

bulletinen

Vår badrullstol går att låna på Lilla holmen

Läs mer på sidan 12



Lottenberg

DUVs nya tillgängliga lägergård

sidan 6-7

Idun vill öka kunskap om

Tourettes syndrom

sidan 8

Nicolina

är ny öronläkare vid ÅHS

sidan 14

En tidning från Funktionsrätt Åland

Verksamhetsledaren

Goda exempel ger hopp om förändring

Den globala funktionsrättsrörelsen har sedan sin början arbetat för att förbättra samhället för personer med funktionsnedsättning. Funktionsrättskonventionen har varit ett viktigt verktyg i detta arbete. Påverkan för en samhällsförändring bedrivs på flera olika plan: politiskt, socialt, ekonomiskt och fysiskt, genom exempelvis förbättrad tillgänglighet. På Åland har vi nyligen sett stora och hoppningivande förbättringar och flera goda exempel. En del av dessa beskrivs i Bulletinen nedan. DUV har öppnat dörrarna till nya Lottenberg, vilket ger många unga en inkluderande lägerupplevelse. Mariehamns stad har med Funktionsrätt Ålands stöd skapat Ålands första tillgängliga badstrand vid Lilla holmen. Samtidigt har nya tekniska innovationer lett till bättre hjälpmedel. Föreningar som Hörselföreningen och Ålands Synskadade erbjuder hjälp till dem som vill lära sig mer om den nya tekniken inom sina specifika områden.

Stödgrupper som erbjuds av våra medlemsföreningar skapar en känsla av gemenskap. Delade upplevelser och socialt umgänge är viktiga för ett fungerande samhälle, en stark demokrati och en välmående befolkning. Genom gemenskap skapas något större, något som får oss att känna oss som mer än bara enskilda individer. För att möjliggöra gemenskap krävs inkludering och delaktighet. När vi fokuserar på de som riskerar att hamna utanför gemensamma upplevelser, som att bada på en allmän badstrand eller gå på läger, har vi möjlighet att skapa ett samhälle som allt fler kan frodas i.

När vi talar om förbättringar och goda exempel är det viktigt komma ihåg att ingenting är svartvitt. Vi upplever världen utifrån vårt eget sammanhang. Det som en person upplever som positivt kanske inte



uppfattas likadant av en annan. Samtidigt måste vi alltid kritiskt granska de förbättringar som görs. Till exempel lever en stor del av samhället i digitalt utanförskap och kan därför inte dra nytta av den snabba tekniska utvecklingen. Digitaliseringen av samhället får inte ske på bekostnad av andra alternativ, som också ska utvecklas och förbättras. Det är genom goda intentioner som leder till goda gärningar som vi som individer i en gemenskap skapar grunden till ett inkluderande, hållbart och resiliert samhälle, redo att möta framtida utmaningar.

Trots de senaste framstegen återstår mycket att göra och flera orosmoln syns vid horisonten. Ett demenscenter saknas fortfarande på Åland, vilket har efterfrågats av både anhöriga och Demensföreningen under en lång tid. Behovet av ett demenscenter har blivit alltmer akut i takt med en åldrande befolkning och de problem som finns inom den nuvarande äldreomsorgen.

Den allmänna tillgängligheten brister också, och mycket är ogjort medan det som har gjorts behöver underhållas. Vi har också skapat ett samhällssystem som leder till ökande psykisk ohälsa och att allt fler blir utmattade. Det goda vi har behöver tas hand om och vårdas på ett sätt som möjliggör en blomstrande framtid.

Karl Wahlman
verksamhetsledare

Innehåll nr 2/2024

- 2-3 Det här är Funktionsrätt Åland
- 4-5 **Funktionsrätt Åland:** Museet och företagen som tänker på tillgänglighet
- 6-7 **DUV på Åland:** Nya och tillgängliga lägergården Lottenberg i Djurvik
- 8 **NPF Åland:** Idun om Tourettes syndrom, ungdomsforumet Simuli
- 9 **Diabetesföreningen på Åland:** De föreläser på Svenska träffen
- 10-11 **Neurologiska föreningen på Åland:** Vattenträning, föreläsning och stödgrupp
- 12 **Funktionsrätt Åland:** Med badrullstol på ett tillgängligt Lilla holmen
- 13 **Cancerföreningen på Åland:** Marina Donner om Prickdagarna
- 14-15 **Hörselföreningen på Åland:** Öronläkare Nicolina Cunovic, appar med hörapparat
- 16-17 **Ålands synskadade:** Tillgänglighet i skolmiljö för barn med synnedsättning
- 18-19 **Funktionsrätt Åland:** IPS-projektet stöder i arbete, personligt ombud som hjälper dig
- 20-21 **Reseda:** Micke Björklund föreläser i oktober, Återhämtningsgruppen
- 22 **Vårt hjärta:** Medlemsresa till Sottunga
- 23 **Ålands reumaförening:** Föreläsning med Kitty Seppälä och Leva med smärta-dag
- 24-25 **Demensföreningen:** studiebesök på Demenscentret Månstorps Ångar
- 26-27 **Funktionsrätt Åland:** Webbtillgänglighetskurs, Arkipelag anpassar hotellrum
- 28 **Funktionsrätt Åland:** Evenemangskalender, Öppet hus på HandiCampen

Alla föreningars kondoleanser kan köpas i förbundets reception utan extra påslag av serviceavgift.

bulletinen

Ansvarig utgivare	Funktionsrätt Åland
Redaktion	Erika Elfsberg
Annonsförsäljning	North Media
Pärmbild	Funktionsrätt Åland
Bilder, om inte annat anges	Funktionsrätt Åland/ medlemsföreningarna
Tryckning	Tidningstryckarna på Åland Ab

Utebliven tidning?

Bulletinen distribueras till alla hushåll och företag som inte tackat nej till reklam.

Om du inte fått tidningen, mejla reception@handicampen.ax

Sociala medier

Följ Funktionsrätt Åland på Facebook och Instagram

Månadsbrevet

Du kan prenumerera på förbundets nyhetsbrev med information om de viktigaste nyheterna och evenemangen.

Registrera dig på www.handicampen.ax, eller mejla info@handicampen.ax

Förbundet

Funktionsrätt Åland är en intresseorganisation som arbetar för personer med funktionsnedsättning på Åland.

Vår huvudsakliga uppgift är påverkansarbete. Vi bevakar och främjar mänskliga rättigheter i enlighet med Förenta Nationernas (FN:s) konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Tillsammans med våra elva medlemsföreningar och sammanlagt omkring 4 500 medlemmar samarbetar vi med myndigheter och andra organisationer för ett samhälle där alla kan delta fullt ut.

Förbundet sprider information om frågor som berör personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga, genom projekt, föreläsningar och olika informationstillfällen bland annat.

Bärkraft

Förbundet är medaktör i nätverket Bärkraft där vi särskilt arbetar för att förverkliga hållbarhetsagendans delmål 1; Alla mår bra och får utvecklas, och delmål 2; Alla är trygga och kan vara delaktiga i samhället

Hemsida: www.handicampen.ax

Öppet: måndag – torsdag kl. 9-15, fredag kl. 9-13

Kontakt: info@handicampen.ax eller tel. 018-22 360

Besök: Skarpansvägen 30, Mariehamn



Vi finns på kansliet



Karl Wahlman,
Verksamhetsledare
Telefon 040-189 7421
karl.wahlman@handicampen.ax



Marina El-Hariri
Byråsekreterare/receptionist
Telefon 018-22 360
reception@handicampen.ax



Cecilia Lund
Personligt ombud
Telefon 040-189 7474
cecilia.lund@handicampen.ax



Erika Elfsberg
Kommunikatör
Telefon 040-189 7431
erika.elfsberg@handicampen.ax



Ann-Catrin Vinberg
Ekonomiansvarig
Telefon 040-189 7449
ann-catrin.vinberg@handicampen.ax



Alexandra Gamba
Projektledare för *Ett Åland för alla*
Telefon 040-189 7453
alexandra.gamba@handicampen.ax



Thomas Grunér
arbetscoach IPS Åland
Telefon 040-189 7448
thomas.gruner@handicampen.ax

Förbundsstyrelsen & medlemsföreningarna

Förbundsstyrelsensledamöter 2024 är:



Föreningen Vårt Hjärta r.f.
Ann-Christine Johansson



Ålands Synskadade r.f.
Sanna Söderlund



Ålands Neurologiska förening r.f.
Viveka Landgårds



Ålands Intresseförening för psykisk hälsa - Reseda r.f.
Henrik Lagerberg



Demensföreningen på Åland r.f.
Mikael Staffas



NPF Åland r.f.
Sonja Winé



Ålands Cancerförening r.f.
Jan Salmén



Ålands Reumaförening r.f.
Mona Eriksson



Diabetesföreningen på Åland r.f.
Minna Mattsson



DUV på Åland r.f.
Anna Hedenberg



Ålands Hörsselförening r.f.
Pia Grüssner

Museet som vill göra fler delaktiga

Ålands sjöfartsmuseum försöker tänka på att alla ska kunna delta, plattformshissen vid museifartyget Pommern är ett exempel på det. Museet har även tagit hjälp av förbundets tillgänglighetsgrupp inför planering av nya utställningar.

Under våren bjöd Ålands Sjöfartsmuseum in Funktionsrätt Ålands tillgänglighetsgrupp för att få våra råd och för att bli bättre på att göra alla delaktiga när de ska utveckla och bygga om museets utställningar.

Sjöfartsmuseet är beläget i en äldre byggnad i flera plan, vilket är utmanande att anpassa, men man har försökt se till att även de med hjälpmedel ska kunna ta sig till alla utställningarna med hiss eller ramper. In till kaptenssalongen kommer man inte, men i övrigt kan man ta sig till de olika delarna av museet. År 2019 blev det även möjligt att för första gången komma ombord på museifartyget Pommern med rullstol, när fartyget sattes i en docka och det installerades plattformshiss för att komma ombord samt även en hiss som tar en mellan fartygets olika däck. Det går att ta sig ända ner i lastrummet med hiss.

Tillgänglighetsgruppen tipsade under besöket i våras om hur museet kan bli tillgängligare, bland annat genom bättre skyltning som visar personer med hjälpmedel hur man tar sig till olika delar av museet. Gruppen konstaterar att designen på golvet med linjer i olika färg dessutom fungerar som ledstråk för personer med synnedbör. Intendent **Heidi Viktorsson** berättar även om planer på att ta fram en audioguide med syntolkning.

Vår tillgänglighetsgrupp består av representanter från våra medlemsföreningar samt från förbundet, i gruppen finns även en tillgänglighetskonsult. Gruppen tycker att det är väldigt bra att göra som Sjöfartsmuseet och ta in synpunkter av oss i ett tidigt skede! Då finns det goda möjligheter att göra rätt från början.

- Vill du att vår tillgänglighetsgrupp kommer och gör en inventering av din organisations eller ditt företags lokaler?

Kontakta oss på: info@handicampen.ax



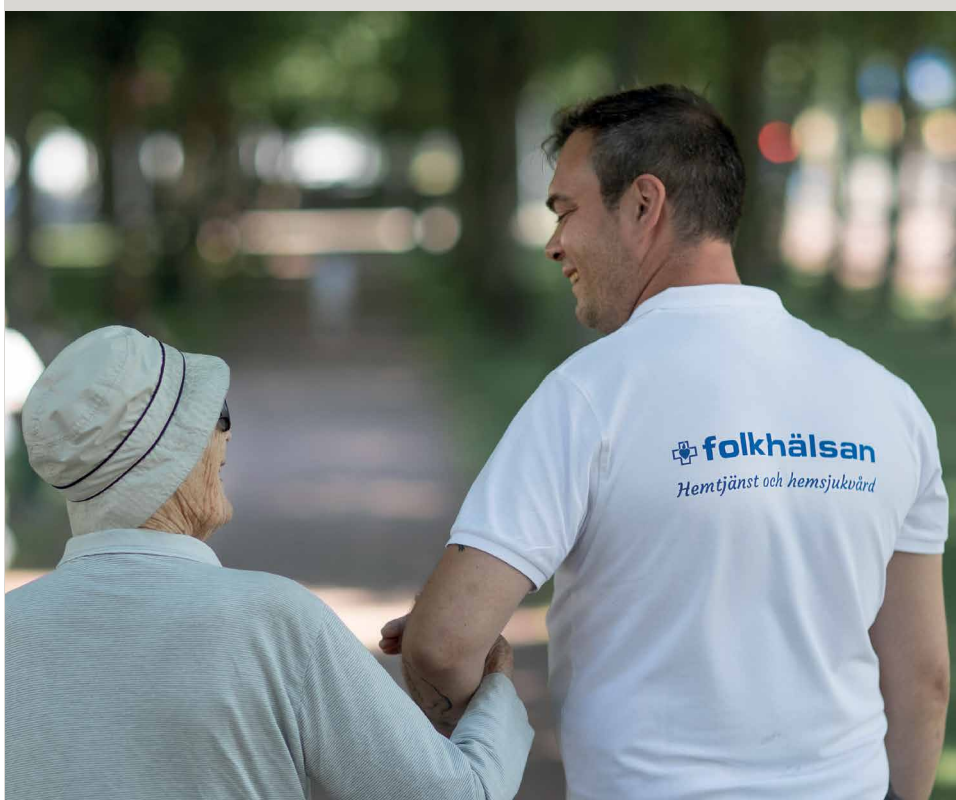
Vår tillgänglighetsgrupp besökte museet.



Museets Heidi Viktorsson och Sofia Mansnerus testar plattformshissen med Erika Elfsberg från förbundet.

Folkhälsans hemtjänst och hemsjukvård

Vi erbjuder äldre och yngre personer stöd och hjälp med aktiviteter i det dagliga livet



Hemtjänsten kan hjälpa till med bland annat:

- daglig omvårdnad
- klädvård
- personlig hygien/dusch
- uppköp
- tillsyn och samtal
- medicinhantering/apoteksärenden
- följeslagare
- promenadsällskap

Hemsjukvården kan hjälpa till med bland annat:

- medicinhantering
- stygnborttagning
- sårvård
- blodprov
- mätning av blodtryck/blodsocker
- receptförnyande
- läkarkonsultation med egen läkare

Folkhälsan på Åland kan erbjuda momsfri service. Förutom den moms fria servicen är du berättigad till hushållsavdrag. Boka gärna en tid så att vi närmare kan diskutera behov och kostnader. Första planeringsbesöket är kostnadsfritt.

Kontakt: Telefon vard. kl. 8.00–11.00: 018 527 053

Läs mera: www.folkhalsan.fi/hemtjanstaland

 **folkhälsan**

Båttaxi alla kommer ombord på

Shipland gör utflykter i den åländska skärgården och deras båttaxi fungerar bra att komma ombord på med både vanliga och eldrivna rullstolar. Neurologiska föreningen var på utfärd till Kobba klintar med dem under sommaren.

Vilhelm Holmberg driver företaget Shipland båttaxi och han har valt utrustning för att kunna erbjuda utflykter till personer med rörelsenedsättning och andra funktionsnedsättningar. Båttaxin fungerar bra både med vanlig rullstol och större eldrivna rullstolar. Man tar sig ombord med hjälp av en nedfällbar ramp i fören. Det underlättar också för personer som har lite svårt att gå eller bara tycker det obehagligt att kliva i en båt säger Vilhelm.

Det finns några sittplatser med fjädrade stolar under tak samt aktersoffa. Dörrbredden är cirka 59 cm bred och det krävs förstås att man kan flytta över till stol.

Vilhelm Holmberg säger att personer med rörelsenedsättning som åker med dem på utflykter ger positiv respons:

– Många är väldigt glada över att komma ut med oss och har vanligtvis inte så enkelt att slippa ut på sjön. Det är roligt att kunna ge den möjligheten, säger han.

Shipland har samarbete med andra för att kunna



Kobba klintar är ett tillgängligt utflyktsmål.

köra fler båtar om det är en större grupp, som vid Neurologiska föreningens utflykt i juni. **Stefan Norrgrann** och **Peter Selander** brukar köra för Shipland. Kobba klintar är deras populäraste utflyktsmål och där är tillgängligheten god säger Vilhelm. Rödhamn är ett annat tips på en åtminstone delvis tillgänglig plats. Startpunkten är alltid från ÅSS i västra hamnen och därifrån är det lätt att komma ombord även med hjälpmedel.

– Vi tar det lugnt och ser till att de som åker med oss kan njuta av färden, säger han.

– Ombord använder alla flytväst och tillsammans



Här är Neurologiska föreningen på väg ut på sjön. Vilhelm Holmbergs båt är den som syns till vänster i bild.

med tillverkaren har vi nu hittat en smidig lösning även för rullstolspassagerare.

Resmål, båtresa och så vidare görs enligt Shiplands kunders önskemål.

– Bemötandet är jätteviktigt i den här branschen. Vi rekommenderar resmålet efter kundens premisser. Det är som vilken utflykt som helst.



Vilhelm Holmberg

De tar hand om sina passagerare

På Taxi 19500 är de måna om att ta hand om sina passagerare. Ibland behöver deras kunder hjälp med något eller bara någon som lyssnar.

Taxibolaget har fem bilar som kan ta rullstol, två av dem klarar liggande bår, och de kör ofta färdtjänsturer och vårdtransporter. Förutom att se till att passagerarna kommer dit de ska så gör de en hel del utanför de vanliga arbetsuppgifterna för en taxichaufför.

– Vi lyssnar på våra kunder, och hjälper dem ofta med sådant som matpåsar eller snöskottning till exempel om de inte kommer ut till bilen. En del har ingen att fråga om hjälp, då ställer vi upp, säger **Li Krig**.

Personer som åkt med Taxi 19500 har hört av sig till förbundet eller våra medlemsföreningar och berömt chaufförerna. Li upplever också att kunderna är nöjda.

– Vi får väldigt positiv respons.



Li Krig och Tim Lund vid Taxi 19500 hjälper sina kunder att komma dit de ska.

**VILL DITT FÖRETAG
SYNAS HÄR?**

Kontakta:
Stefan Norrgrann
0457 323 44 45
stefan@north.ax



Esla City Max 3800

590 €



Öppettider:
mån-fre: 9.00 – 17.00
lör: 10.00 – 14.00
Tel. 018-14 950,
Skarpansvägen 28



DUV på Åland

- Verksamhetsledare Susan Enberg (bilden)
- Carola Hemmälén, kanslist och bokförare
- Petra Gustafsson, fritidssekreterare
- Fredrik Scott, ungdomssekreterare

HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: mån-tors kl 9-15, fre kl 9-13

Telefon: 018-527 371 / 018-527 372 / 040-527 37 01

E-post: info@duv.ax / fornamn.efternamn@duv.ax

Hemsida: www.duv.ax

Kalender hösten 2024

Fritidsverksamhet: ungdomar i åldern 12-19 år

Tid: måndagar kl. 18.00-20.30 start 30.9

Plats: Ungdomsgården Uncan, Norra Esplanadg. 8.

Fritidsverksamhet: medlemmar 20 år och uppåt

Tid: måndagar kl. 18.00-20.30 start 30.9.

Plats: Ungdomshuset Boost, Uppgårdsv. 6; Mariehamn

Bowling: tisdagar kl. 15-16 och 16-17, start 3.9

Plats: Idrottsgården, Neptunigatan 23.

Terminsavgift: 40€.

Gymnastik: onsdagar kl. 16-17, start 4.9

Plats: Idrottsgårdens judosal, Neptunigatan 23.

Terminsavgift: 40€

Yoga: torsdagar kl. 18-19, start 5.9.

OBS! ingen träning 17.10

Plats: Hildas Hus, Navigationsskolegränd 3.

Terminsavgift: 40€

Innebandy: torsdagar kl. 18-19, start 5.9.

OBS! ingen träning 17.10.

Plats: Sjömansskolans gymnastikhall, Neptunigatan 6.

Terminsavgift: 40€.

JIK PARAFOTBOLL: torsdagar kl. 16-17, start 15.8 på Vikingavallens naturgräsplan. Årsavgift: 100€. Anmälan till: kim.nordberg@jik.ax, tel. 0457 342 8323

Friluftskvällar på Lottenberg måndag 2, 9, 16 och 23 september mellan kl. 18 - 20. Anmälan till DUV:s kansli.

Måla med akvarellfärger: Kurs 1 den 5.9 och 17.10, kurs 2 den 4.9 och 16.10. **Tid:** kl 18-20.

Plats: Lottenberg. Anmälan till DUV:s kansli.

Fotbollsmatch JIK parafotboll- IFK: 6.9 kl. 19 på Wiklöf Holding Arena.

Flygdag för hela familjen 7.9 kl. 12-15, Mariehamns flygfält. Anmäl senast 3.9 till DUV:s kansli.

After work onsdag 18.9 kl. 17-19 på Park, Norra Esplanadgatan 2. Anmäl senast 16.9 till DUV:s kansli.

Månadslunch onsdagarna 11.9, 9.10 och 13.11 kl. 12-13 på Park, Norra Esplanadgatan 2.

Föräldra-/anhörigträff för er som har barn i skolåldern 21.9 kl. 12-14 på Lottenberg. Susanne Tuure från FDUV deltar. Anmäl senast 16.9 till DUV:s kansli.

Öppet hus för alla på Lottenberg lördag 21.9 kl. 15-17. Anmäl senast 16.9 till DUV:s kansli.

DISCO i Arkipelags nattklubb fredag 11.10 kl. 18-22. Anmäl senast 7.10 till DUV:s kansli.

Opal Open 2024 för DUV:s bowlare hålls den 4.11 kl. 13-16 på Idrottsgården.



Emelie (längst till vänster) och Filip (längst till höger) är fritidsledare på lägret och här gör de maränger i Lottenbergs kök tillsammans med Casper och Rick.

Lägerdeltagarna:

Det är jättefint på nya Lottenberg!

Det blir tummen upp för nya lägergården Lottenberg, DUV:s nya och tillgängliga lägergård tycker man på DUV:s sommarläger. Härlig veranda med sjöutsikt och ett skönt häng runt den nya köksön.

När vi kommer och hälsar på till Lottenberg har man nyss städat undan lunchen. Nu är det dags att fixa lite gott till kvällen, **Casper** och **Rick** turas om att vispa äggvitor till marängsmet. När **Nellie** kommer för att vara med sänks köksön ner så att hon också kan se vad de andra gör.

– Här i köket har det blivit som ett naturligt "häng", här samlas vi ofta och gör saker tillsammans, fixar lunchen till exempel, säger **Petra Gustafsson** som är fritidssekreterare vid DUV.

Det är som att vara på hotell tyckte Casper när morgonens frukost dukades fram, det märks att ungdomarna trivs här.

– Jag gillar särskilt vardagsrummet, säger Rick som ser fram emot en utlovad filmkväll.

Casper visar vilket rum som är hans, det är ett bra rum tycker han och han säger att det gick bra att sova där i natt.

En tur med båt för de som vill kan det också bli i veckan, om vädret tillåter. DUV:s motorbåt kan man enkelt komma ombord på med rullstol från fören. Vägen från lägergården till bryggan går också bra att komma nedför med hjälpmedel.

Allt är nytt och lägerverksamheten är bara på sin andra vecka när vi hälsar på. Det tar ett tag att bo in sig och få det som man vill ha det tycker personalen som är på plats när vi besöker Lottenberg:

– Det är så bra att man kan ta sig fram precis som man vill här med rullstol och ut på



Nellie gillar att ta sig fram själv överallt, även ut på altanen.



Här är gänget samlade. Uppe från vänster: Jenny, Casper, Filip, Rick, Emelie. Längst fram: Anders och Nellie

altanen också, säger **Jenny Lindgren**.

Lägergården byggdes för att vara tillgänglig så att kök, diskmaskin, tvättstuga och bastu kan användas av alla.

– Nu kan alla vara med och laga mat och till och med sätta tvätt i tvättmaskinen, säger Petra.

Deltagare på sommarens läger bjöds in att komma och titta redan innan lägergården stod färdig, på det sättet har de kunnat vara med och se lägergården växa fram och förväntningarna har också varit stora.

– Det är jättefint här, tycker Rick.



Den nybyggda lägergården Lottenberg ligger på samma område som tidigare i Djurvik i Jomala

Tillgänglighet i fokus för lägergården

På DUV:s nya lägergård Lottenberg har man genomgående tänkt på tillgänglighet. Kök, badrum, bastu och tvättrum ska kunna användas av alla oavsett förmåga – och allt är i ett plan utan trösklar.

DUV:s nya lägergård byggdes intill den tidigare lägergården, men närmare strandlinjen så att man har vacker havsutsikt genom de stora fönstren som vetter åt väst. Lägergården stod klar på senvåren och invigdes den 27 maj. Veckan efter, den 3 juni, hölls det första lägret för sommaren i nya Lottenberg.

Hela byggnaden är i ett plan och man tar sig lätt till alla delar av byggnaden med hjälpmedel och rullstol, även ut på altanen. Det finns en stor altan som vetter ut mot havet och bryggan och dessutom en mindre på framsidan av huset. Lägergården har inga trösklar eller nivåskillnader som är svåra att ta sig över. Dörrbredden för samtliga dörrar är en meter.

Arkitekt för Lottenbergs nya lägergård var tillgänglighetskonsult **Filip Azam**. Han arbetade tillsammans med DUV:s personal för att ta fram en lägergård som är anpassad för föreningens behov. Man har inte enbart tänkt på de behov som finns just nu bland de som deltar på föreningens läger, utan försökt att även tänka på framtida behov som kan uppstå.



Göran och Bojan Hansen.

Göran Hansen var DUV:s första ordförande och har varit engagerad i föreningen sedan dess. Han besökte lägergården på invigningen och var väldigt glad och nöjd över resultatet.
– Det har blivit precis som allt vi drömt om – fast ännu bättre!



Här visar DUV:s ordförande Anna Hedenberg upp köket under invigningsrundturen.



Vardagsrum som kan skärmas av.



Ett av badrummen.



Bastun.



Sovrummen är planerade för en person per rum. I vissa rum finns två sängar så att personal kan sova intill. Två av sovrummen har badrum i anslutning till rummet.

Matsal och kök

Innanför entrén finns ett stort öppet utrymme med kök och matsal samt allrum/vardagsrum med soffa och tv. Om man vill går det att dela av utrymmet med en vikvägg, så att allrummet med soffan blir ett skilt rum. Köket och matsalen har byggts så att alla kan använda det, oavsett funktionsförmåga. Köksön i mitten av rummet är höj- och sänkbar. Även överskåp kan sänkas ner. Det finns en del finesser som man inte ser vanligtvis: När ugnsluckan är öppen så kan den skjutas in under ugnen, för att underlätta användande av ugnen för en person med rullstol till exempel. Diskmaskinens lucka öppnas enkelt med knackningar på locket, ingen armstyrka behövs. Kyl- och frys har också handtag som gör dem lättöppnade.



Ugnsluckan.

Badrum, bastu och tvättstuga

Badrummen har en väggfast duschsits som kan användas vid behov. Både sitsen och ett av de två handfaten i det gemensamma badrummet är höj- och sänkbara. Det finns handdusch och handtag vid toaletterna och krokar på högre och lägre höjd.

Man har även tänkt på kontraster vilket är viktigt för personer med synnedbör. I badrummet har man valt mörkare kakel bakom handfat, speglar och toalettstolarna. Bastun är tillgänglig och ser lite annorlunda ut från vad man är van vid. I mitten av bastulaven finns utrymme för en rullstol, så att alla kan delta och bada bastu.

Tvättrummet har också tillgänglighetsanpassats med tvättmaskiner och torktumlare som placerats på en högre höjd än vanligt. Personer som sitter i rullstol ska också kunna använda dem utan ansträngning.

Akustik och larm

Även akustiken har man tänkt särskilt på och sovrummen är ljudisolerade. Dubbla gipsskivor med isolering mellan samt särskilt ljudisolerade dörrar gör att man nästan inte hör något alls utifrån när man stänger sovrumsdörren. Det ger en lugn miljö för barnen som ska sova, även när det är stöjt i rummet utanför.

Vid brand meddelas alarmcentralen automatiskt och sovrummen är brandsektionerade. Det innebär att de är byggda så att dörrarna stängs vid brand och att branden inte kan sprida sig till rummen. Byggnaden har larm som styrs av personalen. Dörrar som leder till altanen på fram- och baksida av byggnaden är öppna dagtid och även öppna på natten. Men nattetid går ett larm till personalen om någon går ut genom en av dörrarna, vilket gör det säkert för barnen men utan att man behöver ha låsta dörrar.



NPF Åland

Verksamhetsledare
Saga Fylkeson

Telefon: 0457-347 9989

E-post: info@npf.ax

Hemsida: www.npf.ax

Kalender

Hösten 2024

31 augusti ordnas familjedag med pizzabuffé i Käringsund kl. 11-15. Minigolf, boule, beachvolley, trampbil, trampbåt, discgolf, SUP-bräda, kajak, kanot med mera. På plats finns även en pool och en sandstrand. FULLBOKAT (väntelista finns).

21 oktober föreställningen "Vilse bland diagnoser och hemmasittare" med Charlie Michaelsen, se notis nedan.

Håll utkik på föreningens facebook-sida för mer info om evenemang och träffar!



Gilla föreningen på Facebook!

Sluten grupp på Facebook:

- **Föräldradsgrupp**
Kontakta Henrik Lagerberg för att bli tillagd; telefon 0400-478 884 eller henrik.lagerberg@aland.net

Stöd vår förening!

NPF Åland tar tacksamt emot bidrag och donationer att använda i vårt arbete:
Konto **FI06 6601 0010 1605 05**

Vilse bland diagnoser och hemmasittare

NPF Åland bjuder in komikern **Charlie Michaelsen** till Åland den 21 oktober. Hon håller en engagerande föreställning utifrån sina egna erfarenheter som förälder till tre barn med NPF-diagnoser. Psykisk ohälsa, hemmasittande och andra utmaningar som förälder berättar Charlie om med värme och hög igenkänningsfaktor.

Tidpunkt och lokal meddelas senare, håll utkik på NPF Ålands hemsida och facebook-sida!

Idun vill att kunskapen om Tourettes ska öka

Idun Kastilan har Tourettes syndrom och vill sprida kunskap om diagnosen. Hon önskar också att det fanns träffar på Åland för unga med Tourettes syndrom.

Idun Kastilan är 14 år och har haft en Tourettes-diagnos sedan början på året.

– Det är fler än man tror som har Tourettes syndrom, ett barn av hundra säger Idun.

Hon känner ingen annan på Åland med samma diagnos och hon önskar att det skulle ordnas träffar eller ett läger för barn med diagnosen så att hon kunde komma i kontakt med andra. Idun önskar också att folk hade större förståelse för att någon har tics.

– Man behöver inte stå och stirra och det är inte snällt att skratta åt någon som har tics, säger Idun som påpekar att tics ofta är jobbiga att ha och ibland till och med gör ont.

Hon säger också att det är många som tror att diagnosen betyder att man säger fula ord, men i själva verket är det ganska ovanligt. Bara ungefär 10 procent har sådana tics.

Idun förklarar hur olika tics kan se ut med Tourettes syndrom. De är uppdelade i olika typer som faller under antingen motoriska eller vokala tics. Motoriska tics är sådant man gör med kroppen som att rycka till, röra en arm eller ett ben eller blinka till exempel. Vokala tics innebär ljud av olika slag, som att säga ord, eller andra ljud som harklingar och visslingar exempelvis. Tics kan också vara enkla eller komplexa. Enkla tics är en kort rörelse eller ett ljud, komplexa tics är längre och kan vara en kombination av motoriska och vokala tics. Ett annat exempel på komplexa tics är ett ord man säger.

Gillar Billie Eilish

Idun gillar att lyssna på musik och att sjunga och har uppträtt i den åländska musiktävlingen Vokalisterna tre gånger. **Billie Eilish** är en av idolerna och sångerskan gick för några år sedan ut med att hon har Tourettes syndrom. Hon har sagt i intervjuer att när hon sjunger är hon delvis fri från tics. Idun känner igen sig i det:



Idun tycker väldigt mycket om djur, hon har två katter som heter Jiji och Mio och två kaniner som heter Coco och Luna.

– Så är det för mig också, när jag koncentrerar mig mycket på något så försvinner mina tics.

Som till exempel när hon är koncentrerad på att lära sig ett nytt virkmönster. Idun gillar att virka, särskilt gosedjur. Ticsen blir däremot fler när hon är stressad, eller om hon känt sig tvungen att hålla dem tillbaka och sedan kommer hem och slappnar av. Skolan fungerade bra när hon fick tillräckligt med stöd och hjälp av assistent. Just nu blir Idun hemundervisad eftersom stödet inte var tillräckligt i skolan och skolmiljön var för kaotisk.

Idun hittar förebilder utanför Norden som till exempel den brittiska youtubern **Zara Beth** som har autism och Tourettes syndrom och som försöker öka medvetenheten om NPF-diagnoser.

– Jag tittar jättemycket på hennes videor, säger Idun.

Simuli - ett forum för ungdomar

Simuli är NPF Ålands forum på Discord för ungdomar som fyllt 13 år och som vill diskutera sina intressen med andra och lära känna andra i sin egen ålder!

Forumet är modererat av tre personer från NPF Åland, en av dem är **Dexter Mäkelä**. Det är också han som skapat forumet och programmerat den automod-bot som finns för att hålla forumet säkert och tryggt för alla.

– Jag tänkte på vad jag själv hade velat att fanns när jag var i den åldern.

Forumet har kommit igång och har en hel del användare, och de skriver i forumets kanaler som handlar om olika ämnen. Det finns bland

annat kanaler som handlar om memes, djur, smink, programmering, sport och vetenskap.

NPF Åland startade forumet Simuli för att motverka ensamhet bland unga som kan ha svårt att hitta kompisar.

Projektet är finansierat av Varubodens kampanj "Det egna området till godo".

För att delta behöver man först skapa en inloggning på Discord. Läs av QR-koden här intill för att komma till forumet. Det finns också länk och info på NPF Ålands hemsida och facebook-sida.



QR-kod till forumet.



Föreläsare på Svenska tröffen 7-8 september

Svenska tröffen samlar diabetesföreningar i Svenskfinland. Årets träff ordnas på Åland den 7 till 8 september,

se mer info i kalendern här intill! Läkare Emil Sanders och dietist Leija-Lotta Kalaoja är två av föreläsarna.

Diabetesföreningen på Åland

Minna Mattsson, ordförande
Föreningen har ingen anställd.

Kontaktuppgifter:
info@diabetes.ax

Telefon till HandiCampens
växel 018-22 360

Kalender

hösten 2024

Svenska tröffen 7-8 september

arrangeras av Diabetesföreningen på Åland.

Plats: Hotell Arkipelag,

Tid: lördag 7.9 kl 10.00 - söndag 8.9 avslut vid utcheckning kl 11.00.

Föreläsningar på lördag samt middag och dans; Glenn-Ingvars.

På söndag efter utcheckning egen tid i Mariehamn.

Föreläsare: Läkare Emil Sanders, Neringsterapeut Leija-Lotta Kalaoja, Farmaceut Ingrid Qvarnström eller Nicolina, Vardagsmotion och hälsa Laura Vauras, tandläkare från Granntanden.

Go Cart och Tonårsföräldra-träff planeras under hösten.

Bli medlem i Diabetesföreningen

Medlemskap i föreningen söks genom att fylla i en ansökan som kan fås på HandiCampen, hos diabetes-sköterskorna och fotvårdarna.

Den ifyllda ansökan inlämnas till HandiCampen, Skarpansvägen 30. Du kan även fylla i en ansökan via:

www.diabetes.fi under föreningar.

Medlemsavgiften är för närvarande 18 €, samt 14 € för förbundets tidning Diabetes.

Allmänläkare Emil Sanders pratar om insulinresistens

Föreläsningen med Emil Sanders kommer utgå från insulinresistens, som är det centrala vid typ 2 diabetes.

Emil Sanders arbetar som allmänläkare vid ÅHS, vid Godby hälsocentral och som skärgårdsläkare med ansvar för Brändö.

Emil kommer att prata om läkemedel vid diabetes och vilken effekt de har, samt fördelar och nackdelar med olika mediciner. Han kommer också att prata om komplikationer personer som har typ 2 diabetes kan slippa med hjälp av livsstilsförändringar, utifrån den egna praktiska erfarenhet som yrkesverksam läkare under 18 års tid.

Vad säger du till dina patienter om hur man sköter sin diabetes?

– Jag brukar säga samma sak till alla, nämligen gå igenom hur kolhydrater skapar blodsockerstegring och därmed insulinfrisättning, med efterföljande hungerkänslor, viktuppgång, insulinresistens och stigande blodsockernivåer. När det gäller kolhydrater så är det värre ju "snabbare" de är. Jag brukar också



Emil Sanders är allmänläkare vid Godby Hälsocentral och kommer ofta i kontakt med patienter med typ 2 diabetes.

prata om hur motion motverkar insulinresistens, säger Emil Sanders.

Dietisten Leija-Lotta Kalaoja föreläser om kost och diabetes

Leija-Lotta Kalaoja är dietist vid Ålands hälso- och sjukvård. Hon ska prata om vilken mat som är bra vid diabetes – och varför man behöver tänka på fler saker än bara kolhydraterna och sockret.

I sitt arbete som dietist hjälper Leija-Lotta patienter med diabetes att hitta en balanserad kost som främjar hälsan men som också passar för patientens vardag och smakpreferenser. Hon kan hjälpa till med vikttnedgång och svara på frågor om kolhydraträkning.

Föreläsningen tar upp olika näringsämnen och hur man ska tänka när det kommer till specialdieter.

Kost som passar vid komplikationer till följd av diabetes, som njursvikt eller gastropares hjälper Leija-Lotta också patienter med. Barn som fått en diabetesdiagnos kan äta allt säger hon:

– Bra blodsockerbalans och hälsa handlar om hur kosten är som helhet. Man räknar kolhydrater för att kunna dosera rätt mängd insulin, inte för att kolhydrater är "dåliga" eller något man bör försöka minimera i kosten.

Har man diabetes och vill äta godis och sötsaker så tipsar hon om att hellre äta en mindre mängd som efterrätt än att äta mycket på en gång på tom mage.

Om man nyss fått en diabetesdiagnos, vad är bra att tänka på?



Leija-Lotta Kalaoja kommer bland annat prata om blodsockerbalans.

Leija-Lotta svarar:

Typ 1 diabetes:

– Då är det viktigt att så fort som möjligt lära sig räkna kolhydrater för att kunna ta rätt mängd måltidsinsulin.

Typ 2 diabetes:

– en förbättring av kostens kvalitet och om möjligt vikttnedgång brukar hjälpa med att förbättra sockervärdena. Man kan få hjälp med detta av sin diabetessköterska eller en näringsterapeut.



Ålands Neurologiska förening

Verksamhetsledare Sara Sundqvist

HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: tisdag –torsdag kl. 9–15

Telefon 040 156 0200

E-post info@neurologiska.ax

Facebook Ålands Neurologiska förening

Hemsida:

www.handicampen.ax/neurologiska

Kalender

hösten 2024

Träningsgrupp på Rehab City

Start 2.9, måndagar kl. 14.30-15.15.

Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Moa Sandell.

Träningsgrupp på Medimar

Start 5.9, torsdagar kl. 16–17.

Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Lina Larsson.

Vattengymnastik i ÅHS terapibassäng

Start 6.9, fredagar kl. 14-15 samt kl. 15-16.

Höstterminen 14 tillfällen.

Ledare Anja Bäckblom.

- 28.8 Anhörigträff, MS
- 1.9 MS-träff
- 4.9 Stroke-träff, också 2.10, 6.11 och 4.12
- 10.9 Parkinson-träff
- 23.9 Borrelia- och TBE-träff
- 25.9 Föreläsning: Intressebevakningsfullmakt med Ålandsbanken
- 4.10 Sällskapsspel och fredagsmys, också 12.12
- 8.10 Epilepsi-träff
- 13.10 "Så som i himmelen" på Alandica
- Borrelia- och TBE föreläsning med Marika Nordberg, planeras i oktober.
- 26.10 Neurodagen
- 19.11 Höstmöte & föreläsning med patient- och klientombudsman Benjamin Sidorov
- 29.11 Julfest
- Balans, koordination och motorisk träning, pröva på tillfällen vid GymnastikArena Åland, datum ej klart.

Hitta gemenskap och stöd i Neurologiska föreningen

Neurologiska föreningen finns för personer med neurologiska diagnoser, fysiska funktionsnedsättningar och symptom samt deras familjer och anhöriga. I föreningen finns möjlighet att träffa andra i liknande livssituation.

Här hittar du en gemenskap och kamratstöd där du kan dela erfarenheter med andra som faktiskt förstår vad du går igenom!

Sara Sundqvist är Neurologiska föreningens verksamhetsledare och finns som stöd för medlemmarna i föreningen:

– För mig är det viktigt med allas lika värde, att alla blir sedda och hörda. Till föreningen vill jag att man alltid skall känna sig välkommen. Våra evenemang är alltid tillgängliga och vi ser till att alla våra medlemmar kan delta.

Aktiviteter

Neurologiska föreningen ordnar bland annat gemensamma utflykter med aktiviteter runt om på Åland, samtalsgrupper och föreläsningar om ämnen som rör neurologiska sjukdomar. Föreningen erbjuder även anpassad träning för sina medlemmar, som träning i varmvattenbassäng och gruppträningar med fysioterapeut.

Påverkansarbete

Föreningen arbetar för ökad tillgänglighet i samhället och för att öka kunskapen om neurologiska diagnoser.

Ju fler medlemmar vi är desto starkare är vår röst när det gäller att driva på för bättre vård och större förståelse för personer med neurologiska diagnoser och funktionsnedsättningar.

**-stöd vår förening genom en inbetalning till:
FI37 6601 0001 1093 62**

Så här säger några av deltagarna:

Jag kan göra mycket mer i bassängen än på torra land, behöver inte vara rädd att falla

Min balans och min ork har blivit mycket bättre

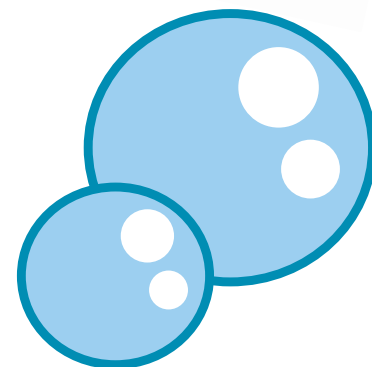
I vattnet blir rörelserna mjuka och behagliga

Vattenträning som passar alla

Föreningen erbjuder vattenträning vid ÅHS varmvattenbassäng för två grupper i veckan.

Medlemmarna följer sina egna träningsprogram i bassängen eller får tips på övningar anpassade för sina behov. En fysioterapeut finns på plats som ger råd och instruerar olika övningar.

Om man är i behov av assistent för att kunna vara nere i vattnet så kan assistenten följa med som stöd i bassängen. Den sociala gemenskapen i gruppen är viktig, och likaså bastun för många där man också kommer in med rullstol.





Stödgruppen för personer med MS träffades under våren på HandiCampen.

Dela erfarenheter med andra i våra stödgrupper

Stödgrupperna finns till för att medlemmarna i grupperna ska kunna dela erfarenheter med varandra. Neurologiska föreningen har stödgrupper för flera olika neurologiska diagnoser.

Föreningen har diagnosspecifika stödgrupper som under våren 2024 träffats för att dela erfarenheter och tankar kring vardagen, sjukdomen, medicinering och utmaningar man har.

Träffarna har varit väldigt uppskattade och kommer fortsätta under hösten med träffar för de med Parkinsons sjukdom, Multipel Skleros, Epilepsi, anhöriga till Multipel Skleros, Borrelia & TBE samt Stroke och deras anhöriga.

Saknas någon grupp eller hittar du ingen passande stödgrupp eller anhöriggrupp, hör av dig till verksamhetsledaren. Vi kan alltid försöka ordna nya samtalsträffar och grupper om intresse finns.

Vårens sista stödgruppsträff var för personer med Multipel Skleros (MS). Under träffen kom det fram hur viktigt kamratstödet är och att få träffa andra i samma situation. Man känner sig mindre ensam i sjukdomen och det är givande att dela sina upplevelser med andra som känner igen sig.

Föreläsning om intressebevakning



Linda Franklin är jurist vid Ålandsbanken och håller föreläsning för föreningen i september.

Jurist Linda Franklin bjuds in för att berätta om varför man behöver en intressebevakningsfullmakt samt när och hur man kan göra en sådan.

Onsdagen den 25 september kl. 18.00 har föreningen bjudit in jurist Linda Franklin från Ålandsbanken för att prata om vikten av att upprätta en intressebevakningsfullmakt.

Med en intressebevakningsfullmakt kan du bestämma vem som sköter dina ärenden, vilka ärenden denne får sköta och hur de ska skötas om du förlorar din funktionsförmåga. Det kan handla om en kronisk sjukdom, en olycka eller att ditt allmänna hälsotillstånd försämras. Fullmakten börjar gälla först när en läkare ger ett utlåtande som säger att du är oförmögen att sköta dina egna angelägenheter.

Linda kommer guida oss genom vad som är viktigt att tänka på vid upprättande av en intressebevakningsfullmakt och när och hur man kan göra den.

Missa inte detta tillfälle. Du anmäler dig till föreläsningen per mejl till info@neurologiska.ax eller per tel. 040 156 0200.

Bada med rullstol på Lilla holmen

Lilla holmen har blivit tillgänglig för fler genom att det byggts ett omklädningsrum med träspång samt ramp ända ner i vattnet. Nu kan man bada vid Lilla holmen med en badrullstol som förbundet köpt in med hjälp av åländska företag.

De som badat på Lilla holmen har säkert sett att det hänt en del där den här sommaren! Mariehamns stad har gjort stranden vid Lilla holmen tillgänglig för fler genom att anlägga en ramp i betong som går längs med bryggan och en träspång över sanden som leder till ett anpassat omklädningsrum med träbriks och ledstång. Omklädningsrummet är rymligt nog för att man ska kunna flytta över från egen rullstol till en badrullstol. Det finns en tillgänglig toalett på Lilla holmen sedan tidigare.



Viveka Landgårds.

Funktionsrätt Åland har köpt in badrullstolen av märket Hippocampe med hjälp av sponsring från åländska företag. Badrullstolen finns i ett låst förråd intill omklädningsrummet och koden till låset får man från Mariehamns stad, under badsäsongen i juni-augusti. Badrullstolen flyter i vattnet med sina stora vita hjul, vilket innebär att personer med rörelsenedsättning som vill använda den bör ha en medhjälpare med sig så att man inte flyter iväg med stolen.

Rampen underlättar att ta sig ner i vattnet också för de med något nedsatt rörelseförmåga. Största delen av stadens planerade anpassningar av Lilla holmen blev klara under sommaren, men något återstår ännu och kommer vara klart till badsäsongen 2025. Bland annat ska det även sättas upp en ledstång på vänster sida om betongrampen.

Vi är väldigt glada för Mariehamns stads arbete med att göra Lilla holmen tillgänglig för alla! Funktionsrätt Åland har kämpat för att få en tillgänglig strand på Åland ända sedan 90-talet, och en av de som varit med sedan idén väcktes är **Viveka Landgårds**, viceordförande i Funktionsrätt Åland.

– Det är toppen att vi äntligen fått en badrullstol och en tillgänglig strand. Vi är nöjda! säger Viveka och tillägger att badrullstolen är bekväm att sitta i.



Här testar Funktionsrätt Ålands Alexandra Gamba att bada med rullstolen vid Lilla holmens brygga.



Stort tack

till våra sponsorer för inköp av en badrullstol till Åland:

Lena och Sven-Erik Holmbergs Stiftelse

Eriksson Capital

ECKERÖ LINJEN

wiklöf holding

Rehab City

Optinova
WHEN QUALITY MATTERS

Tillsammans skapar vi ett Åland där alla kan vara delaktiga!



Några ord från huvudsponsorerna om varför de är med och sponsrar vår badrullstol:

Ericsson Capital: "Vi ville väldigt gärna vara med och bidra till den första tillgängliga badstranden på Åland. Sponsringen av en badrullstol bidrar till vår övertygelse om att tillgänglighet till livets enkla glädjeämnen, som att njuta av sommar och bad, borde vara en självklarhet för alla oavsett rörelsebegränsning."

Lena och Sven-Holmbergs Stiftelse: "Det kändes rätt att kunna stöda personer som har svårt att fritt kunna nyttja vattnets positiva effekter."

Eckerölinjen, Rehab City, Wiklöf Holding och Optinova har också bidragit som sponsorer.



Betongrampen övergår i en träspång som leder till det tillgängliga omklädningsrummet.



Intill omklädningsrummet finns förrådet med rullstolen, med en kod får man nyckeln till låset.



Ålands Cancerförening

Verksamhetsledare Monica Toivonen
Handicampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-tors kl. 9-15 eller enligt överenskommelse

Telefon: 018-22 419, 0457-530 1471

E-post: monica@cancer.ax **Hemsida:** www.cancer.ax

Stöd Ålands Cancerförening genom en inbetalning till:
IBAN FI30 6601 0002 3031 70

Kalender

hösten 2024

Gårdsbesök till Öfvergårds i Tjudö: onsdag 21.8 träffas vi på bussplan kl. 18, tillbaka ca 20.30. Begränsat antal platser.

Yoga med Emelie Börman Grupp 1: mån 26.8 – 2.12 kl. 18.30-19.30. Grupp 2: mån 26.8 – 2.12 kl. 19.30-20.30. Plats: Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11. Medlemspris: 45€ /15 gånger.

Kanske en träff för dig? Har du fått en cancerdiagnos, är under cancerbehandling eller du kanske redan är färdig behandlad men önskar träffa någon i samma situation? Föreningens kansli, mån 26.8 kl. 13- ca 15, med cancersköterska Marika Sundqvist och föreningens verksamhetsledare Monica Toivonen.

Promenader med Gujan och Mia Måndagar kl. 12 samling vid Lilla Holmens grindar: 26.8, 2.9, 9.9, 16.9, 23.9, 30.9. Alla är välkomna med.

Yoga med Johanna Lundberg Rehab City. För dig som haft eller har en cancerdiagnos. Ons kl. 13-14 Start: 4.9 – 20.11, 12 tillfällen. Rehab City, Skeppargatan 10 plan 3. Medlem 30€/12 tillfällen.

Bokcirkel start 2.9 kl. 13- ca 15. på föreningens kansli. Följande träffar 7.10, 4.11 och 2.12.

Vattengymnastik Deltagaravgift: Patienter 20 €/termin och anhöriga 45 €/termin, 15 gånger.

Mariehamn, Gullåsen: Mån kl. 16-17, 17-18 och 18-19, ledare Gujan Östman, datum 2.9 – 16.12 (uppehåll 7.10). Tors kl. 17-18 ledare Tua Liewendahl-Åvik, start 29.8 – 12.12 (uppehåll 5.12). Godby: Tis kl. 17.30-18.20 och 18.30-19.20 ledare Tuire Granesäter, 3.9-10.12.

Frisk för Livet i samarbete med Medimar Träning. För dig med cancerdiagnos eller som tidigare haft cancer, ledd av leg fysioterapeut Lina Larsson. Grupp 1 tis kl. 9-10, start 3.9. Grupp 2 tors kl. 9-10, start 5.9. Medlemspriser: 1 gång/vecka 47€, 2 gånger/vecka 78€. Plats: Medimar, Lövuuddsvägen 4.

ANITA-kväll onsdag 11 september kl. 18 på HandiCampen.

Anhörigträff 16.9 kl. 13-15, föreningens kansli.

Starka tillsammans - onsdagar, 2.10, 9.10, 16.10, 23.10 kl. 18- ca 20 på föreningens kansli.

Skapande Färger måla med Soffi Wetterhoff, 5 torsdagar, start 17.10 kl. 14-16. Plats: HandiCampen Ingen kursavgift, material och fika ingår.

Allsångscafé med Per Nyberg på Röda Korsgården tor 21.11 kl. 14.30. Vi bjuder på kaffe med dopp. Sista anmälan mån 18.11

Självträning vid Medimar: som medlem har du möjlighet att köpa 10-gångers kort för 24€.

Make-up tips, utseende i förändring Sminkkurs för cancerdrabbade. Intresseanmälan till Monica.

Anmälningar till Monica Toivonen:

monica@cancer.ax eller tel. 22 419

Cancergala 12 oktober på Arkipelag

Så funkar Prickdagarna

Hudläkare Marina Donner deltar under föreningens Prickdagar och här svarar hon på frågor om hur det går till.

Cancerföreningen ordnar Prickdagar två gånger/år där alla som vill får boka tid för att komma och kolla upp födelsemärken och hudförändringar som man oroar sig för.

Det brukar vara väldigt populärt att kolla upp hudförändringar under Prickdagarna. Tiderna bokas på förhand till Cancerföreningen vid ett specifikt bokningstillfälle som annonseras ut på förhand, men ibland räcker inte tiderna till alla som vill komma. Trots det så undersöks över 400 personer årligen via föreningens Prickdagar.

Vad ska man göra om man inte får en tid?

– Om man har någon hudförändring som oroar och betar sig avvikande, så ska man inte vänta till nästa års Prickdagar utan istället uppsöka läkare för påtitt antingen på Hälsocentralen vid ÅHS eller till mig via Medimar, säger Marina Donner.

Hon lägger också till att om man nyligen (inom ett halvår) visat en hudförändring för läkare och inget nytt tillkommit så kan man avvakta med att boka tid till Prickdagarna, så att andra kan få platserna.

När man fått en tid kommer man först till Medimars parkering. När ens gruppnummer kommer upp blir man



Läkarna är erfarna inom hudcancer

Marina Donner

visad in av personal. Därefter är det volontärer från Cancerföreningen som visar en in till rummet och berättar att man ska klä av sig alla kläder förutom underkläder och vänta på läkaren. Läkaren gör därefter "helkroppsbesiktning" av huden. En del tycker kanske att det går väldigt snabbt, men Marina poängterar att läkarna som deltar är erfarna inom hudcancer och fångar upp även väldigt små avvikande hudförändringar.

Vad händer om ni hittar något?

Om det är misstanke om hudcancer bekostar Cancerföreningen åtgärden, såsom operation, PAD (Patologisk-Anatomisk Diagnos) och frysbehandling, samt även stygtagnig. Ibland hittas solskadad hud och då kan läkaren rekommendera att man i förebyggande syfte utför frysbehandling eller använder en specifik salva. I det fallet bekostar man åtgärden själv då det rör sig om förebyggande behandling och inte misstanke om hudcancer, säger Marina.

Har man något kosmetiskt som man stör sig på, som en åldersvråta till exempel så kan det också åtgärdas av läkaren vid tillfälle, men det sker på egen bekostnad.

Sök stipendier från Petter Ohls minnesfond

Från fondkapitalet kan på ansökan ges stipendier för studier och/eller forskning gällande cancersjukdomar särskilt gällande ålänningar.

För forskning

Cancersjukdomar särskilt gällande ålänningar

För vårdpersonal

För att stimulera och öka kompetensen hos vårdpersonal och genom det höja cancervårdens kvalitet på Åland.

Ansökan skickas till: Ålands Cancerförening r.f., Skarpansvägen 30, 22100 Mariehamn eller till: info@cancer.ax

Frivillig PSA-kontroll med prostataundersökning på Medimar

Ålands Cancerförening erbjuder **åländska män i åldersgruppen 50-75 år** möjlighet till PSA-provtagning i kombination med besök till läkare eller urolog på Medimar.

Välkommen på drop in-tider vid Medimar för information och provtagning:

Måndagar-torsdagar kl. 10-14. Provsvar ges vid efterföljande läkarbesök

www.medimar.ax, tel 14 404, Lövuuddsvägen 4, Möckelö



Ålands Hörselförening

Verksamhetsledare Linda Wideman-Törnvall, HandiCampen, Skarpanvägen 30

Kanslitid: mån - tis kl. 9–15, ons kl. 9–12

Telefon: 018-21 365

E-post: info@horsel.ax

Hemsida: www.handicampen.ax/horsel

Kalender

hösten 2024

7.8 Hörselrådgivning i Godby

15.8: Träff med Ménièresgruppen på HandiCampen

15.8: Träff med Tinnitusgruppen på Handicampen

15.8: Träff med HiA-gruppen på HandiCampen

4.9: Hörselrådgivning i Godby

12.9: Träff med Ménièresgruppen på HandiCampen

12.9: Träff med Tinnitusgruppen på Handicampen

12.9: Träff med HiA-gruppen på HandiCampen

2.10: Hörselrådgivning i Godby

10.10: Träff med Ménièresgruppen på HandiCampen

10.10: Träff med Tinnitusgruppen på HandiCampen

10.10: Träff med HiA-gruppen på HandiCampen

6.11: Hörselrådgivning i Godby

14.11: Träff med Ménièresgruppen på Handicampen

14.11: Träff med Tinnitusgruppen på HandiCampen

14.11: Träff med HiA-gruppen på HandiCampen

24.11: Höstmöte på Lemböte

4.12: Hörselrådgivning i Godby

Hörselrådgivning på Handicampen alla onsdagar 16-17.30

Dick Lundmark kommer en gång i månaden och Anna Lindbom 1-2 gånger per termin, för tider se hemsidan, för bokning kontakta kansliet.

Hörselrådgivning: Onsdagar 16 -17.30 på HandiCampen
I Godby: första onsdagen i månaden kl 15-17.30
(Avvikelser meddelas i lokaltidningarna)

Hon hjälper patienter med hörselproblem

Nikolina Cunovic är öronläkare vid ÅHS. Hon ville testa något nytt och flyttade till Åland från Kroatien, och här trivs hon bra.

Nikolina Cunovic är läkare vid öron-, näsa-, halsmottagningen på Ålands hälso- och sjukvård. Hon har bott på Åland i ett år och flyttade hit från Kroatien. Hon arbetade på ett sjukhus i staden Ogulin när hon fick frågan om läkarjobbet vid ÅHS av en rekryterare.

– Åland hittade mig kan man säga.

Hon lockades av det hon fick höra om den vackra åländska naturen, dessutom ville hon gärna testa något helt nytt.

– Jag tänkte att jag provar, det är nu eller aldrig! säger hon och skrattar.

Nicolina började lära sig svenska på svenskakurs redan innan hon flyttade till Åland. Svenskakursen gick på distans – och hölls i Grekland.

Vad tycker du om Åland nu när du bott här ett tag?

– Det är lugnt och tryggt, jag gillar att havet är nära. Människor är trevliga och nyfikna här.

När Nikolina utbildade sig till läkare var inte planen att specialisera sig på öron-näsa-hals från början, utan det var något hon började intressera sig för under läkarutbildningen.

– Det är ett ganska specifikt område, men det är väldigt intressant och givande på det sättet att man ofta kan se vad problemet är. Det är många symptom och sjukdomar där det går att hjälpa patienterna, säger hon.

Många hon träffar kommer till henne på grund av hörselproblem, men det är också vanligt med andra symptom och sjukdomar som kronisk nästäppa, hudförändringar på hals och ansikte



Öronläkare Nikolina Cunovic trivs på Åland.

Nikolina Cunovic

Jobbar som: läkare vid öron-, näsa-, halsmottagningen vid Ålands hälso- och sjukvård

Ålder: 35 år

Intressen: Cykling och träning

med mera. Hon trivs bra med sin arbetsplats på ÅHS och tycker att det finns mer tid för patienterna här än på de sjukhus hon arbetat på i Kroatien. Det är också ett fint samarbete kolleger emellan säger hon.

Öronläkare Nikolina Cunovic svarar:

När ska man uppsöka vård för öronrelaterade symptom?

– Man behöver remiss från Hälsocentralen för att komma till oss. Det är bra att ta kontakt om man märker att man börjar höra sämre. Men också om man hör, men har svårt att förstå vad som sägs, det kan tyda på hörselproblem. Vaknar man med plötslig hörselnedsättning i ett öra till exempel, ibland även illamående och kräkningar – då ska man alltid ta kontakt. Hörselbortfall kan bero på något allvarligt, men kan också ha ofarliga orsaker som vaxproppar.

När ska man börja använda hörapparat?

– Om du varit till öronläkare och fått hörapparat ska du börja använda den redan i ett tidigt skede. Det kan göra att försämringen av hörseln stannar av eller går långsammare

När kan det vara aktuellt att operera?

– Till exempel vid kronisk infektion i mellanörat eller om man har ett hål på trumhinnan. Otoskleros kan också kräva operation. (Vid otoskleros omvandlas benet i mellanörat och blir hårt vilket kan leda till en hörselnedsättning.)

Varför ska man inte peta i öronen med tops? Vad ska man göra istället?

– Man kan skada hörselgången om man sätter in topsen för djupt eller använder tops ofta. Det kan också bli så att man trycker in vax längre in i örat, vilket kan påverka hörseln. Man kan använda till exempel Vaxol eller Removax mot vax istället. Varmt vatten som kommer in i örat när man duschar är inte farligt, så länge man inte har hål på trumhinnan eller kronisk inflammation.

Smarttelefon + hörapparat = Sant (ibland)

Det går att koppla samman hörapparaten med en app på telefonen. Det kan vara till stor hjälp för många, men det finns även vissa nackdelar, som att batterierna måste bytas oftare.

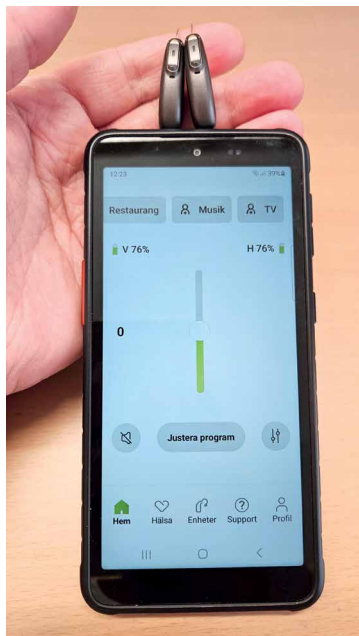
Idag går många moderna hörapparater att koppla samman med smarttelefoner via applikationer (appar). Dessa hittas i telefonens app-butik och du söker på hörapparatillverkarens namn (tex Phonac eller ReSound). Med appen kan hörapparatsfunktionerna styras via telefonens stora skärm, i stället för med små knappar på hörapparaten.

Vissa smarttelefoner och hörapparater går att koppla ihop, så att samtal skickas direkt till hörapparaten. Denna inställning görs ofta via telefonens inställningar, under Bluetooth kopplingar. På vissa telefoner går det även att ange sin hörapparat under en hjälpmedelsmeny.

Det är viktigt att komma ihåg att alla hörapparater och smarttelefoner inte automatiskt passar ihop även om det går att ladda ner appen. Det är också viktigt att en gång i veckan stänga av smarttelefonen och låta den vara avstängd någon minut.

Finns för- och nackdelar

Att ha sin hörapparat kopplad till smarttelefonen har både för- och nackdelar. När allting fungerar är det ett smidigt hjälpmedel som gör vardag och fest



App på telefonen för hörapparater.



Föreningens hörselrådgivare deltog på utbildning i Åbo.

lättare att höra. En stor nackdel är att kopplingen, som sker via Bluetooth, drar mycket ström. En hörapparat med batterier kommer behöva byta batterierna mycket oftare, och en laddningsbar hörapparat håller inte lika länge som om funktionen inte används. En annan nackdel är att appen kan påverkas av telefonens övriga uppdateringar, och då är det bara att hoppas på att det kommer nya uppdateringar som åtgärdar problemen.

Smarttelefoner kopplade till hörapparater är ett bra hjälpmedel, men det passar inte för

alla. Det finns fortfarande kvar traditionella hjälpmedel som fjärrkontroller, halsslinga och TV-förstärkare för dem som känner att smarttelefonen inte är rätt för dem.

Utbildning från Hörselförbundet

Föreningens hörselrådgivare var i början av maj till Åbo på ett utbildningstillfälle ordnat av Svenska Hörselförbundet r.f. om tillbehör och appar, för att bättre kunna hjälpa våra medlemmar med detta. Har du frågor eller problem är du välkommen in vid mottagningstiderna så hjälper vi efter bästa förmåga!

Välkomna på hörselrådgivning i Godby

Hörselföreningen har även hörselrådgivning i Godby, i skolans bibliotek en onsdag i månaden. Välkomna till oss om du behöver rådgivning och hjälp med din hörapparat.

Sedan hösten 2023 finns föreningens hörselrådgivare på plats i sagorummet i Källbo skolbibliotek den första helgfria onsdagen i månaden. Det är drop-in mottagning så ingen bokning behövs.

Här kan man få hjälp med slang- och filterbyte samt råd om hur hörapparaten ska rengöras. Hörselrådgivarna kan även ge råd om väg till vård, stötta inför vårdbesök samt följa med om personer känner att de vill ha stöd i hörapparatsfrågor. Om ni vill köpa något utöver de vanligaste batterierna och filtren går det bra att ta kontakt med kansliet så plockar vi ihop det och ser till att det finns på plats när ni kommer.

I Godby möter ni oftast **Ann-Christin "Anki" Johansson**, medan Raphael Karlsson fortsätter sköta om onsdagsmottagningen varje vecka på Handicampen i stan.



Hörselrådgivare Anki Johansson tar emot Godby bibliotek.



Ålands Synskadade

Verksamhetsledare Charlotta Solax
Resursperson Anna Holmström

Ankaret är Ålands Synskadades verksamhetscenter på Johannebovägen 7, Strandnäs, Mariehamn. Personalen säkrast anträffbara mån till tors kl. 11-14.

Telefon: 0457-343 8950 eller 040-680 0950

E-post: kansli@syn.ax samt info@syn.ax
www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/aland

Styrelse 2024: Sanna Söderlund, Börje Troberg, Lars Carlsund, Kurt Lindh, Rolf Söderlund, och Rose-Marie Zakrisson.

UTMANING!

En person med synnedättning är inte alltid bekväm med att äta och dricka tillsammans med andra eller ute på stan.

Testa själv att äta utan att se, till exempel med ögonbindel!

Tips om synnedättning

Kort sammanfattat: Alla ser olika – erbjud hjälp men lyssna på behovet – beskriv och berätta. Tänk på kontraster, belysning och ljudmiljö.

Allmänt

- Kontraster är viktiga för dem som har synrester kvar. Det är lättare att se en svart toalettstol mot en vit vägg. Eller svart kaffe i en vit mugg på ett mörkt bord.
- Belysningen har en viktig roll, bländning kan vara ett problem för personer med nedsatt syn.
- Ljudmiljön är bra att tänka på då personer med synnedättning använder hörseln som hjälp. Hörs du inte så är du osynlig för en person med synnedättning.

Hjälpmedel

- Sinnen - personer med synnedättning utnyttjar sina andra sinnen i vardagen som hjälpmedel.
- Synskademärket visar åt andra att man har en synnedättning.
- Vita käppen – används både som markering åt andra men även som hjälp att förflytta sig självständigt.
- Ledarhunden – en utbildad hund som hjälper föraren att orientera sig och uppmärksamma hinder och faror. Visa respekt för vita käppen och ledarhunden. Ledarhunden får inte störas när den har sin arbetssele på!

Att anpassa för personer med synnedättning är oftast enkelt, till exempel med kontraster.

När ni träffas

- Ta reda på personens behov – personer med synnedättning kan ha synrester och ledsyn kvar.
- Erbjud din hjälp men låt personen själv bestämma om man vill ha hjälp eller inte.
- Hälsa med personens namn och säg vem du är, till exempel: "Hej Kalle det är Karin".
- Kom ihåg att oförberedd beröring kan vara obehaglig.

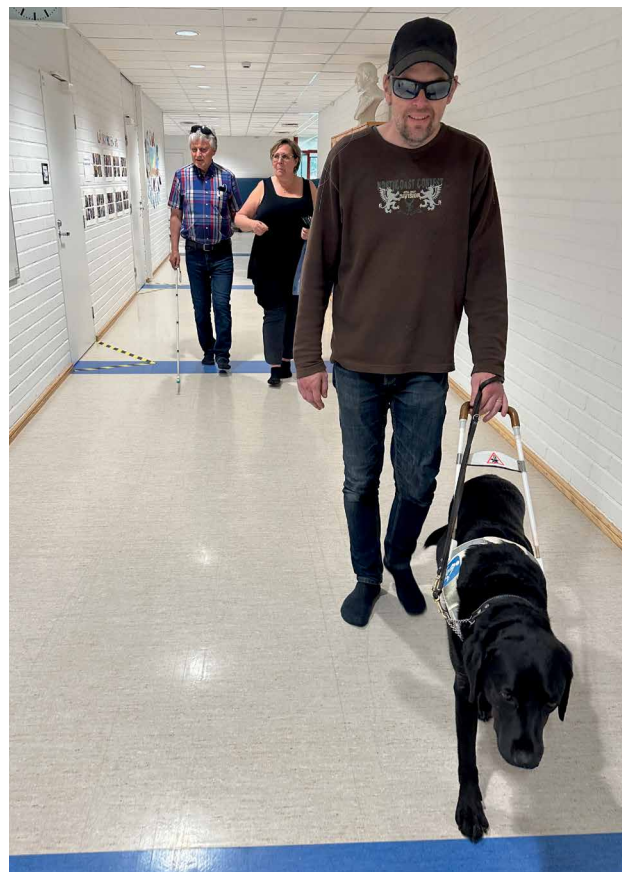
När ni pratar

- Tala till personen, tala inte över eller till assistenten.
- Tydlig kommunikation. Berätta hellre för mycket än för lite!
- Berätta och beskriv omgivningen, vem finns i närheten, vilka hinder finns det och så vidare.
- Ett sätt att beskriva riktning är att ta hjälp av klockan. Till exempel: "Din potatis är klockan fyra på tallriken".

När ni umgås i grupp

- Bra att inleda med en kort presentationsrunda. Det är inte säkert att personen med synnedättning kan se vem som är med.
- I en grupp, använd förnamn istället för att titta på personen du tilltalar.
- Tala en i taget.
- Berätta om du avlägsnar dig.

Tänk tillgängligt från början – förbättra i efterhand



Björn Lindfors konstaterar att en person med synnedättning kan uppfatta strecken på golvet som att det händer något, till exempel en nivåskillnad. Ett gångstråk i mitten av korridoren skulle vara bättre.

Ålands synskadades expertgrupp besökte Vikingaåsens skola för att ge råd om vad en skola kan tänka på för elever som har en synnedättning.

Ålands synskadade har en expertgrupp som är rådgivande om tillgänglighet. Under besöket till Vikingaåsens skola deltar medlemmarna **Börje Troberg** och **Björn Lindfors**. Ålands synskadades verksamhetsledare **Charlotta Solax** och **Anna Holmström** som är resursperson vid föreningen deltar också.

Vikingaåsens rektor **Susanne Hellström** visar runt. Vi tittar på utrymmen i den nybyggda delen av skolan och på ett klassrum i den äldre delen.

Den gamla gymnastiksalen har byggts om till nya klassrum, man har installerat hiss och även gjort vissa renoveringar i skolan i övrigt. När kommunen byggde om gymnastiksalen tänkte man särskilt på ljudnivåer och akustik och även på belysningen. Man har även valt dova och lugnande färger i korridorerna för att ge barnen en avstressande miljö.

- Det fungerar, säger rektor Susanne Hellström.

Ålands synskadade ger bra betyg för akustiken:

- Bra akustik är jätteviktigt, då blir det lättare att använda hörseln, säger Björn.

De dova färgerna som går ton i ton från trappa till väggar och golv försvårar dock för personer med synnedättning. Kontraster på trappstegen skulle underlätta. Även ledstång kunde fått vara i kontrasterande färg.

- Det är oftast varken särskilt dyrt eller svårt att göra anpassningar för personer med synnedättning, säger Björn Lindfors.

Det kan handla om att använda kontrasterande färg på möbler och vägg, eller på dörrkarm och vägg till exempel.

Många med synnedättning har viss syn och hög kontrast mellan mörkt och ljus underlättar att orientera sig.

- Det är enklare och billigare att bygga och inreda anpassat från början, då behöver man inte sätta kontrastejp i efterhand, säger Börje Troberg.

Synrådgivare Stina Nygård om vad som är viktigt i skolmiljön:

– Bra belysning och god akustik

Stina Nygård är synrådgivare vid Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Hon ger tips och råd om vad som kan underlätta för elever med synnedsättning i skolmiljön.

– I klassrummet är det viktigt att tänka på hur belysningen och akustiken är där eleven sitter och att det finns plats för eventuella hjälpmedel. Man behöver se till att eleven kan ta del av det som visas på tavlan och höra det läraren säger.

Valet av sittplats bör göras i samråd med eleven själv säger Stina. Det är också viktigt att tänka på att saker står på sina rätta platser. Det är en fördel om eleven kan ha samma plats och inte behöver flytta på sig ofta. Avskalad och enkel möblering som inte ändras är det bästa.

Om det behövs kan man sätta in förstärkt belysning där eleven sitter. Förstoringslampa som kan monteras fast på pulpeten finns att få som hjälpmedel för en elev med synnedsättning.

– Man kan också tänka på att solljuset som kommer in genom fönster kan blända eller ge ojämnt ljus, då kan persienner eller gardiner behövas, säger Stina.

Inne på toaletten går det mesta i vitt. Båsen till toaletterna har dörrar och dörrkarmar i trä. Handfat, väggar, tvålhållare och pappershanddukshållare är vita. Golvet är grått. I toalettbasen är färgsättningen i samma stil.

– Det är bra att dörrar och dörrkarmar är mörkare. Om man vill underlätta för elever med synnedsättning så kunde man sätta kakelklistermärken i en mörkare nyans bakom toalettstolen och bakom handfaten, säger Stina

Hon föreslår att färgen bakom toalett och handfat till exempel kunde vara i en nyans som matchar trädörrarna. Hon föreslår också att byta till ett toalettlock i en mörkare färg.

I utrymmena utanför klassrummen finns klädhängare/skåp för väskor i ljust trä. Skåpens hörn sticker ut en bit nere vid golvet och syns dåligt. Vid ett skåp har man ställt en mörk korg på golvet intill skåpen.

– Korgen som är i en mörk kontrast mot de ljusa skåpen gör det lättare att se var skåpet är. Istället för papperskorg kan man också tänka sig en tejp längs kanten på skåpet i en mörk färg.

I den nybyggda delen av skolan finns trappa samt hiss mellan våningsplanen. Trappan är grå och väggarna träfärgade. Materialen är valda för akustikens skull.

– Det saknas kontrastmarkering på trappstegen, helst ska det vara markering på varje trappsteg.

Hon kommenterar också akustiken och säger att den är väldigt viktigt för personer med synnedsättning. När man inte ser utnyttjar man sina andra sinnen mer, som hörseln, men även luktsinnet och känseln.

Exempel från skolan på kontraster och brist på kontraster:

Uppe till vänster: Vita handfat på vitt kakel ger ingen kontrast.

Nere till vänster: Trappa utan markering i kontrastfärg blir svår att uppfatta när man har synnedsättning.

Uppe till höger: En svart sokkorg framför en bänk med dålig kontrast mot golvet gör att en person med synnedsättning slipper så i benet i bänken.

Nere till höger: En mörk soffa mot en ljus vägg är inbjudande och har bra kontrast.



Assistentdagar

Fredag 30.8 kl. 9-15:45
samt lördag 31.8 kl. 9:30-12:00.

Kanske assistent, ledsagare eller närstående. Olika titlar med samma mål – att hjälpa någon när den egna synen inte räcker. Totalt cirka nio timmar nyttigheter och samtal uppdelat i flera block med olika innehåll. Information, diskussion och praktiska övningar. Assistentdagarna tar även upp

regelverk och stöd upp för dig som redan idag arbetar med stöd åt personer med synnedsättning.

Programmet i sin helhet finns på Ålands Synskadades hemsida.

Anmälan till: info@syn.ax eller 04573438950. Deltagande och kaffe är gratis. Lunch på egen bekostnad.

Kalender

hösten 2024

Återkommande aktiviteter

- Samtalsgrupp, förmiddag och eftermiddag/kväll. Signell Coaching. Anmälan - ingen avgift.
- Promenader – varannan vecka med Anna Holmström. Ingen avgift. Datum meddelas senare.
- Enkel gympa - med Heidi. Anmälan senast dagen innan. Datum meddelas senare.
- Simning – 30.8 - 29.11. Fredagar kl. 13-14 i Folkhälsans allaktivitetshus simbassäng. Ingen anmälan eller avgift.
- Styrka och balans, leds av Rehab city. Tisdagar kl. 13-14. Anmälan till Folkhälsan, ingen avgift.
- Borstbinding – 12.9 - 28.11, torsdagar kl. 11.30-14.30 på Ankaret. Anmälan, ingen avgift.
- Högläsning planeras under hösten, ingen anmälan eller avgift, fika finns.
- Fotvård – 21.8, 10.9, 9.10, 13.11 och 11.12. Sunda foten. Avgift, bokas via kansliet.

Övriga aktiviteter under hösten

Augusti

- 14.8 Onsdag – Ankaret slår upp dörrarna igen efter sommaren.
- 24-25.8 Sverigeresa Iris och Almåsa. Anmälan.
- 28.8 Vardagshjälp på Ankaret
- 30.8 Simningen börjar
- 30-31.8 Utbildning för ledsagare / assistenter. Anmälan till info@syn.ax.

September

- 4.9 Månadsmiddag – Grillning på Ankarets altan.
- 9.9 Öppet hus på Handicampen - fotmassage
- 18.9 Vardagshjälp på Ankaret
- 21-22.9 Friluftsdagar Solvalla. Anmälan senast 19.8.
- 24.9 Anhörigträff
- 25.9 Tematräff på Ankaret

Oktober

- 2.10 Månadsmiddag
- 8.10 Höstmöte
- 10.10 Ögats dag
- 15.10 Vita käppens dag
- 23.10 Vardagshjälpen på Ankaret
- 30.10 Tematräff på Ankaret

November

- 6.11 Månadsmiddag
- 19.11 Anhörigträff
- 20.11 Tematräff på Ankaret
- V 46 Blindveckan
- Utflykt med syntolkning

December:

- Introduktion för nya medlemmar med FSS. under december.
- 3.12 Internationella funktionshinderdagen
- 16.12 Julfest (på kvällen)
- 18.12 Ankaret stänger för året, öppnar igen 7.1 2025

IPS-modellen utgår från individen:

Coach som ger stöd i arbetslivet

Vårt IPS-projekt matchar deltagare med rätt arbetsplats och hjälper dem in i arbetslivet. Arbetscoachen Thomas Grunér utgår från individens önsknings och behov.

I februari 2024 startade Funktionsrätt Åland ett projektet IPS Åland. Projektet har som mål att implementera arbets- och sysselsättningsmetoden IPS på Åland. IPS står för individanpassat stöd till arbete. Projektet är medfinansierat av Europeiska socialfonden ESF+ och pågår i 3 år.

IPS-modellen skapades ursprungligen i USA på 1980-talet och den kom sedan även till Norden. Modellen riktar sig till personer med funktionsnedsättning som vill komma ut på arbetsmarknaden. Grundtanken är att alla som vill arbeta kan arbeta om de bara hittar rätt arbetsplats. Arbetscoachen erbjuder stöd både till arbetstagaren och arbetsgivaren.

Matchar arbetssökande till arbetsplats

När arbetscoachen och den arbetssökande kommer i kontakt med varandra påbörjas en kartläggning. Kartläggningen utgår från den arbetssökandes önskemål, behov och tidigare erfarenheter. Sedan kontaktas arbetsplatser och utifrån vad de har för önskemål och behov

försöker man matcha rätt arbetssökande till rätt arbetsplats, så att anställningsförhållandet blir så lyckat som möjligt.

Hur mycket arbetscoachen är med och stöder är upp till deltagaren. Någon kanske bara vill ha hjälp att skriva ett CV men vill sköta kontakten med arbetsgivare själv, medan någon annan vill att arbetscoachen tar kontakt med arbetsplatser och även är med på arbetsplatsen.

– Vi vill att anställningsförhållandena skall lyckas, därför är vi tillgängliga både för arbetstagaren och arbetsgivaren. Vi kan även finnas tillhanda på arbetsplatser för att ge handledning och stöd, säger Thomas.

Låter det här som något som kunde vara intressant för dig?

Är din arbetsplats intresserad av ett samarbete?

Kontakta IPS Åland:

Ledande arbetscoach Thomas Grunér

Telefon: 040 189 7448

E-post: thomas.gruner@handicampen.ax

Adress: Skarpansvägen 15, Mariehamn

Drop-in tider: onsdag-torsdag kl. 13-15.



Thomas Grunér hjälper deltagarna att hitta en väg in i arbetslivet. Inom kort kommer en till arbetscoach att anställas av förbundet.

IPS Åland



Medfinansieras av Europeiska unionen

Funktionsrätt Finlands ordförande:

– Åland kunde bli föregångare i Finland

Veera Florica Rajala besökte Åland för att prata tillgänglighet. Hennes tips till landskapsregeringen är att införa offentliga stöd till företagare som gör anpassningar.

Veera Florica Rajala är jurist och socialpolitiskt sakkunnig vid förbundet Finlands Svenska Synskadade (FSS). Hon är även ordförande för den finska paraplyorganisationen Funktionsrätt Finland (Vammaisfoorumi på finska) som samlar 27 nationella organisationer. Veera kämpar för att tillgänglighet ska beaktas på alla nivåer i det finländska samhället. Hon har synnedsättning och har själv upplevt brister. Ett område där Finland behöver bli bättre enligt henne är att fler personer med funktionsnedsättningar kommer in på arbetsmarknaden.

– I Tyskland finns det reglerat i lag att större företag ska ha ett visst antal anställda med funktionsnedsättning – det här kunde Finland ta efter! Morötter verkar inte räcka till, säger Veera.

Att ställa krav på företagen och erbjuda hjälp från det offentliga till småföretag så att de kan förbättra tillgängligheten tror Veera mer på.

– På ett liknande sätt som ARA-stödet som kan sökas av fastighetsägare för anpassning av bostäder, så kunde det finnas en pott som småföretagare kan söka pengar från för att tillgänglighetsanpassa sin verksamhet.



Veera Florica Rajala uppmanar Åland att bli en föregångare. I april gästade hon förbundet på Åland för att hålla ett seminarium om tillgänglighet.

En lokal version av ARA-stödet för privata bostäder finns även på Åland, men få fastighetsägare ansöker om det eftersom fastighetsägaren måste stå för största delen av kostnaden för ombyggnaden själv. Landskapsregeringen kunde skapa ett åländskt stöd för företag och därmed bli en föregångare i Finland, påpekar Veera.

10 tips till företagare

för att göra verksamheten tillgängligare

Akustik: Är akustiken bra? Undvik störande ljud som till exempel musik vid kassa eller reception.

Hur hög är ljudnivån i lokalen? Mät decibelfrekvensen.

Belysning: Se till att hela lokalen är tillräckligt upplyst och att ljuskällor inte bländar.

Kontrast: Se till att kontrastmarkera vid trappor, trösklar och hinder som utgör snubbelrisk.

T-slinga: underlättar för personer med hörapparat i exempelvis auditorium. Det finns även mindre system som passar receptionsdiskar och kassor.

Rymlighet: Tänk på att ha tillräckligt breda gångar mellan varor eller möbler i lokalerna.

Skyltning: Är det lätt att orientera sig och hitta rätt? Skyltning bör ha lätt språk och hög kontrast.

Webben: Berätta om era lokalers tillgänglighet redan på hemsidan. Hemsidor bör vara lätta att navigera och förstå och även fungera med skärmläsare.

Cecilia finns här för att hjälpa dig

Cecilia Lund arbetar som personligt ombud på HandiCampen. Så här skriver Cecilia själv om vad hon hjälper personer som kontaktar henne med:

Vem som helst kan råka ut för ett bakslag när man är mitt i livet. När man befinner sig i en livssituation där sjukdom eller andra problem medför stora förändringar kan det bidra till att man känner sig osäker och förvirrad. Man kan drabbas av en sjukdom som leder till att man blir sjukskriven under en längre period. Man klarar kanske inte av att fortsätta arbeta eller göra saker i vardagen som man har gjort tidigare. Att vara i arbetsför ålder men för sjuk för att kunna jobba är inget som man själv väljer eller önskar. Förändringen kan vara svår att acceptera och hantera.

Det kan även vara en situation där den man lever tillsammans med plötsligt hamnar ut för en kris, sjukdom eller avlider. Allt detta leder till att en person kan befinna sig i ett utsatt läge där man fungerar sämre, inte orkar med vardagen eller inte vet vilken ända man ska börja med. Man kanske vet vad man behöver och vill ha, men saknar orken och den fysiska förmågan att ta tag i problemet. Det är då jag finns här som stöd att på olika sätt komma igång med att reda ut situationen och vad personen behöver få hjälp med.

Som personligt ombud får jag ofta samtal och mejl där man är i en liknande svår situation eller är orolig över en anhörig som inte själv klarar av att uppsöka myndigheter eller vårdinstanser. Ibland är frågorna enkla, andra gånger bokar vi ett möte där den som tagit kontakt får berätta om sin situation mer noggrant. Då kan jag vägleda till de stöd samhället erbjuder, beroende på vad det gäller.

Hittar strategier tillsammans

Att lyfta sina tankar med ett personligt ombud och tillsammans analysera tankarna och kartlägga alternativ gör det möjligt att få hjälp och hitta sätt att hantera situationen. Personen som kontaktar mig bestämmer själv vad som tas upp till diskussion. Utifrån vad personen behöver hjälp ger jag stöd till att ta det konkreta steget. Tillsammans identifierar vi strategier och formulerar behovet av vård, stöd och service. Jag bistår också personer som vill det att delta vid kontakter med olika myndigheter.



Här på HandiCampens kansli tar personliga ombudet Cecilia Lund emot personer som vill ha rådgivning.

Personligt ombud Cecilia Lund

- Ger kostnadsfri rådgivning på dina villkor
- Ger stöd i kontakt med myndigheter

Kontakt:

Tel. : 040 189 7474

E-post: cecilia.lund@handicampen.ax

Adress: HandiCampen, Skarpansvägen 30, Mariehamn

Funktionsrättsdagen den 3 december:

Arbete i fokus under heldag på Alandica

Skriv redan nu upp tisdag den 3 december i kalendern! Då håller Funktionsrätt Åland och medlemsföreningarna en heldag med föreläsningar och intressanta paneler på Alandica kultur & kongress.

Missa inte vår föreläsning med Roland Paulsen, känd både i och utanför Norden för sin forskning om arbete.

Årets tema är "Rätten till arbete och sysselsättning" från artikel 27 i funktionsrättskonventionen.

Roland Paulsen är docent i sociologi vid Lunds universitet och är mest känd för sin forskning om arbete och varför lönearbete tar så stort utrymme i våra liv. Han har skrivit den arbetskritiska boken "Vi bara lyder: En berättelse om arbetsförmedlingen." och kom senast ut med boken "Tänk om: en studie i oro". Han är en flitig debattör och skribent bland annat för Dagens Nyheters kultursidor. Så här sa Paulsen i en intervju med tidningen Handelsnytt 2018:

– När vi nu producerar så mycket överflöd – varför jobbar vi då hela tiden mer i stället för mindre?

Åländsk panel om sysselsättning

Roland Paulsens föreläsning blir en intressant och tankeväckande inledning som vår panel får diskutera vidare kring, där vi samlar personer från politiken, organisationer och näringslivet. Det blir



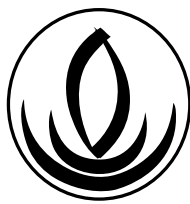
Roland Paulsen föreläser i december.

även föreläsning med pol.mag. **Synnöve Jordas** om fördomar i arbetslivet. Hon är numera pensionär, men har under lång tid arbetat som specialsakkuning vid landskapsregeringens socialvårdsbyrå. Hon har en synlig funktionsnedsättning och gav 2020 ut boken "När fördomar blir ett funktionshinder".

Funktionsrätt Ålands projekt IPS Åland för individanpassat stöd i arbete presenteras också (läs mer om projektet här intill). Dessutom presenteras vårt EFE-projekt och webbtillgänglighetskursen som startar i september (se artikel på s. 26).

Det blir också mässa med våra medlemsföreningar. Årets bemötandepreis delas ut precis som tidigare år, så missa inte det! Närmare info kommer ut på vår hemsida under hösten:

handicampen.ax



Ålands Intresseförening för Psykisk Hälsa - Reseda

Verksamhetsledare:

Charlotta Wallén Eriksson

Telefon: 0457 580 1234

E-post:

intresseforeningenreseda@gmail.com

Hemsida:

www.handicampen.ax/reseda/

Kalender

Hösten 2024

31 augusti: Familjedag med aktiviteter och pizzabuffé kl. 11-15 på Käringsund Resort & Konferens i Eckerö. För medlemmar i Reseda, begränsat antal platser. Anmäl dig till: reception@handicampen.ax

4 september: Kurs i kreativt skrivande med Zandra Lundberg. Kursen är fem tillfällen varannan vecka. Kursstart 4 september kl. 18.30-20.00. Anmäl intresse till: reception@handicampen.ax eller per tel. 018-22 360.

10 oktober: "En känsla av att inte passa in", föreläsning med Micke Björklund. Två tillfällen: kl. 11 i Ålands hälso- och sjukvårds konferenscenter samt kl. 18 på Ålands hotell- och restaurangskola. Anmäl dig till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360.

Reseda håller flera organiserade anhöriggrupper och en återhämtningsgrupp för utbrända personer samt en brukar- och stödgrupp för personer som lider av egen psykisk ohälsa. Läs mer på föreningens hemsida eller kontakta: intresseforeningenreseda@gmail.com

Håll utkik på föreningens facebook-sida för mer info om evenemang och träffar!



Föreningen Reseda finns på Facebook!

Kondoleanser

Resedas kondoleanser kan köpas hos HandiCampen, Ålandsbanken och Nocturne.

Du kan också stötta Reseda genom en inbetalning till **FI42 6601 0002 3104 23**



Micke Björklund håller föreläsningen "En känsla av att inte passa in" om psykisk ohälsa den 10 oktober.

Micke Björklund:

Det ska inte vara tabu att prata om psykisk ohälsa

Micke Björklund pratar om psykisk ohälsa utifrån sina egna erfarenheter den 10 oktober. Föreläsningen hålls vid två tillfällen: kl. 11 i Ålands hälso- och sjukvårds konferenscenter samt kl. 18 på Ålands hotell- och restaurangskola.

Den 10 oktober är det den internationella världsmentalhelsodagen. Reseda uppmärksammar dagen med föreläsningen "En känsla av att inte passa in" med Micke Björklund.

Micke är känd både på Åland och i Norden för sin matlagning. Han driver restaurangerna Smakbyn och Pub Niska, samt även Åland Distillery tillsammans med sin fru **Jenny**. Han har varit tv-kock, tävlat i matlagning i svensk tv och är kanske mest känd utanför Åland för att ha vunnit Robinson år 2020. Men den här föreläsningen handlar om något annat än det han vanligtvis uppmärksammas för:

– Jag vill att det inte ska vara tabu att prata om psykisk ohälsa.

Micke Björklunds fars självmord och de erfarenheter Micke har i dag av psykisk ohälsa ligger till grund för föreläsningen.

– Jag vill hjälpa andra genom den kunskap jag själv har fått. Alla mår dåligt emellanåt. Han berättar att han fick hjälp av vården att bearbeta faderns bortgång och han tycker att alla människor borde få träffa någon och prata ut när de behöver det.

Föreläsningen kommer även ta upp att psykisk ohälsa verkar gå ner i åldrarna och vad det kan bero på, något han pratar om utifrån sina egna erfarenheter. Han minns när han själv var yngre, då var psykisk ohälsa och psykiska sjukdomar som depression helt enkelt inte något som diskuterades. Men det har förändrats enligt honom och man pratar mer om sådant i dag.

– När man var "ung och odödlig" så tänkte man på ett annat sätt. "Det finns väl inget som heter utbrändhet" minns jag att jag tänkte. Men jag har ändrat mig, jag har större kunskap om det nu.

Stödgrupp för efterlevande vid suicid

Resedas stödgrupp för dig som mist någon i din närhet. Ta kontakt med föreningen på mejl: intresseforeningenreseda@gmail.com eller per tel. 0457 580 1234.



Sophia Ålund använder yoga för att motverka stress.

Resedas grupp stöder personer i utmattning

Sophia Ålund leder Resedas återhämtningsgrupp. Hon hjälper personer i utmattning att hitta olika sätt till ett bättre mående. I gruppen får man även stöd av varandra.

Återhämtningsgruppen för personer med utbrändhet har träffats under ett års tid och gruppens träffar fortsätter även i höst. Vid träffarna gör deltagarna övningar som till exempel meditation och yoga samt mentala övningar. De delar också erfarenheter och stöttar varandra. Sophia Ålund leder gruppen och hon har egna erfarenheter av utmattning.

– När man går med autopiloten på under en längre tid och har akut stress så säger kroppen ifrån till slut.

Sophia var sjukskriven under sju års tid. Kortisol är ett hormon som utsöndras i kroppen vid stress och hon hade oerhört höga kortisolvärden. Även kroniska inflammationer i kroppen, vandrande värk och sömnsvårigheter och allt detta är klassiska symptom på utmattning säger Sophia som innan hon blev sjukskriven hade ett stressigt arbete som restaurangchef. Hon hittade olika sätt att få ett bättre mående och där spelade yogan en stor roll.

– Vi gör enkla yogaövningar på våra träffar och jag brukar säga till deltagarna att fem minuter om dagen är bättre än inget alls.

Finns ingen "quick fix"

Sophia utbildade sig till återhämtningsterapeut och blev klar våren 2023. Utbildningen var på två och ett halvt år. Nu arbetar hon som terapeut och tar emot klienter privat och hon arbetar även deltid som servitör. Sophia säger att det inte finns någon "quick fix", varje person behöver hitta sitt sätt att överkomma sjukdomen och hitta balans mellan arbete och fritid. Att släppa kontrollbehovet och det bekräftelsebehov många känner är viktigt för att ändra sitt beteende och sänka sina stressnivåer. Just att släppa kontrollbehovet var något Sophia själv fick lära sig

att göra.

– Mitt jobb som återhämtningsterapeut är att i första hand hjälpa deltagarna som är i akut stress att acceptera att de är sjuka. För många är det svårt att gå med på att de är i ett tillstånd av utmattning till att börja med. Sedan försöker jag också se vad de behöver hjälp med i det akuta skedet: Hur får man vardagssysslor att fungera, hur ser man till att man äter tillräckligt och näringsriktigt, hur fixar man motion och så vidare.

Det viktiga är att våga komma över tröskeln säger hon. Vården förstår ofta inte hur man bemöter personer med utbrändhet/utmattning och Sophia möter många som inte fått den hjälp de hade behövt, eller som upplever att hjälpen kommit sent.

Finns som diagnos i Sverige

I Sverige finns utmattningssyndrom som en diagnos men det gör det inte i Finland. Här får man istället ofta en diagnos som kan heta utmattningsdepression eller akut stress.

– Sverige har kommit längre både när det gäller forskning och vård för personer med utmattning, säger hon.

Gruppen för återhämtning

Återhämtningsgruppen leds av Sophia Ålund eller av verksamhetsledare **Charlotta Wallén Eriksson**. Vissa träffar har även letts av **Bruno Fischer** som är gestaltterapeut.

Gruppen har ett 20-tal deltagare totalt och de träffas ungefär en gång i månaden. Det är ingen kostnad för att delta, det behövs enbart medlemskap i föreningen.

Ta kontakt om du är intresserad av att delta:

intresseforeningenreseda@gmail.com



Föreningen Vårt Hjärta

Verksamhetsledare Catrin Schönberg,
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-ons kl. 9-15

Kontakt: 0457-345 83 00 / info@hjarata.ax

Hemsida: handicampen.ax/vart-hjarata

Facebook: foreningenvarthjarata

**Bli medlem
för bara
20€ per år!**

Kalender Hösten 2024

Här presenteras höstens aktiviteter, håll utkik efter mer info i månadsbrev.

Vattengympa Ålands Idrottscenter med Gujan: start v 36 (14 ggr), ons kl. 11, tors kl. 10, tors kl. 11 samt tors kl. 12. 85€. ÅHS bassäng med Lillemor: start v 36 (14 ggr), tis kl. 16 samt tis kl. 16.45. 85€. ÅHS bassäng, Tua Liewendahl: start v 36 (12 ggr), tors kl. 19. 70€. ÅHS bassäng, Moa Sandell (Rehab City): start v 36 (12 ggr), tors kl. 18. 70€.

Hjärtfriskgympa/Styrketräning Rehab City (14 ggr): Hjärtfriskträning med Johanna tis kl. 10, start v 37, 90€, tis kl. 11, start v 37, 100€. Hjärtfriskträning med Markus tors kl. 10, start v 36, 90€. Styrketräning med Markus ons kl. 16.30, start v 36, 100€.

Personlig träning med fysio-ergo- eller talterapeut: Föreningen betalar 10 € per tillfälle för 1-3 besök. Boka direkt till Rehab City.

Gymträning på VIBE i Godby mån kl. 12, 14 ggr

Promenader med Gujan och Mia mån kl. 12 samling vid Lilla Holmens grindar: 26.8, 2.9, 9.9, 16.9, 23.9, 30.9.

Handarbetskväll på HandiCampen 20.8, 18.9, 16.10, 19.11, 10.12 kl. 19.

Handarbetsträff i Godby Ålands Idrottscenter, 21.8, 18.9, 16.10, 20.11, 11.12. kl. 16-18.

Medlemslunch tis kl. 13 på Kvarter 5: 3.9, 1.10, 5.11, 3.12.

Strokefika ons kl. 13.30-15 på HandiCampen, 4.9, 2.10, 6.11, 4.12.

Sömnapnéträff 26.8, 30.9. 28.10 och 25.11 kl. 19 på HandiCampen.

Träffar för dig med allergi med Irmeli Eriksson 27.8, 24.9, 29.10, 26.11 kl. 19 på HandiCampen.

Bowling fre 30.8, 27.9, 25.10 och 29.11 kl. 14-15. Boka med Catrin.

Samtalsgrupp för dig med pacemaker Tis 17.9, 15.10, 12.11 kl. 18.30 på HandiCampen. Ledare Saga Douhan. Anmäl senast två dagar före.

Håll dig och ditt hjärta friskare med god munhygien, tandläkare Kitty Andersson ons 18.9 kl. 18.30 på HandiCampen Anmäl senast 16.9.

Besök på Andersudde lör 28.9 kl. 13-14.30. Anmäl senast 18.9.

Bingo på HandiCampen tors 17.10 och 28.11 kl. 18. 6€/pers inkl. kaffe.

Jubileumsfest fre 25.10, se annons här intill.

Hjärtebarnsfamiljer-samtal med specialistsjukskötare Sandra Mattsson tis 12.11 kl. 18 på Handicampen. Anmäl senast 7.11.

Samtalskväll för personer med stroke och anhöriga med Sandra Mattsson 13.11 kl. 18 på HandiCampen. Anmäl senast 7 november.

Träna med AQUABIKE med Gujan Östman i Ålands Idrottscenter. Lördagarna 23.11 och 7.12 kl. 11-12. Anmäl senast 18.11. Medlemspris: 10 €/person för båda gånger.

Allsångscfé med Per Nyberg På Röda Korsgården tors 21.11 kl. 14.30. Vi bjuder på kaffe med dopp. Sista anmälningssdag måndag 18.11.

Höstmöte sön 24.11 kl. 15, Lemböte lägergård, Lembötes lilla julbord, pris: 20€/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/mån tillsammans med någon i Ålands Idrottscenter. Kontakta Catrin för info.



Den fina, autentiska andelshandeln fick många besök och sålde många glassar den här dagen.

Resan till Sottunga

Vårt Hjärta gjorde gemensam sak med Hörselföreningen och ordnade utfärd till Sottunga. Det blev en härlig dag i juni där vi fick uppleva vacker natur, ta del av intressanta historiakunskaper och äta god mat.

Ifjol gjorde Vårt Hjärta och Hörselföreningen en mycket lyckad gemensam utfärd till Sälkärs fyr. Det kom önskemål om något liknande detta år så den 13 juni åkte 62 glada medlemmar från båda föreningarna till Sottunga.

Vi tog Ålandstrafikens buss till Långnäs, klev på m/s Skiftet och efter en dryg timmes resa kunde vi gå den mycket korta biten till Salteriet. Där bjöds vi på enorma schnitzlar eller abborre att äta. Veldig gott. Efter lunchen fanns det tid för egna äventyr. Det finns cyklar att låna i hamnen. Vi hade även några bilar som körde skytteltrafik. Tack snälla **Henrik** och **Nils** som hjälpte till med logistiken.

Björn Rönnlöf visade och berättade om kyrkan och Sottungas dramatiska historia. Bland annat har alla hus brunnit ner, både på 1700- och 1800-talet. Båda gånger har man rest sig ur askan och återuppbyggt sina gårdar.

Kyrkan är en av tre träkyrkor på Åland och ligger vackert nära färjefästet. Dopfunten är en del av en mastfot och gömmer en kompass under själva skålen. Orgeln är från 1866 och är eventuellt den enda bevarade av den svenske orgelbyggaren **Frans Andersson**.

Besök i den gamla skolan

Många passade på att besöka hembygdsmuseet "Gamla skolan". Ett mycket intressant och fint besöksmål. Några besökte Raul Petrells fina renoverade veterantraktorer: Det fanns även tid att bara njuta av allt det vackra.

Sottunga erbjuder mycket att göra och många vackra platser att se. Det finns till exempel en discgolfbana och natursköna vandringsleder. I hamnen finns ett uppvärmt väntrum med bekväma stolar, böcker och tidningar. Mycket lyxigt.

När vi återvände med m/s Gudingen till fasta Åland och sedan bussen till stan var vi alla nöjda, solbrända och trötta. Tack alla som gjorde resan så lyckad!



"Magister" Dan Backman vid katedern.

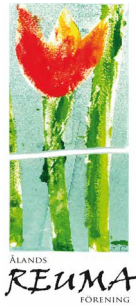
Jubileumsfest 25 oktober

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

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

Hjärtläkare och professor **Johan Sundström**, forskningsledare vid "Anders Wiklöf institutet för hjärtforskning" talar om AI (artificiell intelligens) i sjukvården, hur det fungerar, vilka möjligheter och risker som finns och vad hans grupp jobbat med just nu.

Från 18-tiden äter vi en tre-rätters medelhavsinspirerad middag, **Jona Harju** festtalar och **Fredrik Erlandsson** underhåller med sång och musik. Pris för middag: 25€/person. Anmäl senast 10.10



Ålands Reumaförening

Verksamhetsledare Ann-Katrin Mörn
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-tors kl. 9-15, fre kl. 9-13 samt enligt överenskommelse

Telefon: 0457-313 50 09

E-post: info@reuma.ax

Hemsida: handicampen.ax/reumaforeningen

Kalender

Hösten 2024

Här nedan ser du vad föreningen bland annat har på gång under hösten. För mer info och anmälan till nedanstående aktiviteter, kontakta Ann-Katrin!

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

ÅHS träningsal torsdagar kl. 18 med Tua Liewendahl-Åvik. Start 5.9. Terminsavgift: 85 €.

Artrogymnastik Folkhälsans allaktivitetshus tisdagar kl. 11 med Mats Danielsson. Start 3.9. Terminsavgift: 85 €

Avkopplande målning

HandiCampen tisdagar kl. 13-14.45 med Carolina Sundelin. Start 1.10. Terminsavgift: 55 €.

Gruppträning med fokus på styrka, rörlighet och balans

Medimar måndagar kl. 16 med Lina Larsson. Start 2.9. Terminsavgift: 85 €

Paraffinbad med handgymnastik

På HandiCampen tisdagar kl. 15.15 med Maria Fjäder. Start 22.10. Terminsavgift: 75 €

Vattengymnastik,

Ålands Idrottscenter, Godby onsdagar kl. 15 och kl. 16 med Mats Danielsson. Start 4.9.

ÅHS terapibassäng tis kl. 18 med Elisabeth Westling, start 3.9

ÅHS terapibassäng ons kl. 16, 17, 18, 19 med Elisabeth Westling. Start 4.9.

ÅHS terapibassäng tors kl. 16 med Hannele Vaitilo. Start 5.9 terminsavgift: 95€.

Bokcirkel på HandiCampen måndagar 2.9, 7.10, 4.11, 2.12 kl. 13.

Medlemslunch på Arkipelag. Tid: Första onsdagen i månaden kl. 12.00. Start 4.9. Ingen förhandsanmälan behövs. Lunchen betalas på plats.

Föreläsning: Osteoporos? Puffa din egenvårdsförmåga på HandiCampen 17.9 kl. 16.15. Se annons här intill.

Föräldrträff för barnreumafamiljer på HandiCampen torsdag 19.9 kl. 18.30.

Borrelia- och TBE-träff 23.9 på HandiCampen kl. 18.00.

Stolsyoga med Mia Lindroth på HandiCampen 1.10 och 5.11 kl. 16.30

Leva med smärta-dag på Lemböte lägergård 12.10 kl. 11-15

Träff för dig med långvarig smärta

på HandiCampen 14.10 kl. 18.30.

Musikalen Så som i himmelen på Alandica 13.10 kl. 14

Bingo på HandiCampen. Tid: Torsdagarna 17.10 och 28.11 kl. 18. Pris: 6 €/person för bingo med kaffe.

Borrelia- och TBE-föreläsning med Marika Nordberg planeras i oktober på HandiCampen.

Allsångscafé med Per Nyberg på Röda Korsgården torsdag 21.11 kl. 14.30. Vi bjuder på kaffe med dopp. Sista anmälningsdag måndag 18.11.

Mer detaljerad info finns i medlemsbrev.

Föreläsning:

Osteoporos?

Puffa din egenvårdsförmåga tillsammans med Kitty Seppälä.

Tisdag 17.9 kl. 16.15 på HandiCampen

Frågor vi reflekterar över:

1. Vad lär vi av de nyaste forskningsrönen?
2. Vad passar in i mitt liv? Vilka vårdande levnadssätt kan jag ta till mig, så att min benbyggnad kan bygga upp sig och hållas så stark som möjligt? Så att min helhetsfunktionsförmåga bejakas? Föda, motion, relationer, stresshantering; återhämtning och uppbyggande, fysisk och psykisk.
3. Litar jag på kroppens självläkningsförmåga? Hur väcker jag den?

Kitty Seppälä är magister i hälsovetenskaper, fysioterapeut och mind-body bridging-instruktör.

Hon har verkat inom Osteoporosföreningen och -förbundet sedan 1995. Hon har samarbetat med läkare och näringsterapeuter runt om i Finland och utbildat inom ämnet förebyggande vård och egenvård av osteopeni och osteoporos för över 50-åringar. Kitty föreläser digitalt.

Vi uppmärksammar den internationella reumatikerdagen 12 oktober genom:

Leva med smärta-dag lördag 12.10 kl 11-15 på Lemböte lägergård

- Föreläsning "Långvarig smärta , konsekvenser och strategier" med läkare Åsa Möller
- Lunch
- Lättsam sittgymnastik med ledare Elisabeth Westling
- Kaffe med kaka och trevlig samvaro

Information och anmälan senast den 7.10 till Ann-Katrin på: 0457-313 5009 eller info@reuma.ax.

Deltagaravgift 20 euro. Begränsat antal platser!



Demensföreningen på Åland

Verksamhetsledare Fia Hagelberg,
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån–tors kl. 9–15 eller
enligt överenskommelse

Telefon: 0457-548 38 18

E-post: info@demens.ax

Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/demensforeningen/>

Kalender

Hösten 2024

Föreläsning med Carolina Sandell – kan Åland bli en blå zon?

Föreläsningen utgår från gemensamma nämnare för de så kallade blå zonerna, områden med många 100-åringar och låg förekomst av demens. Målet med föreläsningen är att jämföra Åland med dessa zoner och väcka tankar om vad vi behöver prioritera för att vår ö och vi ska bli mer blå.

Datum: Torsdag 19.9 kl. 18.30 – 20.00

Plats: Sälskär Lagtinget, föreläsningen sker i ett samarbete med Bärkraft.

Ingen kostnad. Anmälan till Fia, se kontaktuppgifter ovan.

Anhörigrupper datum och tid:

Anhörigrupp 1, måndag kl. 13.00-14.30:
12.8, 16.9, 14.10, 11.11, 9.12

Anhörigrupp 2, onsdagar kl. 14.00-15.30:
14.8, 18.9, 16.10, 13.11, 11.12

Anhörigrupp 3, onsdagar kl. 13.00-15.00:
21.8, 25.9, 23.10, 20.11, 18.12

NYHET!

I augusti startar en anhörigrupp som riktar sig till yngre personer som är barn till en förälder med demensdiagnos.

Ledare: Johanna Törnqvist Muukkonen

Planerat startdatum: 27.8

För mer info hör av dig till Johanna på tel. 040 7575 925 eller mejl: johanna.muukkonen@hotmail.com

Motionsgruppen startar ONSDAG 4.9 och avslutar 11.12 (uppehåll 2.10).

Plats: Rehab City. Ledare: Markus Palm.

Kostnad: 40 €/termin. Det finns lediga platser! Hör av dig vid intresse.

Rolig hjärngympagrupp fortsätter i höst

För vem: Dig med demensdiagnos

Datum: 10.9, 24.9, 8.10, 22.10

Tid: Kl. 16.00

Ledare: Carola Larsson

Plats: HandiCampen

Ingen kostnad, ingen anmälan, välkommen!



Ordförande Inger Eriksson med Maria Mäkilä från Oasen deltog under studiebesöket.

Demensboendet där de boende har livskvalitet

Det svenska demensboendet Månstorps Ängar arbetar för att de boende ska hålla igång både kropp och hjärna. Här kan man handla i butiken, gå på salong eller dansa i "Vingelbaren".

I mars var föreningens ordförande, **Inger Eriksson** och verksamhetsledare, **Fia Hagelberg** tillsammans med **Maria Mäkilä**, projektledare vid Oasen på studiebesök till Månstorps Ängar. Månstorps Ängar är Sveriges första demensby och ligger i Vellinge Skåne. Det var Maria Mäkilä som tog initiativet till studiebesöket och Fia var inte sen med att visa intresse att komma med, även Inger aviserade intresse direkt. Hela styrelsen skulle nog gärna ha följt med men kostnader för resa och hotell skulle ha blivit alltför dyra. Studiebesöket i sig kostade däremot inget. Vi blev mottagna av undersköterskan **Helena**, som även var specialistutbildad inom demens. Vi fick först sitta ner i ett personalrum som innehöll både en köksdel och sittavdelning/vilorum med en TV på väggen. Där börjar alltid Månstorps Ängar sina studiebesök med en filmvisning om demensbyn. De kan ta emot högst 15 personer åt gången. Vi tittade på bilder från verksamheten och Helena berättade bland annat att hela personalen var Stjärnmarkt-utbildade. (Se artikel här intill).

Efter den muntliga informationen och filmvisningen visade Helena oss runt i byggnaden. Vi fick dock inte komma in på de fyra olika enheterna där klienterna bodde. Klienterna kallas för hyresgäster och inget annat, inte klient, inte patient, inte brukare.

Lämnade rullatorer efter dansen

Verksamheten är anpassad till de som bor där, alltså hyresgästerna. Det finns plats för 56 personer vilket innebär att varje enskild enhet har 14 hyresgäster. Det är ett högt antal personer på samma enhet vilket beror på att verksamheten fortsatte på samma ekonomiska



Demensboendet har två våningar.

Fakta Månstorps Ängar

Storlek yta: Fastigheten är ca 3600 kvm och tomtarean är 16 400 kvm.

Personaltäthet: 14 lägenheter/enhet, grundbemanning är 4 personer på morgonen måndag – fredag och 3 personer på morgonen lördag + söndag. Nattbemanning är 5 personer, en är stationerad på vardera enheten och en är löpare och behjälplig där det behövs. Bemanning kvällar är alltid 3 personer.

premisser som det tidigare äldreboendet.

Två anställda Leva Livet-inspiratörer ansvarar för daglig, meningsfull och livsviktig sysselsättning. De har samling med alla uppegående i matsalen, eller utomhus när vädret tillåter. Då kommer alla som kan gå själva och de som behöver lite gånghjälp till den planerade aktiviteten där alla deltar efter egen förmåga. Ibland stannar enhetspersonal kvar, men övrig personal behövs ju på respektive enhet för de som inte kan ta sig eller på grund av att dagsformen den dagen inte tillåter alltför mycket stimuli.

En gång i veckan är det dans i "Vingelbaren". Då kommer de allra flesta med, en del med rullatorer. När dansen är över står ofta flera rullatorer kvar – bortglömda! Endorfinerna som sprider sig i kroppen när man har roligt, umgås och får vara nära varandra gör att människor blir av med krämpor och får bättre balans, om

Svenskt demenscentrum ordnar:

Utbildning för boenden

Stjärnmärkt är en utbildningsmodell som vänder sig till särskilda boenden, dagverksamheter, hemtjänst- och biståndshandläggareheter.

Syftet med märkningen är att ge personalen kunskap och verktyg för att kunna utveckla det personcentrerade arbetet på sin arbetsplats.

Fyra reflektionsträffar

Utbildningsmodellen omfattar fyra undervisnings-tillfällen med reflektionsträffar. Inför varje tillfälle ska deltagarna förbereda sig genom en webbutbildning och hemuppgift. Webbutbildningarna som ingår i Stjärnmärkt är avgiftsfria och tillgängliga på Svenskt Demenscentrums utbildningsportal:

Så blir din arbetsplats Stjärnmärkt

När minst 80 procent av personalen genomfört de fyra utbildningstegen och arbetsplatsen arbetar utifrån utbildningsmodellens intentioner tilldelas

den diplommet Stjärnmärkt. Stjärnmärkningen omprövas sedan varje år.

Nyhet från Svenskt Demenscentrum: FINGER abc – en utbildning för bättre hjärnhälsa:

Den 10 juni lanserar Svenskt Demenscenter FINGER abc, en avgiftsfri webbutbildning baserad på den senaste forskningen om hur hjärnhälsan kan förbättras. Utbildningen har tagits fram i samverkan med FINGERS Brain Health Institute.

Här hittar du mer info om kursen:

www.demenscentrum.se - se under Utbildningar.



Boktips

Hjärnhälsa - på dina fem fingrar av Miia Kivipelto

Om du vill veta mer vad du kan göra för din hälsa. Att prioritera sin hjärnhälsa kan även hjälpa dig som har fått en demensdiagnos.

Upprop!

Glöm inte bort era vänner och bekanta som är anhöriga! Ring någon gång och bara fråga hur det är. Även fast vi inte har någon lösning på situationen så behöver de flesta människor känna sig ihågkomna, annars känner de sig bortglömda och oviktiga.

Många anhöriga jag, Fia, kommer i kontakt med berättar att de många gånger känner sig ensamma...



Restaurangen var rymlig och hemtrevlig.

än tillfälligt, men det man gör regelbundet upprätthåller också våra förmågor. Det är det som kallas **rehabilitering**. Inom demensvård finns det inte botande medicinering så den vård som erbjuds bör och skall vara just – rehabiliterande.

Strand med paraplydrinkar

Mycket fokus har lagts på den viktiga utemiljön. Hyresgästerna kommer enkelt ut genom flera uterum som är placerade i byggnaden. Hissarna är lättillgängliga men däremot är trapporna medvetet lite "gömda" med en träspaljé, eftersom personalen vill att gästerna helst åker hiss på grund av fallrisken. Byggnaden har två våningar och är utformad som ett stort H. Det finns inga låsta dörrar förutom huvudingången. Trädgården utanför byggnaden kallas "park" eller "parken". Det planeras att skaffa egna höns till trädgården och således kallas den delen av parken "hönsagården". Det finns en liten vattendamm med en bro över. Det är något som kan byggas relativt enkelt, det som krävs är bara att man tillräcklig markyta utomhus. Man har kört dit sand på en "plätt" på några kvadratmeter. På sommarhalvåret förvandlas sandplätten till en strand med solstolar, ett litet bord och paraplydrinkar. Små enkla medel kan förvandla en händelsefattig vardag till något festligt med hjälp av stimulerad och engagerad personal.

Det finns en butik där hyresgästerna kan handla, butiken är inte bemannad men dörren står öppen under kontorstid när det finns



I salongen kunde man fixa och klippa håret.

administrativ personal på plats.

Personalen uppmärksammar till exempel att "Kalle" går in i butiken - och i bästa fall klingar i klockan - och kan därefter vara behjälpliga. Det viktigaste med att det finns en butik är att hyresgästerna har möjlighet att fortsätta göra saker som man alltid har gjort, som att handla när lusten eller behovet faller på. Det finns kläder i butiken som antingen är skänkta eller bättre begagnade och säljs till ett lågt pris.

Kostnaden som uppstår vid inköpen debiteras på var och ens hyresräkning en gång per månad. Är det så att "Kalle" har köpt 10 tandkrämstuber samma dag så för personalen tillbaka 9 tuber eller alla 10, om "Kalle" redan har tillräckligt med tandkräm i sin lägenhet. Butiken kan också användas som en avledning av personal om en hyresgäst är mycket orolig och behöver få något annat i tankarna, då kan de till exempel gå tillsammans och handla något gott och gå ut och sätta sig en stund och dela på det goda.

Restaurang för boende och gäster

Det finns en restaurang där alla hyresgäster äter dagligen. Lunchen serveras som en buffé där gästerna får ta själva och de som inte klarar av det får hjälp av personal att ta den mat de önskar (genom att peka eller nicka). De som inte kan ta sig till restaurangen får maten serverad som buffé på enheten. Restaurangen är även öppen för allmänheten som sitter i den yttre delen. Hyresgästerna har en avskild del så att de får lugn och ro vid maten, men när de

Kommentarer om Månstorps Ängar

när Demensföreningen presenterade sitt studiebesök för inbjudna på HandiCampen:

– Inspirationen från presentationen var att man med små medel kan få till det ganska bra. Vi som arbetar på Oasen känner att man kunde samsas kring demensvården på Åland, vi är en så liten ö, vi borde ha världens bästa demensvård. Visionen skulle vara att man utnyttjar de vårdplatser som finns på ett bra sätt, så att rätt personer vårdas på rätt ställe från början och slipper flytta, både mellan avdelningar och även mellan olika kommuner.

Heidi Viktorsson

Vårdkoordinator vid Oasen

– Deras sätt att arbeta är bra för klienterna och även för de anhöriga. Det är också något som gör att personalen trivs bättre.

Marcus Måtar,

medlem i kommittén som utreder ett demenscenter för Mariehamns stad.



Foto: Forenede Care

kommer och går får de se andra människor som de ibland kan "slänga" några ord med. Det finns även en "salong" där hyresgästerna får frisyren fixad eller fotvård, det kommer en frisör utifrån och personalen bokar regelbundet in gästerna. Personal kan till exempel gå med en hyresgäst för att schamponera håret, massera hårbotten och sedan föna och styla frisyren. Det blir en fullgod aktivitet där man skapar en djupare relation till varandra, vilket höjer livskvaliteten avsevärt för hyresgästen.

På Månstorps Ängar finns även fysioterapeut och ergoterapeut (arbetsterapeut) anställda.

Kursdeltagare får lära sig granska hemsidor

En kurs om tillgänglig webb startar nu i höst. Björn och Dexter är två av deltagarna och de ser fram emot att lära sig granska sidor på nätet.

Förbundets webbtillgänglighetskurs Expertis från erfarenhet drivs i samarbete med Stiftelsen Funka, en organisation baserad i Sverige med expertkunskap inom webbtillgänglighet. Kursen är medfinansierad av Interreg Central Baltic, ett EU-program som stöder gränsöverskridande samarbete kring Östersjön. På kursen deltar personer både från Åland och Stockholmsregionen – och kursen sker helt och hållet digitalt.

Idén med kursen är att personer med funktionsnedsättning ska få möjlighet att själva bli specialister på vad tillgänglig webb innebär. Målet med kursen är att det ska ge kursdeltagarna färdigheter som är eftertraktade, och samtidigt gynna myndigheter som får kunskap om hur de kan utveckla sina webbplatser. Deltagarna på kursen använder sig av sina personliga erfarenheter och vad de själva upplevt fungera eller inte på webben för dem.

Arbetar gärna med granskning

Björn Lindfors vill gå kursen för att lära sig mer om tillgänglighetsfrågor.

– Jag vet själv hur dåligt det kan fungera på webben när man har en synnedsättning. Det finns mycket att göra där.

Han kan tänka sig att arbeta med granskning av

Interreg  Co-funded by the European Union

Central Baltic Programme

EFE

tillgänglighet på webben och har nyligen startat ett företag. Han har jobbat med IT tidigare, men inte med webbtillgänglighet så det ser han fram emot att lära sig mer om.

Vad brukar vara mest utmanande på webben för dig som har en synnedsättning?

– Att läsa tabeller och kalendrar kan vara svårt, och att boka resor till exempel.

Dexter Mäkelä är också en av deltagarna.

Han berättar att han har vissa grundkunskaper genom att ha administrerat hemsidor, men att han gärna vill lära sig mer.

– Jag är intresserad av funktionsrätt och att få reda på mer om den lagstiftning som gäller för tillgänglighet på webben.

Han tycker också att det ska bli intressant att få ta del av de andra deltagarnas olika infallsvinklar och lära sig hur de upplever tillgänglighet på nätet.

Samarbete med myndigheter

Ansökningen till kursen skedde under våren och ungefär lika många deltar från Åland som från Sverige. Under hösten får deltagarna lära sig grunderna i webbtillgänglighet. Vid



Björn Lindfors har arbetat med IT men inte tillgänglig webb tidigare och han ser fram emot att gå kursen.



årskiftet samarbetar de med myndigheter både i Sverige och på Åland för att förbättra deras webbtillgänglighet och de får då möjlighet att få sina webbplatser granskade.

Dexter Mäkelä.

Föreningarnas kondoleanser säljs i vår reception

Du vet väl att vi säljer medlemsföreningarnas kondoleanser i vår reception? Hela summan går oavkortat till föreningen, utan administrationskostnad.

Kondoleanserna kan köpas kontant eller med kort. Vi för även kondoleanser till begravningsbyrån om man vill det.

Kom in till oss på: HandiCampen, Skarpansvägen 30 i Mariehamn.

Våra öppettider är: måndag till torsdag kl. 9-15, fredagar kl. 9-13.

De här föreningarna har kondoleanser:

- Demensföreningen på Åland
- DUV på Åland
- Diabetesföreningen på Åland
- Vårt Hjärta
- Ålands Cancerförening
- Ålands Hörsselförening
- Ålands Intresseförening för psykisk hälsa – Reseda
- Ålands Neurologiska förening
- Ålands Reumaförening
- Ålands Synskadade



Föreningarnas kondoleanser med vackra motiv.

Rådgivning med jurister från SAMS 29 augusti

Juristerna **Rebecka Holm** och **Dennis Rehn** från SAMS besöker HandiCampen torsdag 29 augusti. Kl. 18 - 18.45 föreläser de om klientens rättigheter i socialservicen. Kl. 19 - 20 ger de juridisk rådgivning i ärenden som gäller funktionsrättsliga frågor.

Anmäl dig till: reception@handicampen.ax eller ring 018-22 360. Meddela om du vill boka enskild juridisk rådgivning.

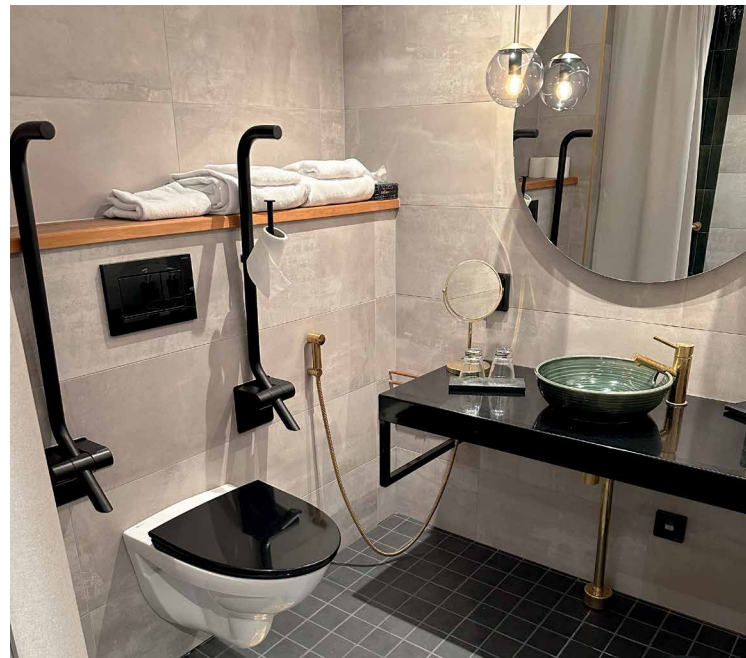
SAMS är en intresseorganisation som arbetar för de finlandssvenska riksomfattande funktionshinderorganisationerna.

Stödgrupp för dig med sköldkörtelproblem

Funktionsrätt Åland har en nystartad stödgrupp för personer med sköldkörtelproblem. Nästa träff hålls den 18 september kl. 18-20 på HandiCampen, Skarpansvägen 30.

Är du intresserad av att delta mejla: reception@handicampen.ax

Arkipelags nya anpassade hotellrum



Arkipelag valde en ljusare färg på väggarna i badrummet, vilket kontrasterar mot den svarta toasitsen och det mörkare handfatet. Belysningen har också förstärkts. Dörren har tillräcklig bredd för någon med rullstol och dörrarna har handtag på insidan.

Arkipelag arbetar för att öka tillgängligheten till hotellet. Två nya anpassade hotellrum blev klara till sommaren.

Förutom att anpassa de två hotellrummen för personer med rörelsenedsättning så har man också tänkt särskilt på kontraster, vilket underlättar för de som har en

synnedsättning. Arkipelag anlät en tillgänglighetskonsult för att kontrollera att rummen uppfyllde kraven.

Rummen och de anpassade badrummen är inredda på ett liknande sätt som hotellets övriga rum.

– Det är viktigt för oss att rummen är lika fina som våra andra rum men samtidigt uppfyller kraven, säger Arkipelags vd **Ann-Louise**

Djupsund och tillägger att gäster som bokat rummen varit nöjda.

Hotellets hissar fungerar för de flesta med rullstol, utom för större permobilar. Har man sådan kan hotellet erbjuda lånerullstol under vistelsen.

Arkipelag planerar även installera en hörselslinga (T-slinga) i Kaptenssalen samt en mindre hörselslinga i receptionen.

Tillgänglighet del av Green key-certifiering

Förbundet tog fram information om sensoriska funktionsnedsättningar till åländska företag som är Green Key-certifierade.

Företag i turistbranschen på Åland har haft möjlighet att bli Green key-certifierade sedan 2016. Certifieringen innebär att företaget uppfyller olika kriterier i programmet för miljöansvar och hållbarhet. Sedan 2019 drivs Green key-programmet av Visit Åland, i samarbete med Ålands Natur & Miljö för kontrollering. År 2021 infördes krav på social hållbarhet i programmet. Ett av

kriterierna gäller tillgänglighet för personer med nedsatt rörelseförmåga och ett annat hänsyn till de med nedsatt sensorisk förmåga.

Under våren sammanställde Funktionsrätt Åland informationsmaterial till åländska företag på uppdrag av Visit Åland om vad sensoriska funktionsnedsättningar innebär och vilka anpassningar som kan behövas göras. Vi tar upp tillgänglighet för personer med hörsel- eller synnedsättning och även för personer med andra funktionsnedsättningar där sensorisk känslighet påverkar.

Sju åländska företag har Green key-certifiering:

Restaurang Smakbyn, Restaurang Pub Stallhagen, Alandica Konferens & Kongress, Hotell & restaurang Arkipelag, Hotell & restaurang Park Alandia, Mariehamns Stadsbibliotek samt Silverskär, inklusive Klobben.

Hotell Arkipelag och Silverskär lämnade in nya ansökningar under våren.

Läs mer om Green Key på Visit Ålands hemsida: visitaland.org/hallbarhet

Några av våra tips till företagen:

- T-slinga i lokalen underlättar för personer med hörselnedsättning. T-slingan används tillsammans med mikrofon och ljudet går på en frekvens direkt till personers hörapparater. **Vet du om** att det finns mindre T-slinga för till exempel kassa eller reception - som är enkla att installera?
- Se över kontraster vid sådant som utgör en snubbelrisk och skapa gångstråk som leder besökare rätt – det underlättar för personer med synnedsättning!
- Ha förståelse för att personer med funktionsnedsättning kan behöva ha med sig sin ledarhund.
- Tänk på att personer som är överkänsliga mot starkt ljus eller buller har behov av platser där man kan dra sig undan.
- Tydlig och lättläst skyltning underlättar både för gäster och besökare.

Lugn miljö på Silverskär

Silverskär inklusive Klobben är också Green key-certifierade sedan flera år tillbaka. Silverskär erbjuder naturupplevelser i skärgårdsmiljö.

Silverskär anpassar utifrån de behov besökarna har. Samtidigt finns det utmaningar med hur tillgänglighetsanpassat det är möjligt att få det ute på öarna. Silverskärs **Kickan Sundblom** säger att de arbetar med att öka tillgängligheten på olika sätt, bland annat finns planer på att skaffa en hörselslinga till konferensrummet. – Det vi vill framhålla är det otroliga lugn som finns här ute, säger Kickan.

Lugn miljö finns med som en punkt i förbundets infomaterial.

Evenemangs- kalender

med ett axplock av
höstens aktiviteter

Fler aktiviteter och närmare information
inne i tidningen på respektive förenings
sida.

26.8 Promenad med Gujan
och Mia. Måndagar kl
12. Vårt Hjärta, se s. 22.

29.8 SAMS - håller före-
läsning om rättigheter
på HandiCampen kl 18. Se s. 26

4.9 Pjäsen *Churchill var
inte heller klok* visas på
Alandica kl 15.30. Se notis nedan.

9.9 Öppet hus på Handi-
Campen kl. 13-17.30.

18.9 Kl. 18-20 träff för dig
med sköldkörtel-
problem på HandiCampen, s. 26.

19.9 *Kan Åland bli en blå zon?*
Demensföreningens
föreläsning med Carolina Sandell i
Lagtinget kl. 18.30, se s. 24.

10.10 Resedas föreläsning
med Micke Björklund
om psykisk ohälsa, 2 tillfällen. Se s. 20.

21.10 NPF Ålands föreställ-
ning med komikern
Charlie Michaelsen, se s. 8.

3.12 Funktionsrättsdagen,
heldag på Alandica, bl.a.
föreläsning med Roland Paulsen, s. 19.

Handarbetskvällar ordnas av Vårt
Hjärta på HandiCampen med start 20.8
och i Godby med start 21.8. Se s. 22.



Så här glada blir vi
som jobbar här när vi
får hålla öppet hus på
HandiCampen!

Öppet hus på HandiCampen

- träffa oss och testa föreningarnas olika aktiviteter!

Måndag 9 september kl 13-17.30
håller vi öppet hus på HandiCampen,
Skarpansvägen 30. Titta in och hälsa
på oss och testa något du inte gjort
förut!

När Funktionsrätt Åland och
våra 11 medlemsföreningar
håller öppet hus kan
man till exempel delta på
avslappning och yoga med
Emelie Börman:

– Jag kommer att guida in
mot stillhet, lugn och skön
rörelse där andetaget och
känslan guidar dig genom
de olika övningarna. Varje
övning går att anpassa så det känns bra för dig.
Tillsammans skapas en känsla av kravlöshet,
trygghet och harmoni.

Emelie håller två pass på 50 minuter, med start kl.
14 samt kl. 15. För garanterad plats anmäl dig på
förhand till: reception@handicampen.ax



Emelie Börman.

Fler aktiviteter under dagen:

- Inledande allmän juridisk rådgivning erbjuds
föreningsmedlemmar kl. 14-17 av advokat
Mecklin vid Bäck Advokatbyrå. Kl 14-15.30:
bokade tider, kl. 15.30 – 17 drop-in. Boka tid på:
reception@handicampen.ax
- Rådgivning med förbundets personliga ombud
Cecilia Lund, drop-in.
- Paraffinbad med Reumaföreningen, boka på
info@reuma.ax
- Fotvård med Ålands synskadade: kl. 15-17.30,
10 minuters fotmassage.
Boka på: reception@handicampen.ax
- Inblick i vardag med rullstol med Neurologiska
föreningen
- PEF- och blodtrycksmätning med Vårt Hjärta
- Hörselrådgivning med Hörsselföreningen
- Demensföreningen håller hjärngympa
- Öppet hus även på Lottenberg: Titta in till DUV:s
nybyggda och tillgängliga lägergård.
Adress: Storskäret 65 i Djurvik, Jomala.

Pjäsen "Churchill var inte heller klok"
handlar om utmaningar som unga personer kan
uppleva när de har en funktionsnedsättning.
Pjäsen visas på skärm och följs av diskussion där
skådespelarna från Östra Teatern deltar.
Pjäsen riktar sig särskilt till dig som arbetar med

barn och unga. Visas genom ett samarbete mellan
Funktionsrätt Åland och Ålands landskapsregering.

Var? Alandica Kultur & Kongress
När? Den 4 september kl. 15.30 -17.00.

Gå in på vår hemsida handicampen.ax för länk till
anmälan!

Personlig service, hela vägen!

19199



Skanna mig och få 5 %
bonus på din nästa resa

#teslataxin

taxi19199

018-19199

taxi19199.ax

