



**OBS! Du behåller din plats från hösten. Om du INTE vill fortsätta- meddela snarast!
Det finns ströplatser lediga. Hör av dig till kansliet om du är intresserad. Vi startar igen vecka 2. Den veckan som börjar 8.1.**

Vattengympa i Ålands Idrottscenter Godby med Gujan 85 €

1. Onsdagar kl 11 14 ggr
2. Torsdagar kl 10. 14 ggr
3. Torsdagar kl 11. 14 ggr
4. Torsdagar kl 12. 14 ggr

Vattengympa i ÅHS bassäng med Lillemor 85€

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

Vattengympa i ÅHS bassäng med Tua 70 €

1. Torsdagar kl 19 12 ggr

Vattengympa i ÅHS bassäng Jessica Pettersson (Rehab City) 70€

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

Hjärtfriskgympa/ Styrketräning vid Rehab City

1. Tisdagar kl 10, 14 ggr med Johanna Kom igång 90 €
2. Tisdagar kl 11 14 ggr med Johanna Hjärtfriskträning 100 €
3. Onsdagar kl 16.30
4. 14 ggr ned Markus Styrketräning 90 €
5. Torsdagar kl 10 14 ggr med Marcus Hjärtfriskträning 90 €

Personlig träning med fysio-ergo- eller talterapeut

Enskilda träffar med fysio-, ergo- eller talterapeut – lämpligt efter sjukdomsdebut. Föreningen betalar 10 € per tillfälle för 1-3 besök, patientens andel enl. rådande taxa. Boka direkt till Rehabcity.

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

1. Måndagar kl 12 14 ggr

Handarbetskvällar på Handicampen

Första tisdagarna i månaden: 9.1, 6.2, 5.3, 2.4 och 7.5. Alla gånger kl. 19. Ingen anmälan.

Handarbetsträffar i Godby, Ålands Idrottscenter

Första onsdagarna i månaden: 10.1, 7.2, 6.3, 3.4 och 8.5. Alla gånger kl 16. Ingen anmälan.

Medlemslunch

Tisdagar kl. 13:00 på **Kvarter 5** första tisdagen i månaden: 9.1, 6.2, 5.3, 2.4 och 7.5. Var och en betalar för sig på plats. Ingen anmälan.

Strokefika, samtalsgrupp & fika för dig som har haft stroke och anhöriga.

Onsdagar 13.30-15.00 i Handicampen 10.1, 7.2, 6.3, 3.4 och 8.5. Ingen anmälan.

Sömnapnéträff tillsammans med sakkunniga Ulf- Peter Westmark och Irmeli Eriksson.
Sista måndagen i månaden 29.1, 26.2, 25.3 och 22.4 (obs nästsista måndagen i april) kl 19 på Handicampen. Ingen anmälan.

Träffar för dig med allergi tillsammans med Irmeli Eriksson, pensionerad sjukskötare.
Sista tisdagen i månaden 30.1, 27.2, 26.3 och 23.4 (obs nästsista tisdagen i april) kl 19 på Handicampen.
Ingen anmälan. Kom med på första träffen där vi diskuterar hur vi lägger upp det hela - vad ni vill prata om, önskemål och förväntningar. Om du inte kan komma då kontakta Catrin och meddela ditt intresse.

Samtalsgrupp för dig med pacemaker tillsammans med Saga Douhan

Måndag 22.1, måndag 18.3 samt måndag 13.5 alla gånger kl 18 på Handicampen.
Saga är beteendevetare och diplomerad coach samt handledare i sorg bearbetning. Saga är själv hjärtpatient med pacemaker sedan 15 år tillbaka. Anmäl senast två dagar före.

Bowling

Fredagarna 26.1, 1.3, 22.3 och 26.4 alla gånger kl 14-15 har vi 2 banor bokade (max 8 personer). Boka med Catrin senast en vecka innan.

Bingokvällar

Onsdag 31.01 och 13.03 kl. 18 på Handicampen Kostnad 6 € för bingo och fika, ingen anmälan.
Föreningssamarbete med Reumaföreningen.

Föreläsning med Kitty Seppälä

Onsdag 6 mars i Arkipelags Kaptenssal.

Varsdagsrörelser är effektiva kl 15-17: kom och låt dig inspireras att sköta om dig med terapeutisk träning, som stöder självläkningsprocesserna i kroppen samt sinnets välmående.

Sinnets och kroppens samarbete kl 18-20: baserat på nya rön inom hjärnforskningen, hur hjärnan fungerar och hur jag själv kan påverka min hjärnas verksamhet till det bättre.

Kitty Seppälä är 70 år och "halvpensionär". Till utbildningen är hon fysioterapeut (år -75), kandidat i fysisk fostran (år- 83), magister i hälsovetenskaper (år-2000) med fysisk aktivitet i sjukdomsbehandling och - prevention som huvudämne. Certifierad Mind-Body Bridging terapeut år 2022. Hon är aktiv föreläsare och har arbetat som sakkunnig inom Hjärtförbundet och Osteoporosförbundet i Finland mm.

Föreningssamarbete mellan Cancer-, Reuma-, Neurologiska- och Diabetesföreningen. Möjlighet att äta middag, på egen bekostnad, på Compagniet kl 17-18. Säg till vid anmälan.

Begränsat antal platser, anmäl till den ena eller båda föreläsningarna senast måndag 26.2.

Allsång

Torsdag 14.3 kl 14.30 allsång med Per Nyberg i Rödakorsgården. Kaffeservering.

Anmäl senast måndag 11.3.

Föreningssamarbete med Reuma- och Cancerföreningen.

Anhörigträff med Cecilia Lund

Tisdag 19.3 kl 18 på Handicampen, för dig som är anhörig. Funktionsrätt Ålands personliga ombud **Cecilia Lund** hjälper till att guida dig rätt vart man kan vända sig med sina frågor och problem- KST, AMS, FPA, ÅHS eller någon annanstans? Hon kan även informera om rättigheter. Har du kluriga frågor får du gärna mejla dem till henne i förväg. (cecilia.lund@handicampen.ax) Anmäl senast 13.3.

Teater "Bröllopsresan" på Alandica lördag 20 april kl 19

Om en kaosartad bröllopsresa. Humor med svenska gruppen Småstadsliv.

Begränsat antal platser. Anmäl senast 18.3. Medlemspris: 38 euro/ person.