

## MEDLEMSBREV OKTOBER-NOVEMBER

### NEURODAGEN 26.10

Lördag 26 oktober hålls Neurodagen igen med intressanta föreläsningar.

**Kl. 13-14** Sjukskötare Fredrika Nordin och näringsterapeut Leija-Lotta Kalaoja från ÅHS Neuroteam berättar om det nybildade Neuroteamet och hur de jobbar med patienter med neurologiska diagnoser.

**Kl.14-14.45** Kaffe & smörgåstårta

**Kl.14.45-15.45** Caroline Staffas och Linda Adolfson föreläser om hur neurologiska sjukdomar kan påverka den sexuella hälsan på olika plan. Vad kan du själv göra för att främja en god sexuell hälsa och bejaka din unika sexualitet. Dessutom ges information och tips om vikten av en god kommunikation.

**Kl.15.45-16** Bensträckare.

**Kl.16-17** Sittyoga med Mia Lindroth.



Medlemmar och anhöriga är hjärtligt välkomna. Du kan delta hela dagen eller i utvalda ämnen som intresserar dig. Evenemanget är gratis men anmälan krävs. Du kan delta på plats vid HandiCampen eller digitalt via Teams. Anmäl dig **senast 22.10**, meddela eventuella allergier vid anmälan. Välkommen!

### TBE & BORRELIA FÖRELÄSNING MED MARIKA NORDBERG 6.11

Onsdag 6.11 kl.18.00 vid HandiCampen föreläser infektionsläkare Marika Nordberg om Borrelia och TBE. Nya fästingsjukdomar och nyheter inom forskningen tas upp.

Anmäl dig **senast 4.11**. I samarbete med Reumaföreningen.

### STROKEFIKA 6.11 & 4.12 kl.13.30-15.00

Träff för dig som haft stroke och dina anhöriga vid HandiCampen.

Ingen anmälan behövs. Välkommen på fika och samtal!

I samarbete med Vårt Hjärta.



### SAMTALSKVÄLL MED SANDRA MATTSSON 13.11

Onsdag 13.11 kl.18.00 ordnas en samtalskväll på HandiCampen för dig som haft stroke och dina anhöriga. Vi har bjudit in Sandra Mattsson, som är nyutbildad specialist-sjuksköterska inom neurosjukvård i Sverige och brinner för att hjälpa personer med stroke. Hon är tidigare hjärtebarn inom föreningen Vårt hjärta. Anmäl dig **senast 7.11**.

I samarbete med Vårt Hjärta.

### PROVA PÅ TILLFÄLLE: BALANS OCH RÖRLIGHETSTRÄNING

Tillsammans med Gymnastics Åland ordnar vi 2 prova på tillfällen under hösten. I gruppen tränar vi koordination, balans och utmanar våra motoriska färdigheter.

Träningen syftar till att öva på saker som man behöver kroppen till i vardagen. Vi använder kroppen som redskap och redskap som finns i hallen, så som bommar, ribbstolar, klossar och räck, men alla övningar anpassas efter individens behov. Kom med och testa något nytt, alla kan delta! Låter det intressant, ta kontakt med Sara för mer info och tider.

### **MISSA INTE DETTA I HÖST:**

- Fikaträff för dig med **Epilepsi och anhöriga** tisdag 29.10 kl.18.00, anmälan **senast 28.10**.

- Höstmöte tisdag 19.11 kl.18.00 vid HandiCampen.

- Julkortspysssel med Lena Wilson 20.11 kl.17.30-20.00 vid HandiCampen.

- Julfest på Soltuna fredag 29.11 kl.18.00, buss ordnas från stan.

- Ålands Funktionsrättsdag 3.12 kl.9-15.15 på Alandica med intressanta föreläsningar och paneldebatt.

Årets tema är: ”Rätten till arbete för personer med funktions-nedsättning.”

- Fikaträff för dig med **Parkinson och anhöriga** måndag 2.12 kl.18.00, anmälan **senast 28.11**.

- Spelkväll & fredagsmys 12.12 anmälan **senast 10.12**.

### **ENKÄT OM DAGREHABILITERINGEN VID ÅHS**

Vi söker dig som tidigare varit inskriven vid dagrehabiliteringen, vårdavdelning 2 vid ÅHS. Svara på enkäten via den här länken: <https://forms.gle/iTxNxnX3EMQHTKEh8>

Funktionsrätt Åland samlar in uppgifter om patienters erfarenheter av rehabilitering vid ÅHS. Enkäten innehåller frågor om vad man upplevt som bra eller mindre bra, hur informationen varit, hur man blivit bemött och om man känt sig delaktig i sin vård och rehabilitering. Svarstid till den 6.12.2024.

Svaren i enkäten sammanställs i en rapport som publiceras under 2025. Alla svar samlas in anonymt. Det går också bra att fylla i enkäten på papper vid HandiCampen, eller få enkäten hemskickad med svarskuvert alternativt svara på enkäten via en telefonintervju. Kontakta då receptionen på tel. 018-22 360.

### **JULBIDRAG FRÅN INVALIDFÖRBUNDET I FINLAND**

Återigen kan medlemmar ansöka om julbidrag i form av matpresentkort värda 60€ från Invalidförbundet. Förbundets önskan är att bidragen når ut till dem som har det utmanande ekonomiskt och är i behov av hjälp. Ansökningstiden är 4.11-15.11. Man ansöker via mejl [varainhankinta@invalidiliitto.fi](mailto:varainhankinta@invalidiliitto.fi) eller per telefon 044 765 0510, man anger namn, telefonnummer och adress. Det går bra att ansöka på svenska. Vill du ha hjälp med ansökan, kontakta Sara.

