



«Efternamn Förnamn»

«CO-adress»

«Adress»

«Postnr Postort»

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

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

Hejsan, Nu är hösten i full gång. Aktiviteterna rullar på och det närmar sig vårt 25-års jubileum. Det börjar bli hög tid att anmäla dig. Till föreläsningarna behöver du inte anmäla dig. Till middagen bör du anmäla dig.

Fredag 25.10

Föreläsningar i Auditoriet i Alandica:

Kl 15– ca 16 Mai-Lis Helleniús

Kl ca 16-17 Johan Sundström

Trerättersmiddag med underhållning i Arkipelags festvåning:

Start Kl 18. Festtalare är Jona Harju och Fredrik Erlandsson underhåller med sång och musik

Pris 25 euro/person. Anmäl senast 14 oktober till tel: 0457-345 83 00 eller e-post: info@hjarta.ax.

Utförligt program finns på vår hemsida och i det senaste medlemsbrevet.

NY STYRKETRÄNINGSGRUPP, "FREDAGSFYS"



FREDAGAR KL 11-12 med start 1 november startar vi en ny träningsgrupp i samarbete med RehabCity.

Ledare är Johanna Lundberg.

5 gånger kostar 35 euro och du har, om du önskar, automatiskt plats i gruppen även i vår. Anmäl snarast till Catrin 0457-345 83 00

Det finns även några ströplatser kvar i följande grupper:

Vattengympa torsdag kl 18 i ÅHS' bassäng med fysioterapeut Moa Sandell

Vattengympa torsdag kl 19 i ÅHS' bassäng med fysioterapeut Tua Liewendahl– Åvik

Ledd gymträning på VIBE i Godby måndagar kl 12.

Alla grupper är små och du har möjlighet att få individuell hjälp. Var och en tränar efter egen förmåga

Kom ihåg:

BINGO: 17 oktober samt 28 november kl 18 i Handicampen: 6 euro/ person inkl fika. Anmälan behövs ej.

Hjärtebarnsfamiljer– träff med Sandra Mattsson , själv hjärtebarn, 12.11 kl 18.

Strokedrabbade och anhöriga, samtal med spec. sjukskötare Sandra Mattsson 13.11 kl 18

Testa Aquabike med Gujan i Godby, 23.11 och 7.12 kl 11.

Allsång med Per Nyberg 21.11 kl 14.30 på Rödakorsgården.

Höstmöte med julbord på Lemböte 24.11 kl 15. Buss från bussplan kl 14.30. Retur kl 18.30. Begränsat antal platser, "Först till kvarn..."

Anmäl deltagande till Catrin.

Höstens hela aktivitetskalender finns i föregående medlemsbrev samt på vår hemsida.

varma hösthälsningar från Catrin

