

MEDLEMSBREV AUGUSTI

Hej medlem! Än har vi sommar i luften och sakteliga börjar verksamheten i föreningen komma i gång efter sommaruppehållet. I medlemsbrevet kan du läsa vad som är på gång inom den närmsta tiden både i föreningen och i det bifogade bladet från Funktionsrätt Åland. Hoppas vi ses och glöm inte att anmäla dig till träningsgrupperna!

ANMÄLAN TILL HÖSTENS TRÄNINGSGRUPPER ÖPPNAR 13.8

Om du vill ha plats i våra träningsgrupper under höstterminen behöver du anmäla dig. **Anmälningen öppnar tisdag 13 augusti kl.09.00**, anmäl dig via telefon eller mejl.

- **Gruppträning vid Rehab City** måndagar kl.14.30-15.15. Start 2 september. 14 gånger, pris 90€. Fysioterapeut Moa Sandell (ersätter Markus Palm).
- **Gruppträning vid Medimar** torsdagar kl.16-17.00. Start 5 september. 14 gånger, pris 90€. Fysioterapeut Lina Larsson.
- **Vattenträning vid ÅHS terapibassäng** fredagar kl.14-15.00 eller 15-16.00. Start 6 september. 14 gånger, pris 90€. Fysioterapeut Anja Bäckblom.

Kom med och spela badminton eller pingis! Måndagar, tisdagar och fredagar kl.15-16 vid Baltichallen i Mariehamn spelar några medlemmar tillsammans. Fokus ligger på gemenskap och att ha roligt. Alla kan delta på ett eller annat sätt. För mer information, kontakta Sara.



FÖRELÄSNING OM INTRESSEBEVAKNINGSFULLMAKT 25.9

Onsdag 25 september kl.18.00 vid Handicampen föreläser jurist Linda Franklin från Ålandsbanken om vikten av att ha en intressebevakningsfullmakt. Med en intressebevakningsfullmakt kan du själv bestämma vem som sköter dina ärenden, vilka ärenden denne får sköta och hur de ska skötas om du förlorar- eller din funktionsförmåga försämras drastiskt. Linda guidar oss i vad som är viktigt att tänka på samt när och hur man kan göra vid upprättande av en fullmakt.

Anmälan senast 19.9, kvällen är även öppen för anhöriga. Välkommen!

SPELKVÄLL & FREDAGSMYS 4.10

Fredag 4.10 med start kl.18.00 bjuder vi in till fredagsmys vid Handicampen. Vi spelar sällskapsspel tillsammans och det bjuds på lite smått och gott. Kom hit och umgås, skratta och spela spel! **Anmälan senast 1.10.**



”SÅ SOM I HIMMELEN” PÅ ALANDICA 13.10

Musikalen *Så som i himmelen* skapad av Kay Pollak, Carin Pollak och Fredrik Kempe spelas på Åland i höst. Vi har biljetter till söndagen den 13.10 kl.14.00.

Så som i himmelen är en musikal fylld av skratt, gråt, musik och sång. En varm berättelse om det lilla samhället, om

kärlek, gemenskap och kulturkrockar. Om att hitta hem och hur musik kan föra människor samman. Pris: 35€/medlem, ledsagare går gratis.

Boka dina biljetter med Sara **senast 12.9**. Begränsat antal biljetter, först till kvarn gäller.



SAMTALSTRÄFFAR I HÖST

Vårens diagnosspecifika träffar har varit väldigt uppskattade och fortsätter under hösten. Medlemmar och anhöriga får träffas för att dela erfarenheter och tankar kring vardagen, diagnosen, medicinering och eventuella utmaningar man stöter på.

- Onsdag 28.8 kl.18.00 **Anhörigträff MS**, anmälan senast 26.8.
- Söndag 1.9 kl.14.00 **MS**, anmälan senast 28.8.
- Onsdag 4.9 kl.13.30 **Stroke**, anmälan senast 2.9.
- Tisdag 10.9 kl.18.00 **Parkinson**, anmälan senast 9.9.
- Måndag 23.9 kl.18.00 **Borrelia & TBE**, anmälan senast 19.9.
- Tisdag 8.10 kl.18.00 **Epilepsi**, anmälan senast 7.10.



Träffarna är öppna också för de som inte är medlem i föreningen. Saknas någon grupp eller hittar du ingen passande för dig, hör av dig till Sara så kan vi se på möjligheten att starta fler stödgrupper.

STROKEFIKA & STOLYOGA 4.9 kl.13.30-15.00

Träff för dig som haft stroke och dina anhöriga. Mia Lindroth instruerar yoga sittande på stol och guidar oss genom avslappning och lugna rörelser som gör kroppen mjukare och piggare. Inga förkunskaper krävs, man deltar efter egen förmåga.

Efter yogan fikar vi som vanligt. **Anmälan senast 2.9**.

ÅHS PATIENTRÅD

Föreningens samarbete med ÅHS Patientråd fortsätter. Jag vill uppmuntra alla att lämna in åsikter och utvecklingsförslag till mig **senast 9.9** kring ÅHS och vilka frågor/områden ni tycker att ÅHS borde prioritera att förbättra. Patientrådet använder vår feedback som grund för deras arbetsområden under 2025. Årets fokus är tillgänglighet & delaktighet men alla synpunkter är välkomna.

Din åsikt är viktig och du förblir anonym gentemot ÅHS.