

## MEDLEMSBREV JANUARI-FEBRUARI

**OBS!** Från årsskiftet har föreningens fasta telefonnummer 22371 upphört. Verksamhetsledaren nås nu på föreningens mobilnummer 040 156 0200.

### GUIDAD TUR PÅ ÅLANDS MUSEUM 23.1

Tisdag 23.1 kl.14.00 erbjuds en guidad tur av utställningen "Mariehamns noblessen kring sekelskiftet 1900". Deltagande är kostnadsfritt. Anmälan **senast måndag 22.1.**

### SAMTALSTRÄFF, PARKINSONS SJUKDOM 30.1

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

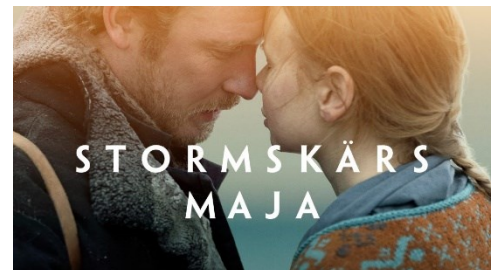
### PRÖVA PÅ STOLSYOGA 6.2 & 5.3

Välkommen att pröva på yoga sittande på stol. Mia Lindroth guidar oss genom avslappning och lugna rörelser som gör kroppen mjukare och piggare. Inga förkunskaper krävs, kom som du är och delta efter egen förmåga. På HandiCampen tisdag 6.2 och 5.3 kl.16.15-17.

Pris: 5€/medlem/tillfälle. Anmälan **senast måndag 5.2 & 4.3.**

### STORMSKÄRS MAJA PÅ BIO SAVOY 10.2

Lördag 10.2 kl.13.00 visas filmen Stormskärs Maja på Bio Savoy (Nygatan 14) för föreningarna. Filmen är 2,45h lång. Biografen är tillgänglighetsanpassad. Biljetten kostar 10€/medlem, ledsagare går gratis. Alla platser bokas via Sara, **sista bokningsdag 1.2, begränsat antal platser!**



### INFOTILLFÄLLE MED HILLEVI SMEDS FRÅN FPA 14.2

Hillevi berättar om FPA:s verksamhet och förändringar för 2024. Hillevi tar gärna emot frågor på förhand eller önskemål på vad hon ska ta upp mer ingående. Det går också bra att ställa frågor på plats. Du kan skicka dina frågor till Sara senast en vecka innan. Alla som är intresserade är välkomna till HandiCampen onsdag 14.2 kl.18.00.

## FÖRELÄSNINGAR MED KITTY SEPPÄLÄ 6.3, KAPTENSSALEN HOTELL ARKIPELAG

- 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.
- Kl.18-20 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.

Möjlighet att äta middag, på egen bekostnad, på Compagniet kl. 17-18. Säg till vid anmälan.

Kitty Seppälä är 70 år och "halvpensionär". Till utbildningen är hon fysioterapeut, kandidat i fysisk fostran, magister i hälsovetenskap med fysisk aktivitet i sjukdomsbehandling och -prevention som huvudämne. 2022 certifierades Kitty som Mind-Body Bridging terapeut. Hon är aktiv föreläsare och har arbetat som sakkunnig inom Hjärtförbundet och Osteoporosförbundet i Finland m.m.

I föreningssamarbete med Vårt Hjärta, Cancer-, Reuma- och Diabetesföreningen.

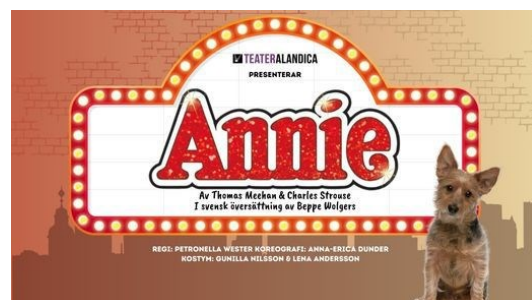
**Begränsat antal platser, anmäl dig till en eller båda föreläsningarna senast måndag 26.2.**



### "ANNIE" PÅ ALANDICA 20.3

Kom och se Teater Alandicas Ålandsproducerade musikal *Annie* på Alandica onsdagen den 20.3 kl. 18.30. Berättelsen är en gripande saga om kärlek, hopp, och det eviga sökandet efter tillhörighet. Pris 25€/medlem, ledsagare går gratis.

Boka din biljett **senast 20.2.**



### FÖRELÄSNING OM SKÖLDKÖRTELN 21.3

Klinikchef Ove Mattson vid ÅHS föreläser om sköldkörtelproblem och hypotyreos på Hotell- och restaurangskolan torsdag den 21 mars kl.18-20. Anmälan till föreläsningen **senast den 15.3** till [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax) eller till Sara. (Vid anmälan meddela gärna om du är intresserad av att bli kontaktad om en eventuell stödgrupp för personer med sköldkörtel problem.)

Arrangör: Funktionsrätt Åland

## **BUSSRESA TILL HJÄLPMEDELSMÄSSAN I KISTA 16.5**

Tillsammans med Reumaföreningen ordnas en bussresa till hjälpmedelsmässan Hjultorget i Kista torsdag 16.5. Utresa med Eckerö Linjen kl.08.00 med retur från Grisslehamn kl.20.00.

Pris 40€/medlem. I priset ingår: buss och chaufför, båtbiljetter t/r, frukost ombord på Eckerö Linjen samt inträde till mässan. Mer info hittas på hemsidan.

*“Hjultorget är en hjälpmedelsmässa för personer som själva använder hjälpmedel, deras anhöriga samt personer som arbetar med hjälpmedel. Mässan erbjuder mängder av hjälpmedel och tjänster för transport, fritid och rehab – stort och smått, nytt och etablerat.”*

### **ÖVRIGT:**

- Testa på Boccia i vår, reglerna är enkla – det ena laget har röda klot, det andra laget har blå. Två lag spelar mot varandra och försöker komma så nära det vita klotet som möjligt. Tillsammans med fysioterapeut Markus Palm ordnas 4 prova-på tillfällen vid Ankaret (Johannebovägen 7, Mariehamn). Tisdagar 30.1, 20.2, 26.3 & 9.4 kl.15-16. Välkommen med din anmälan.

- Funktionsrätt Åland har gjort en kartläggning av tillgängligheten i Ålands 16 kommuner som presenteras den 6.2 kl.13 vid HandiCampen samt digitalt via Teams. Välkommen med din anmälan.

- Föreläsning och workshop med Veera Florica Rajala 19.2 kl.13-15.00 vid Alandica om tillgänglighet utifrån perspektivet mänskliga rättigheter. Anmäl dig senast 14.2.

- Samtalsgruppen för dig som haft stroke och dina anhöriga fortsätter under våren onsdagarna 7.2, 6.3, 3.4 & 8.5 kl.13.30-15.00 vid HandiCampen. Ingen anmälan krävs, Välkommen!

Är du intresserad av att sitta med i föreningens Eventgrupp? Vi träffas några gånger under året och planerar och funderar på olika evenemang, föreläsningar och utflykter som kan göras med föreningen. Hör av dig om detta verkar intressant eller du har några roliga idéer!



Mer information och nyheter hittas alltid på föreningens hemsida!