



«Efternamn Förnamn»

«CO-adress»

«Adress»

«Postnr Postort»

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

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

Hejsan,

Det närmar sig jul och alla aktiviteter har tagit uppehåll. Vi startar vårterminen 8 januari. Det pågår febril planering av vårens program. Mycket fortsätter som tidigare men det finns även en del nyheter. Och förstås många idéer som ännu kräver detaljplanering. Ni får hålla ögon och öron öppna så ni inte missar något.

Bifogat finns vårens aktivitetskalender, så långt det är klart, och på baksidan av detta papper info om den föreläsning med Kitty Seppälä som vi jobbat så hårt för att få hit. Den blir av tack vare samarbete med flera andra föreningar.

Strokedag på Lemböte lägergård 27 april

En må-bra-dag för strokedrabbade och deras anhöriga. Närmare program kommer längre fram.

Det blir mycket info nu så förslagsvis tar du en kopp kaffe, tar fram almanackan och fyller i alla aktiviteter du vill delta i. Och så kommer du ihåg att anmäla dig. Gärna i god tid, så att du säkert får plats.

Det finns några ströplatser lediga i både vattengympa och styrketräning. Hör av dig om du är intresserad.

God Jul och Gott Nytt år!

Önskar Vårt hjärta och Catrin



"Puffa din egenvårdsförmåga" med hälsocoach Kitty Seppälä

Välkommen 6 mars 2024 kl 15- ca 20.30 i Kaptenssalen, hotell Arkipelag.

Du kan välja vilken del du vill delta i, eller vara med på båda. Kom gärna i bekväma kläder så att du kan sträcka på armar och lyfta knäna

Kl 15-17 **Varsdagsrörelser är effektiva** - kom och låt dig inspireras att sköta om dig med terapeutisk träning, som stöder självläkningsprocesserna i kroppen samt sinnets välmående. Att mjukt förankra sig i kroppen stöder livsglädje genom att vi balanserar hjärnans aktivitetsnivå genom kroppens sinnesförnimmelser. Höjning av blodcirkulation och kroppskondition kommer på köpet; för hjärta, lungor, leder, nerver, muskler och skelett samt inre organ. Vi använder stolar och bord som stöd vid behov. Sensomotorisk träning heter detta. Var och en efter egen förmåga och ork.

Kl 17-18 **middag** Vill du äta på Compagniet ,räksmörgås (24 e) eller hamburgare/vegeburgare (20 e), meddela vid anmälan.

Kl 18-20 Reflektioner över **sinnets och kroppens samarbete**, baserat på nya rön inom hjärnforskningen, hur hjärnan fungerar och hur jag själv kan påverka min hjärnas verksamhet till det bättre. Du får insyn i s.k.

mentalhälsofärdigheter och ett nytt egenvårdsredskap, som heter Mind-Body Bridging. Du känner det i din kropp, hur det funkade. Du behöver bara våga skriva ner några tankar, känslor och beteenden som du är medveten om. Eller så lyssnar du bara på föredraget. Du visar inte vad du skriver ner åt någon annan.

Efteråt finns tid för reflektioner, frågor och diskussion.

Kitty Seppälä är 70 år och halvpensionär, nu har hon tid att ta del av forskares kunskaper, att dela med sig och stöda pensionärer att vårda hälsan. Till utbildningen är Kitty 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 blev Kitty år 2022. Kitty har själv gått igenom bröstcancerbehandling 2014 och har utmaningar med cirkulationen av lymfvävnad i armen sen dess. 2 knäoperationer som ung har hon också ,med allvarlig artros i knäet som följd. Kitty håller sig i form med vardagsrörelser, promenader, klassisk ballett, pilates, golf och skidning. Dessutom får hon livskraft av läsning, utvecklande av kursinnehåll och förverkligandet av kurserna samt naturligtvis av gemenskapen med barnens familjer och egna väninnor. Kitty är aktiv inom Svenska pensionärsförbundet och Eläkeliitto via sitt eget företag. Hon har tidigare varit sakkunnig inom Hjärtförbundet och Osteoporosförbundet i Finland.



Anmäl senast 26.2. Begränsat antal platser. Föreningssamarbete mellan Vårt hjärta, Cancer-, Diabetes-, Neurologiska- och Reumaföreningen.

Musikteatern Katrina på Ålandica torsdag 17 juli kl 19

En storslagen musikalisk teaterupplevelse med stor orkester och kör. En stark och gripande berättelse om en kvinnas levnadsöde i den åländska skärgården. I huvudrollerna bl a: Erica Back, (mezzosopran), Leonarde Brändström, (baryton), Philip Björkqvist, (basbaryton) och Therese Karlsson, (sopran).

Begränsat antal biljetter. Anmäl till Catrin senast 17 juni. Medlemspris: 30 euro/person.

Simning

Alla medlemmar får 50% rabatt på 10 gångers kort, en gång/ termin, till Ålands Idrottscenters simhall eller Mariebad, mot uppvisande av kvitto.

Hjärtebarn och astma/allergibarn (under 18 år) simmar gratis 1 gång/månad tillsammans med någon i Ålands Idrottscenter. Kontakta Catrin för info.