

***OBS! Anmälningar tas emot från 14 augusti kl 9. Säkrast per telefon 057-345 83 00. Om du skickar anmälning per mail eller SMS tas de emot i turordning. Anmälningar före 14.8 beaktas EJ.***

***Är du ny deltagare får du testa en gång gratis innan du bestämmer dig. Kom ihåg att meddela om du hoppar av, hör jag ingenting innan andra gången så faktureras du för hela kursen.***

***Om du uteblir försöker du hitta en ersättare, kanske väninna, partner eller annan bekant. Om du pga sjukdom eller operation inte kan närvara under längre tid - kontakta kansliet.***

**Vattengympa i Ålands Idrottscenter Godby med Gujan 85 €**

1. Onsdagar kl 11 14 ggr Börjar 30.8

 2. Torsdagar kl 10. 14 ggr Börjar 31.8

 3. Torsdagar kl 11. 14 ggr Börjar 31.8

 4. Torsdagar kl 12. 14 ggr Börjar 31.8

**Vattengympa i ÅHS med Lillemor 85€**

1. Tisdagar kl 16 14 ggr Börjar 5.9
2. Tisdagar kl 16.45 14 ggr Börjar 5.9

**Vattengympa i ÅHS med Rehab City Ann-Katrin Nordström (med Andning& Allergi) . 70€**

1. Torsdagar kl 18 12 ggr med Ann-Katrin Nordström Börjar 14.9

**Hjärtfriskgympa vid Rehab City**

1. Tisdagar kl 10, 14 ggr med Johanna Kom igång **90 €** börjar 29.8
2. Tisdagar kl 11 14 ggr med Johanna Hjärtfriskträning **100 €** börjar 29.8
3. Torsdagar kl 10 14 ggr med Marcus Hjärtfriskträning **90 €** börjar 31.8

**Personlig träning med Johanna**Enskilda träffar med fysioterapeut – lämpligt efter sjukdomsdebut. Föreningen betalar 10 € per tillfälle för 1-3 besök, patientens andel enl. rådande taxa. Boka direkt till Johanna på Rehabcity.

 **Gymträning på VIBE i Godby 50€ för 10 ggr + personlig engångsmedlemsavg. 25 €**

 1. Måndagar kl 12 14 ggr börjar 4.9

**\*\*\***

**Handarbetskvällar på Handicampen**

 Första tisdagarna i månaden: 5.9, 3.10, 7.11samt 5.12. Alla gånger kl. 19. Ingen anmälan.

**Handarbetsträffar i Godby, Ålands Idrottscenter**

Första onsdagarna i månaden: 6.9, 4.10, 8.11 samt sista onsdagen i november 29.11. Alla gånger kl 16. Ingen anmälan.

 **Medlemslunch**

Tisdagar kl. 13:00 på **Kvarter 5** första tisdagen i månaden: 5.9, 3.10, 7.11samt 5.12. Var och en betalar för sig på plats, ingen anmälan.

**Samtalsgrupp & fika** för dig som har haft stroke och anhöriga.
 Onsdagar 13.30-15.00 i Handicampen 6.9,4.10 samt 8.11. Eva Carlsson var endast 49 år då hon fick en stroke. Hon har upplevt vård och rehabilitering både som vårdare och sjuk. Eva medverkar på någon av träffarna, berättar om sina erfarenheter och tankar. Närmare info i höst.

**Samtalsgrupp för dig med pacemaker med Saga Douhan**

 Onsdag 27.9 och onsdag 15.11 kl 17-18.30 på Handicampen.

 Saga är beteendevetare och diplomerad coach samt handledare i sorg bearbetning. Saga är själv hjärtpatient med pacemaker sedan 15 år tillbaka. Från april i år arbetar hon som kommunikatör på Ålands Handikappförbund. Anmäl senast två dagar före.

**Bowling**

 Sista fredagen i månaden: 29.9 (boka senast 21.9), 27.10 (boka senast 19.10) och 24.11 (boka senast 16.11) kl 14-15. Vi har vi 2 banor bokade (max 8 personer). Kontakta Catrin.

\*\*\*

**Grissafari hos Nybonds skogsgrisar**

 I första hand för hjärtebarnsfamiljer, i mån av plats är övriga medlemmar välkomna.

Söndag 3 september kl 10- ca 11.30. På gården finns även hästar, hundar, kattor och höns. Möjlighet att köpa griskött.

Hjärtebarnsfamiljer anmäler senast 28.8, övriga 29-30.8 senast kl 14.

****

**Spa-resa till hotell Havsbaden i Grisslehamn tillsammans med Reumaföreningen**

 Söndag 1.10: Buss från bussplan kl 12.20, färja Eckerö- Grisslehamn kl 13.30, promenad till hotellet, spa och 3-rätters middag på Havsbaden. Måndag: 2.10: frukost och spa, färja Grisslehamn- Eckerö kl 15, buss till Mariehamn. Pris: 95 euro/ person del i dubbelrum. Anmäl senast 31.8

Mat på färjan och ev behandlingar på Havsbaden betalar var och en själv.

**Anhörigträff med Cecilia Lund**

 Måndag 9 oktober kl 18 på Handicampen, för dig som är anhörig till en strokedrabbad eller hjärtsjuk. Funktionsrätt Ålands personliga ombud **Cecilia Lund** hjälper till att guida dig rätt vart man kan vända sig med sina frågor och problem. Hon kan även informera om rättigheter. Anmäl senast 3.10.

**Bingokvällar**

 Onsdag 18.10 och 22.11 kl. 18 på Handicampen Kostnad 6 € för bingo och fika, ingen anmälan. Föreningssamar­bete med Reumaföreningen.

**Allsångscafé på Röda Korsgården**

 Torsdag 16.11 kl 14.30 sjunger vi tillsammans med trubaduren Per Nyberg. Anmäl senast 13.11.

**Simma gratis - barn som har hjärt- eller kärlsjukdom** simmar gratis 1 ggr/månad tillsammans med en person i Ålands Idrottscenter. Kontakta kansliet för info.