



«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 Hjärtevirkning på Åland. Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarta/>

Hejsan,

Här kommer årets första medlemsbrev. Observera att fakturor för medlemsavgift och deltagaravgifter är bifogade. Några nya aktiviteter presenteras och för en del "gamla" kommer påminnelser här— hoppas du kommer med.

VÅRMÖTE tisdag 16.4 kl 18.30

Välkommen på vårmöte tisdag 16 april kl 18.30 i Önningebymuseet.

- Stadgeenliga ärenden (vill du ha handlingarna i förväg, hör av dig)

Vi bjuder på kaffe samt en guidad visning av Kjell Ekström.

Anmäl deltagande senast 10 april.

Må-bra-dag för strokedrabbade och anhöriga på Lemböte lägergård 27 april kl 11-ca 16

Program: Föreläsning med Christoph Treir, mental tränare, coach och föreläsare. Med en unik förmåga att få varje individ att prestera på sin toppnivå har Christoph blivit en av de mest efterfrågade föreläsarna och främsta coacherna i hela Europa.

Lunch

Tipspromenad

Må-gott rörelse och avslappning med Laura Vauras

Anmäl senast 18 april till Catrin eller Sara på Neuro.



Utfärd till Sottunga torsdag 13 juni kl 8.30-18.30 tillsammans med Hörselföreningen

Se bif info.

Musikteatern Katrina på Alandica onsdag 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.

Kryssning till Visby med Birka 6.8

Se bif info

KOM IHÅG:

Bingo 28 februari kl 18 i Handicampen.

Föreläsning med Kitty Seppälä 6 mars, i Kaptenssalen Arkipelag kl 15-21. Några platser kvar. Anmäl till Catrin senast 26.2. Mer info i förra medlemsbrevet.

Allsång på Rödakorsgården torsdag 14 mars kl 14.30. Anmäl senast 11.3

Bouletävling i Baltichallen 18 mars kl 13.30 -> och 19 mars kl 10-12. Hjärtlungföreningen från Köping, Sverige möter våra åländska boulespelare i en vänskapstävling. Kom och heja fram de våra!

Anhörigträff med personliga ombudet Cecilia Lund tisdag 19.3. Hon hjälper dig i djungeln vart du ska vända dig med olika problem- FPA, KST, ÅHS eller någon annanstans? Skicka gärna in dina frågor på förhand. Anmäl till Catrin senast 13.3.

Bowling fredag 22 mars samt 26 april kl 14-15. Anmäl till Catrin senast på måndagen samma vecka.

Teatern "Bröllopsresan" på Alandica lördag 20.4 kl 19. Medlemspris 38 e. Boka din biljett av Catrin senast 19.3

Strokefika onsdag 3 april kl 13.30 i Ömsens nya, fina konferensrum på våning 5. VD Thomas Lundberg berättar kort om företaget och nybygget. Anmäl deltagande till Catrin eller Sara senast 27 mars. OBS: Strokefika 6 mars är inhiberat pga föreläsning.

Sömnapnéträffar 26 februari gästas av sjukskötare Denice Björke. 25 mars och 22 april

Allergiträffar 27 februari, 26 mars gästas av dietist Leija-Lotta Kalajoki och 23 april kommer sjukskötare Carola Haldin från lung.pkl.

Teatern "Katrina" onsdag 17 juli kl 19 (premiären) finns några biljetter kvar. Medlemspris 30 e. Anmäl till Catrin senast 11.6.

SAVE THE DATE

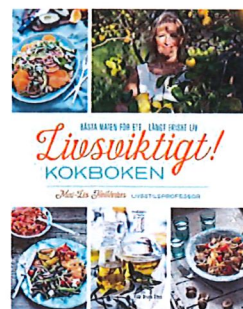
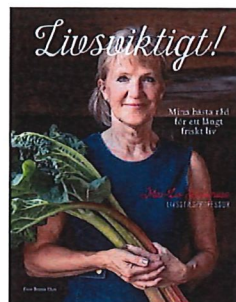
Fredag 25 oktober firar föreningen
25-års jubileum i Alandica.

Mycket intressanta föreläsare samt
festligheter utlovas!



väl mött i förenings-
gemenskapen

// Catrin



LÄSTIPS!

Dessa böcker finns att
låna från vårt bibliotek
på Handicampen.

UTFÄRD TILL SOTTUNGA TORSDAG 13.6

Välkommen på en heldagsutfärd till Sottunga tillsammans med Ålands Hörselförening.

08.35 Ålandstrafikens buss avgår från Bussplan till Långnäs

09.30 M/S Skiftet avgår från Långnäs mot Sottunga

10.45 Anländer vi till Sottunga. Vi promenerar den korta biten till Salteriet där vi äter en gemensam lunch. Första matlaget äter kl 11, det andra kl 12.15.

Meny: Schnitzel m pommes 21 euro
Vegetariskt schnitzel m pommes 18 euro
Abborre m kokt potatis 28 euro

Säg till vid bokning vilket du önskar.

Ca 11-16 Program, fritt val:

-Björn Rönnlöf visar den vackra träkyrkan för den som vill se och lyssna, han visar även hembygdsgården. Klockslag meddelas senare.

-Discgolf banan ligger precis invid Salteriet. Ta gärna med egna diskar.

-Det finns flera vandringsleder. Anki leder för den som önskar.

-Möjlighet att låna cykel i hamnen och cykla till "centrum" ca 3 km. Där finns butik, skola och post. Passa på att skicka ett vykort till någon kär vän. I närheten finns Hembygdsgården "Gamla skolan" som är öppen. Vi tar även med en bil som hjälp till logistiken

Salteriet öppnar för allmänheten kl 14, möjlighet att fika och njuta.

14.00 M/S Skiftet avgår mot Långnäs om någon vill åka hem tidigare.

16.10 M/S Gudingen avgår mot Långnäs. Kom i tid.

17.25 Framme i Långnäs där vi stiger på bussen och åker mot Mariehamn.

18.30 Utfärden avslutas då vi ankommer till Bussplan

Bindande anmälan: senast 30 maj med matönskemål. Kom ihåg att avboka om du blir sjuk! För oanmäld frånvaro debiteras matpriset.

Anmälan senast 30 maj med matönskemål.



Kom med oss på
kryssning till Visby
med Birka Gotland
6–7 augusti 2024

195€/medlem



ÅLANDS
REUMA
FÖRENING

ÅLANDS
HÖRSELFÖRENING



Vårt hjärta
andring & allergi

Föreningarna Ålands Hörselförening,
Ålands Reumaförening samt Vårt hjärta
ordnar en gemensam resa med
nyrenoverade Birka Gotland till Visby.

Vi har gemensamma måltider, medan dagen i Visby spenderas enligt eget tycke och smak,
föreningarna ordnar inte något dagsprogram. Visby är en gammal stad med mycket backar
och stenbelagda gator, således inte helt tillgänglig för alla. Det finns en pistkarta som visar var
dessa finns på Tillgänglighetsarenan, det går även att ladda ner kartan som app till telefonen.

Priset 195€ inkluderar båtresa, del i dubbelhytt (insides), 1 frukost och middagsbuffé

Bokning gör du till din förening senast 3 juni.

Den som önskar kan uppgradera sin hytt på egen bekostnad i mån av utrymme, meddela detta
vid bokning.

Exempel på landaktiviteter, dessa ingår inte i resans pris:

- Fårö – den magiska ön i norr (6 timmar, 785 sek inkl. lunch)
- Gotland Panorama med Visby (3,5 timmar, 590 sek)

Bussutflykterna bokas via föreningen i samband med resebokningen.

- Medeltidsveckan pågår i Visby 4-11 augusti. Större delen av staden öppen som vanligt och ringmuren kan besökas. Det råder en medeltidsstämning i hela staden. Inträde behövs bara till festivalområden och showerna och köps antingen på plats eller på nätet (159 sek eller 139 sek för pensionärer)

Program: (alla tider är lokala)

Tisdag 6.8

00:01 Samling i Vikingterminalen i västra hamnen

00:30 Birka Gotland avgår mot Visby

08.00 Frukost

Ankomst till Visby

17:30 Avgång från Visby

18:00 Middag i bufférestaurang Sjösalen

Onsdag 7.8

07:15 Samling vid informationen

07:30 Avstigning Mariehamn

