



OBS! Anmälningar till VATTENGYMPA tas emot från TISDAG 13 AUGUSTI KL 9 i första hand per telefon. Anmälningar till alla övriga grupper och träffar tas emot från ONSDAG 14 AUGUSTI KL 9
Vill du anmäla via mail eller sms så är det klockslaget efter kl 9 respektive dag som styr turordningen.

Vattengympa i Ålands Idrottscenter Godby med Gujan 85 €

1. Onsdagar kl 11	14 ggr	start vecka 36
2. Torsdagar kl 10.	14 ggr	start vecka 36
3. Torsdagar kl 11.	14 ggr	start vecka 36
4. Torsdagar kl 12.	14 ggr	start vecka 36

Vattengympa i ÅHS bassäng med Lillemor 85€

1. Tisdagar kl 16	14 ggr	start vecka 36
2. Tisdagar kl 16.45	14 ggr	start vecka 36

Vattengympa i ÅHS bassäng med Tua Liewendahl 70 €

1. Torsdagar kl 19	12 ggr	start vecka 36
--------------------	--------	----------------

Vattengympa i ÅHS bassäng Moa Sandell (Rehab City) 70€

1. Torsdagar kl 18	12 ggr	start vecka 36
--------------------	--------	----------------

Hjärtfriskgympa/ Styrketräning vid Rehab City

1. Tisdagar kl 10,	14 ggr med Johanna Hjärtfriskträning	90 €	start vecka 37
2. Tisdagar kl 11	14 ggr med Johanna Hjärtfriskträning	100 €	start vecka 37
3. Onsdagar kl 16.30	14 ggr ned Markus Styrketräning	100 €	start vecka 36
4. Torsdagar kl 10	14 ggr med Marcus Hjärtfriskträning	90 €	start vecka 36

+

Personlig träning med fysio-ergo- eller talterapeut

Enskilda träffar med fysio-, ergo- eller talterapeut – lämpligt efter sjukdomsdebut. Föreningen betalar 10 € per tillfälle för 1-3 besök, patientens andel enl. rådande taxa. Boka direkt till Rehabcity.

Gymträning på VIBE i Godby 50€ för 10 ggr + personlig engångsmedlemsavg. 25 €

1. Måndagar kl 12 14 ggr

Promenader med Gujan och Mia

Måndagar kl 12 samling vid Lilla Holmens grindar: 26 augusti, 2, 9, 16, 23 samt 30 september. Ta gärna med promenadstavar om du har. Kläder efter väder. Alla, även icke medlemmar, är välkomna med.

Handarbetskvällar på Handicampen

Tisdag 20.8, onsdag 18.9, onsdag 16.10, tisdag 19.11 samt tisdag 10.12- alla gånger kl 19-21. Ingen anmälan.

Handarbetsträffar i Godby, Ålands Idrottscenter

Följande onsdagar 21.8, 18.9, 16.10, 20.11 samt 11.12- alla gånger kl 16-18. Ingen anmälan.

Medlemslunch

Tisdagar kl. 13:00 på **Kvarter 5** första tisdagen i månaden: 3 september, 1 oktober, 5 november samt 3 december. Var och en betalar för sig på plats. Ingen anmälan.

Strokefika, samtalsgrupp & fika för dig som har haft stroke och anhöriga.

Onsdagar 13.30-15.00 i Handicampen, 4.9, 2.10, 6.11 och 4.12. Ingen anmälan.

Sömnapnéträff tillsammans med sakkunniga Ulf- Peter Westmark och Irmeli Eriksson.

Sista måndagen i månaden 26.8, 30.9, 28.10 och 25.11 kl 19 på Handicampen. Ingen anmälan.

Träffar för dig med allergi tillsammans med Irmeli Eriksson, pensionerad sjukskötare.

Tisdag 27.8, 24.9, 29.10 och 26.11 kl 19 på Handicampen. Sakkunniga föreläsare kan delta, detta meddelas senare. Ingen anmälan.

Bowling

Fredagarna 30.8, 27.9, 25.10 och 29.11 kl 14-15 har vi 2 banor bokade (max 8 personer). Boka med Catrin senast på tisdagen samma vecka.

Samtalsgrupp för dig med pacemaker

Tisdagar 17 september, 15 oktober samt 12 november kl 18.30 på Handicampen. Den sista gången medverkar hjärtläkare Fredrik Slotte och svarar på frågor.

Ledare Saga Douhan är beteendevetare och diplomerad coach samt handledare i sorg bearbetning. Saga är själv hjärtpatient med pacemaker sedan 15 år tillbaka. Anmäl senast två dagar före.

Håll dig och ditt hjärta friskare med god munhygien

Onsdag 18 september kl 18.30 på Handicampen berättar tandläkare Kitty Andersson hur vi upprätthåller god tandhälsa och hur viktigt det är. Passa på att ställa frågor. Anmäl senast 16.9.

Besök på Andersudde lördag 28 september kl 13-14.30. Vi får en guidad visning av kommerserådet Anders Wiklöfs privata konstsamling på Andersudde i Järsö. Ni parkerar på stora parkeringen, vi blir upphämtade av guiden därifrån. Stället är tyvärr inte anpassat för rullstolar. Anmäl senast 18.9. Begränsat antal platser.

Jubileumsfest fredag 25 oktober

Föreningen Vårt hjärta firar 25 år med föreläsningar och festligheter på Alandica och Arkipelag fredag 25 oktober från kl 15 och framåt.

Livsstilsprofessor **Mai-Lis Hellénus** talar om "Senaste nytt om livsstil, hjärtat och hälsan. Hur farligt är egentligen stillasittandet och vad är den bästa maten".

Johan Sundström, specialistläkare i internmedicin och kardiologi, professor i epidemiologi och forskningsledare vid "Anders Wiklöf institutet för hjärtforskning" talar om framtiden, AI (artificiell intelligens) och andra digitala hjälpmedel för att utveckla kardiologin.

Från 18-tiden äter vi en tre-rätters medelhavsinspirerad middag i Arkipelags festvåning. **Jona Harju** festtalar och **Fredrik Erlandsson** underhåller med sång och musik. Pris för middag: xx euro/ person exkl dryck. Anmäl senast 10.10

Hjärtebarnsfamiljer-samtal med specialistsjukskötare Sandra Mattsson

Tisdag 12 november kl. 18 på Handicampen.

Sandra är själv hjärtebarn som genomgick en hjärttransplantation år 2000. Tillsammans pratar vi om vardagen, utmaningar, glädjeämnen och annat som händer i och omkring en hjärtebarnsfamilj. Anmäl senast 7 november.

Samtalskväll för personer med stroke och anhöriga, med Sandra Mattsson

Onsdag 13 november kl 18 på Handicampen träffar vi Sandra Mattsson, specialistsjuksköterska inom neurosjukvård som brinner för att hjälpa personer med stroke, hon är tidigare hjärtebarn inom föreningen vårt hjärta. Anmäl senast 7 november.

Träna med AQUABIKE

Vår populära vattengympaledare Gujan Östman lär ut tekniker hur man tränar med Aquabike-effektiv balans- och styrketräning i vatten. Vi är i Ålands Idrottscenters stora bassäng (kallare vatten än i terapibassängen). Lördagarna 23.11 och 7.12 kl 11-12. Anmäl senast 18.11. Medlemspris: 10 e/ person för båda gånger.

Allsång

Torsdag 21.11 kl. 14.30 tillsammans med Per Nyberg i Rödakorsgårdens matsal. Samarbete med Cancerföreningen och Reumaföreningen. Vi bjuder på fika. Anmäl senast 18.11.

Höstmöte

Söndag 24 november kl 15 håller föreningen höstmöte på Lemböte lägergård. Efter mötet äter vi, tillsammans med Ålands Hörselförening, Lembötes lilla julbord, pris: 20e/medlem. Lotteri.

Anmäl senast: 18.11.

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.



Vårt hjärta
andning & allergi

25- års jubileumsfest

Fredag 25 oktober från kl 15 och framåt firar Vårt hjärta sina 25 verksamhetsår med föreläsningar på Alandica och kvällsfestligheter i Arkens festvåning.

Föreläsare kl 15- ca 16

Mai-Lis Hellénus är professor på Karolinska Institutet och specialist på förebyggandet av hjärt-kärlsjukdom med fokus på vår livsstil, framför allt fysisk aktivitet och matvanor. Hennes böcker har blivit prisbelönta och hon har fått flera utmärkelser för sin forskning och sitt folkhälsoarbete.

”Senaste nytt om livsstil, hjärtat och hälsan. Hur farligt är egentligen stillasittandet och vad är den bästa maten”. Med vetenskaplig grund berättar hon utan pekpinnar eller förbud hur vi på ett roligare och lättare sätt kan ändra vår livsstil.

Hennes bok ”Livsviktigt” finns att köpa på Lisco. Mai-Lis kan signera ditt exemplar innan föreläsningen.



Föreläsare ca kl 16-17:

Johan Sundström är specialitläkare i internmedicin och kardiologi och arbetar kliniskt i sviktgruppen vid hjärtkliniken på Akademiska sjukhuset i Uppsala. Han är professor i epidemiologi vid Uppsala universitet och leder forskargruppen Klinisk epidemiologi och [Anders Wiklöf-institutet för hjärtforskning](#)

Forskarlaget under Johans ledning har bl a tagit fram en metod där man genom ett blodprov kan förutsäga vem som ligger i riskzonen att få hjärtinfarkt inom 6 månader. Johan pratar engagerat om artificiell intelligens i sjukvården, hur det fungerar, vilka möjligheter och risker som finns, och vad hans grupp jobbar med just nu.

Efter föreläsningarna går vi över till Arkipelags festvåning där kvällsfestligheterna tar vid. Kl 18 serveras middag.

Fördrink

Kräftsoppa, dillcreme, krispig morot L G

Halstrad lax, potatis- och jordärtskockspuré, broccolini, bakade betor L G

Chokladkaka med havtorn, vispad mascarpone L G

Kaffe

Festtalare är **Jona Harju**, samhällsengagerad 17-årig studerande, tidigare styrelsemedlem i Vårt hjärta och hjärtebarn.

Fredrik Erlandsson underhåller under kvällen med sång och musik.

Meddela gärna eventuella uppvaktningar och tal på förhand.

Föreläsningarna är gratis och öppna för alla. Ingen anmälan behövs.

Anmälningar till kvällsfestligheterna med trerättersmiddag pris: 25 euro/person, exkl. måltidsdricka, senast 10 oktober. Meddela relevanta matallergier.

VÄLKOMNA



Evenemang och föreläsningar under hösten

Här är ett urval av de föreläsningar och evenemang Funktionsrätt Åland (tidigare Ålands handikappförbund) ordnar under hösten och vintern 2024. Håll även utkik på vår evenemangskalender på vår hemsida: <https://handicampen.ax/evenemang/>

29 augusti – SAMS håller info och rådgivning

SAMS är en intresseorganisation som arbetar för de finlandssvenska riksomfattande funktionshinderorganisationerna. SAMS jurister Rebecka Holm och Dennis Rehn besöker HandiCampen torsdagen den 29 augusti med en föreläsning om klientens rättigheter inom socialservicen. De bistår även med juridisk rådgivning om ärenden som gäller funktionsrättsliga frågor.

Exakt tidpunkt för föreläsningen kommer ut på vår hemsida inom kort: www.handicampen.ax. (Du kan även få info om tiden för föreläsningen om du hör av dig till vår reception på mejl reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360.)



Figur 1. Churchill var inte heller klok.

4 september - Pjäsen: Churchill var inte heller klok

Plats: Alandica Kultur & kongress i Mariehamn **Tid:** Kl. 15:30 - 17:00 onsdagen den 4 september

Östra Teatern i Stockholm har sedan 2003 producerat utbildningspjäser om hur det kan vara att leva med, eller vara anhängig till någon med en funktionsnedsättning. I pjäsen får vi följa tre unga människor med funktionsnedsättning och deras kamp för att ta sig in i arbetslivet. Pjäsen streamas och följs av ett distanssamtal med Östra Teaterns ensemble. Det går att delta på plats eller digitalt.

Arrangörer är Funktionsrätt Åland i samarbete med Ålands landskapsregering och pjäsen riktar sig särskilt till dig som arbetar med barn och unga, men även andra som är intresserade är välkomna att delta! Föreställningen är gratis. [Anmäl dig via det här formuläret.](#)

(Vill du hellre anmäla dig per telefon så hör av dig till vår reception på tel: 018-22 360)

Nystartad stödgrupp för personer med sköldkörtelproblem

Nästa träff hålls under september månad. Är du intresserad av att delta?

Kontakta HandiCampen på reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360.



Figur 2. Ett glatt gäng som bjuder in till öppet hus på HandiCampen!

9 september – Öppet hus på HandiCampen

Plats: HandiCampen, Skarpansvägen 30 i Mariehamn

Tid: Kl. 13 – 17.30, måndagen den 9 september

Funktionsrätt Åland och våra medlemsföreningar har öppet hus där du kan prova på olika aktiviteter som föreningarna håller och bekanta dig med oss!

Ett axplock av aktiviteter man kan prova på: yoga med Emelie Börman, fotvård med Ålands synskadade, inledande allmän juridisk rådgivning för föreningsmedlemmar av advokat Mecklin vid Bäck Advokatbyrå, paraffinbad med Reumaföreningen, med mera. Öppet hus hålls även på DUV:s nya lägergård Lottenberg i Djurvik, Jomala.

Gå in på den här länken för att läsa om hur du anmäler dig till aktiviteterna:

<https://handicampen.ax/evenemang/oppet-hus-pa-handicampen/>. Här finns även mer info om vad som händer under dagen och sidan uppdateras kontinuerligt.

3 december – Funktionsrättsdagen

Plats: Alandica Kultur & kongress i Mariehamn

Tid: Omkring kl. 10-16 med paus för lunch (exakt tidpunkt kommer senare), tisdag 3 december

I år håller vi vår Funktionsrättsdag på internationella funktionshinderdagen 3 december och årets tema är funktionsrättskonventionens artikel 27: "Rätten till arbete och sysselsättning"



Figur 3. Roland Paulsen

Roland Paulsen är docent i sociologi vid Lunds universitet och erkänd internationellt för sin forskning om arbetets betydelse för människan. Paulsen är en ivrig debattör och skriver bland annat för Dagens Nyheters kultursidor: *"När vi nu producerar så mycket överflöd – varför jobbar vi då hela tiden mer i stället för mindre?"*

Under dagen delas Årets Bemötandepreis ut. Det blir även en åländsk panel om arbete och sysselsättning, en föreläsning om fördomar i arbetslivet med **Synnöve Jordas** samt presentation av förbundets IPS-projekt: Individanpassat stöd till arbete.

Håll utkik på vår hemsida www.handicampen.ax för mer info under hösten!





Välkomna till oss
den 9 september!



Öppet hus på HandiCampen

Tid: Måndag 9 september från kl. 13 till 17.30

Plats: HandiCampen, Skarpansvägen 30 i Mariehamn

Prova på olika aktiviteter och bekanta dig med Funktionsrätt Åland och medlemsföreningarna!

Aktiviteter i och utanför HandiCampen:

- **Avslappning och yoga som passar alla** med Emelie Börman. För garanterad plats anmäl dig till: reception@handicampen.ax
- **Rådgivning** med förbundets personliga ombud Cecilia Lund.
- **Inledande allmän juridisk rådgivning** erbjuds föreningsmedlemmar kl. 14-17 av advokat Mecklin vid Bäck Advokatbyrå. Boka tid på reception@handicampen.ax och läs mer info här: handicampen.ax
- **Paraffinbad** med Reumaföreningen
- **Fotvård** med Ålands synskadade
- **Inblick i vardag med rullstol** med Neurologiska föreningen
- **PEF- och blodtrycksmätning** med Vårt Hjärta
- **Hörselrådgivning** med Hörsselföreningen
- **Öppet hus även på Lottenberg:** Titta in till DUV:s nybyggda och tillgängliga lägergård. **Adress:** Storskäret 65 i Djurvik, Jomala

– **fler aktiviteter kommer, håll utkik i augusti på: www.handicampen.ax**

Arrangörer: Demensföreningen på Åland, Diabetesföreningen på Åland, DUV på Åland, Funktionsrätt Åland, Föreningen Vårt Hjärta, NPF Åland, Ålands Cancerförening, Ålands Hörsselförening, Ålands Intresseförening för psykisk hälsa – Reseda, Ålands Neurologiska förening, Ålands Reumaförening, Ålands Synskadade

