

## MEDLEMSBREV DECEMBER-JANUARI

**OBS!** Från årsskiftet upphör föreningens fasta telefonnummer 22371 och verksamhetsledaren nås framöver på föreningens mobil med tel.nr. 040 156 0200.

### VÅRTERMINENS TRÄNINGSGRUPPER

Träning på Medimar torsdagar kl.18-19 **startar 11.1**,  
vattenträning i ÅHS terapibassäng fredagar kl. 14-15 &  
15-16 **startar 12.1** och träning på Rehab City måndagar  
kl.14.30-15.15 **startar 15.1**.

Alla som deltagit under höstterminen behåller  
automatiskt sina platser. Om du INTE vill fortsätta med  
träningen bör du meddela Sara och avboka din plats snarast. Lediga platser finns i båda  
bassänggrupper.



### SAMTALSGRUPP, STROKE & ANHÖRIGA 10.1

Tillsammans med föreningen Vårt Hjärta fortsätter vår samtalsgrupp för dig som haft stroke och  
för anhöriga. Under vårterminen träffas vi onsdagar 10.1, 7.2, 6.3, 3.4 & 8.5 kl.13.30-15.00 vid  
HandiCampen. Ingen anmälan krävs, bara att dyka upp. Välkommen!

### FÖRELÄSNING OM BÄCKENBOTTENTRÄNING MED TRACEY NYHOLM 16.1

Funktionsrätt Åland ordnar en föreläsning med fysioterapeut och  
bäckenbottenspecialist Tracey Nyholm om bäckenbottenträning.  
Välkomna tisdag 16.1 kl.18-20 till Ålands Hotell- och restaurangskola  
(Strandg. 1, Mariehamn ).

Under föreläsningen kommer Tracey att förklara hur blåsan och kroppens  
muskler fungerar och ger praktiska råd som hjälper både kvinnor och män i  
alla åldrar. Ju tidigare man börjar med träningen desto bättre, då kan man  
förebygga problem med t.ex. inkontinens i framtiden. För garanterad  
sittplats anmäl **senast 12.1** till: [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax) eller kontakta Sara.



### GUIDAD TUR PÅ ÅLANDS MUSEUM 23.1

Tisdag 23.1 kl.14.00 ordnas en guidad tur av Kulturhistoriskas utställning **"Mariehamns noblessen  
kring sekelskiftet 1900"**. Året är 1899 och paret Abraham och Julia Öhberg ska flytta från stan.  
Vänkretsen samlar ihop till en gåva, en pampig "vem är vem"-bok för Mariehamn. Gnugga axlarna  
med samhällseliten, hör det senaste skvallret och andas in de fina salarnas atmosfär!  
Deltagande är kostnadsfritt. Anmäl dig till Sara **senast 18.1**.

## SAMTALSTRÄFF, PARKINSONS SJUKDOM 30.1

Har du Parkinsons sjukdom eller är anhörig? Välkommen på samtalsträff och fika, träffa andra i liknande situation. Vi träffas tisdag 30.1 kl.18-19.30 vid HandiCampen, Skarpansv.30. Personer med Parkinson som inte är medlem i föreningen är hjärtligt välkomna med till detta tillfälle. Anmäl gärna ditt deltagande till Sara **senast 29.1.**

## MEDLEMSFAKTUROR PER MEJL

Under januari skickas medlemsavgiften för 2024 ut till alla medlemmar i föreningen. För att minska på kostnader och snabba upp processen skickar jag gärna ut fakturor per mejl. Vill du ha dina fakturor på mejl istället för på papper meddela mig gärna inom januari.

## TESTA PÅ BOCCIA I VÅR

Ålands synskadade startar upp Boccia-tillfällena och bjuder in medlemmar från övriga föreningar. De fyra första tillfällena hålls 30.1, 20.2, 26.3 & 9.4 kl.15-16. Fysioterapeut Markus Palm leder tillfällena som hålls på verksamhetscentret Ankaret på Johannebovägen 7, Mariehamn. Det finns möjlighet till tillfällen kvällstid längre fram om intresse finns. Låter det intressant, kontakta Sara eller [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax) för anmälan eller frågor.



## ÖVRIGT:

- Funktionsrätt Åland har gjort en kartläggning av tillgängligheten i Ålands 16 kommuner genom projektet "Ett Åland för alla". Den 6.2 kl.13 presenteras kartläggningen på HandiCampen samt digitalt via Teams. Läs mer om tillfället på hemsidan.

- Funktionsrätt Åland ordnar en föreläsning och workshop med Veera Florica Rajala den 19.2 kl.13-15.00 vid Alandica om tillgänglighet utifrån perspektivet mänskliga rättigheter. Har alla samma rätt att gå på t.ex. restaurang? Behövs en ramlag för tillgänglighet i Finland och på Åland? Anmälan dig till föreläsningen per mejl till [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax) eller ring 018-22360.

## KANSLIET HÅLLER JULSTÄNGT 22.12-7.1.2024

Styrelsen för Ålands Neurologiska förening vill tacka alla medlemmar för det gångna året. Som verksamhetsledare önskar jag dig julefrid och tid tillsammans med de du tycker om. De flesta är bara ett telefonsamtal bort, så lyft luren och önska någon du bryr dig om en god jul.

Med det vill jag önska DIG en riktigt fridfull jul och önskan om ett gott nytt år!

Ta hand om DIG!  
Hälsar Sara

