



«Efternamn Förnamn»

«Adress»

«CO-adress»

«Postnr Postort»

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

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

Hejsan,

Från och med måndag 22 april och sex måndagar framåt, t.o.m 27 maj leder Gujan och Mia vårpromenader varvat med lite träning, i vår vackra stad.

Vi träffas kl 12 vid Lilla Holmens grindar. Kläder efter väder, bekväma skor och ta gärna med promenad-stavar. Passa på och fyll i ditt Heja-kort ,finns på Handicampen.

VÄL MÖTT!

KOM IHÅG:

Vårmöte 16 april kl 18.30. Anmäl deltagande senast 9.4

Sömnapnéträff 22 april kl 19 på Handicampen

Allergiträff 23 april kl 19. Sjukskötare Carola Haldin från lung.pkl. Deltar. Anmäl senast 17.4.

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

Må-bra-dag för strokedrabbade och anhöriga på Lemböte lägergård 27 april. Anmäl senast 18.4.

Pacemakergruppen träffas 6 maj kl 19. Anmäl senast 2 maj.

Utflykt till Sottunga torsdag 13 juni. Anmäl senast 29 maj.

Miss inte detta tillfälle!

Christoph Treier



Stressa rätt

Tid: Fredag 26 april kl 18 – 20

Plats: Kyrkby högstadieskolas auditorium

Christoph Treier är en eftertraktad föreläsare och mental coach i hela Europa. Han har en unik förmåga att motivera människor. Nu besöker han Åland för att prata om hur stress påverkar oss: Stressa rätt – Dagens samhälle konfronterar oss jämt med stressiga situationer

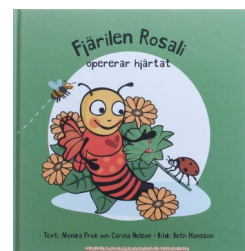
Anmäl senast 22 april till:
reception@handicampen.ax eller tel. 22 360
Adress: Kyrkby högstadium, Skolvägen 5 i Jomala.

Föreläsningen är gratis!



LÄSTIPS!

Dessa böcker finns att låna från vårt bibliotek på Handicampen.



- Alla böcker som finns i biblioteket vid receptionen kan lånas med vanligt bibliotekskort då receptionen är bemannad. Böckerna får inte tas utan att utlåningen registrerats.

- I höst startar en kurs i **webbtillgänglighet**. Kursen riktar sig till dig som har en funktionsnedsättning och vill lära dig mer om webbtillgänglighet. Läs mer här: <https://handicampen.ax/anmal-dig-till-var-webbtillganglighetskurs/>

- Det finns mycket info på Förbundets hemsida. Besök den: <https://handicampen.ax/>

- Kansliet är stängt 29.4-3.5. Verksamhetsledaren nås per mail och sporadiskt per telefon.

SAVE THE DATE

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

Mycket intressanta föreläsare samt festligheter utlovas!

Boka in dagen!



Vårhälsningar
från Catrin

