl senast 11.4 kl 14. till Catrin, meddela ev matallergier el specialkost.

Kl 10-10.30 hålls en gudstjänst på Lemböte dit alla intresserade är välkomna.