



OBS! Vårterminen startar vecka 3, måndag 13 januari 2025. Du fortsätter automatiskt ditt deltagande i samma grupp under våren. OM du vill sluta bör du meddela detta SNARAST. Det finns oftast någon på väntelista som väntar på en plats.

Var alltid sparsam med parfym och rakvatten pga allergier.

Vattengympa i Ålands Idrottscenter Godby med Gujan 85 €

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

Vattengympa i ÅHS bassäng med Lillemor 85€

1. Tisdagar kl 16 14 ggr
2. Tisdagar kl 16.45 14 ggr

Vattengympa i ÅHS bassäng med Tua Liewendahl 85 €

1. Torsdagar kl 19 14 ggr

Vattengympa i ÅHS bassäng Jessica Pettersson (Rehab City) 70€

1. Torsdagar kl 18 12 ggr

Hjärtfriskgympa/ Styrketräning vid Rehab City

1. Tisdagar kl 10, 14 ggr med Johanna Hjärtfriskträning 90 €
2. Tisdagar kl 11 14 ggr med Johanna Hjärtfriskträning 100 €
3. Onsdagar kl 16.30 14 ggr ned Markus Styrketräning 100 €
4. Torsdagar kl 10 14 ggr med Marcus Hjärtfriskträning 90 €
5. Fredagar kl 11 14 ggr med Johanna Styrke/hjärtfrisk 100€

Personlig träning med fysio-ergo- eller talterapeut

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

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

1. Måndagar kl 12 14 ggr

Promenader med Gujan och Mia

Måndagar kl 12 samling vid Lilla Holmens grindar: 28 april, 5 maj, 12 maj, 19 maj och 26 maj. Ta gärna med promenadstavar om du har. Kläder efter väder. Kanske vi vågar testa lite "tantparkour", ett fenomen som blivit otroligt populärt världen över. Alla, även icke medlemmar, är välkomna med.

Medlemslunch

Första tisdagen i månaden kl. 13:00 på **E-Meal Kitchen** (Ålandsvägen 40): 4 februari, 4 mars, 1 april och 6 maj. Var och en betalar för sig på plats. Ingen anmälan.

Handarbetskvällar på Handicampen

Tisdagarna 21 januari, 25 februari, 18 mars, 8 april samt onsdag 14 maj. Alla gånger kl 19-21. Ingen anmälan. Vi virkar små kramdjur som skänks till ÅHS. Föreningen betalar garnet och bjuder på fika och du ger av din tid och kunskap.

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

Onsdagar 13.30-15.00 i Handicampen, 5 februari, 5 mars, 2 april och 7 maj. Ingen anmälan.

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

Sista måndagen i månaden 27.1, 24.2, 31.3 och 28.4 kl 19 på Handicampen. Ingen anmälan.

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

Sista tisdagarna i månaden 28.1, 25.2, 25.3 och 29.4 kl 19 på Handicampen. Sakkunniga föreläsare kan delta, detta meddelas senare. Ingen anmälan.

Högt blodtryck och kolesterol

Onsdag 22.1 kl 18 informerar sjukskötarstuderande på högskolan Åland och deras lärare specialsjukskötare Veronica Holmström hur blodtryck och kolesterol påverkar hjärtat och hälsan. Ett viktigt ämne som angår många. Anmäl senast 16.1.

Vad kan gå fel med hjärtat-svikt, flimmer och infarkt

Har du hjärtsvikt, hjärtflimmer eller haft en infarkt och vill träffa andra i samma situation? Det är alltid bra att ventilera funderingar och bekymmer tillsammans med likasinnade och sakkunniga.

Torsdag 6 februari och torsdag 6 mars kl 18 samtalar vi med sjukskötare Irmeli Eriksson och måndag 14 april kl 18.30 talar Saga Fylkeson, beteendevetare och diplomerad coach samt handledare i sorgbearbetning, om känslor som kan uppstå då hälsan sviktar. Anmäl alla gånger senast två dagar före.

Samtalsgrupp för dig med pacemaker och anhöriga

Torsdag 16 januari kl 15, torsdag 13 mars kl 18 och måndag 12 maj kl 15 på Handicampen.

Ledare Saga Fylkeson är beteendevetare och diplomerad coach samt handledare i sorgbearbetning. Saga är själv hjärtpatient med pacemaker sedan 17 år tillbaka. Anmäl senast två dagar före.

Sittyoga med Mia Lindroth

Vi sitter bekvämt och gör mjuka rörelser. Det är avslappnande och mjukgörande och passar alla.

Tisdag 24 mars kl 19 och tisdag 22 april kl 18.30 på Handicampen. Anmäl senast torsdagen innan.

Teater "Dödsdansen" på Alandica

Söndag 26 januari kl 13 i Teatersalen. Boka senast 31.12 gärna per mail eller i telefonsvararen pga ledigheter. Medlemspris: 20 euro. Icke medlemmar i mån av plats: 29 euro.

Pjäsen är ett triangeldrama av August Strindberg.. Den är en i grunden tragisk historia, men är rik på (ofta bitter) humor..

I rollerna: Tina Sjövall, Jan-Erik Berglund och Jonas Love Danielsson. Mer info på Alandicas hemsida.

Bingo

Torsdag 20 februari och torsdag 20 mars kl 18 är det bingo på Handicampen. 8 euro/ person (två brickor) inkl. fika. Föreningssamarbete med Reumaföreningen.

Allsång

Torsdag 6 mars kl. 14.30 tillsammans med Per Nyberg i Rödakorsgårdens matsal. Samarbeta med Cancerföreningen och Reumaföreningen. Vi bjuder på fika. Anmäl senast 3.3.

Föreläsning om testamente och intressebevakningsfullmakt

Tisdag 11 mars kl 18-19.30 i Hotell och restaurangskolans auditorium.

Föreläsare Linda Franklin, jurist ÅAB. Ett förenings-samarbete mellan Demensföreningen, Cancerförening, Hörsselföreningen och Reumaförening. Begränsat antal platser, anmäl till din förening.

Simning

Alla medlemmar får 50% rabatt på 10 gångers kort, en gång/ termin, till Ålands Idrottscenters simhall eller Mariebad, mot uppvisande av kvitto.

Hjärtebarn och astma/allergibarn (under 18 år) simmar gratis 1 gång/ månad tillsammans med någon i Ålands Idrottscenter. Kontakta Catrin för info.

Se baksidan för bingobricka:

Utför och kryssa för minst 5 aktiviteter (vågrätt, lodrätt eller diagonalt).
Skriv namn och kontaktuppgifter på brickan och lämna eller skicka den till Vårt hjärta, Handicampen, Skarpansvägen 30, 22100 Mariehamn senast 29 januari så deltar du i utlottningen av hemliga priser.
Lycka till!

Lös ett korsord eller sudoku	Gå ut i naturen	Pröva en ny maträtt du aldrig smakat tidigare	Skicka ett kort till någon du inte träffat på länge.	Ansträng dig så du blir lite flåsig.
Dansa	Sök 3 goda nyheter i en tidning	Besök en simhall eller ta en promenad	Skriv ner 3 saker du är tacksam över	Lägg ett pussel
Ring en person som det är länge sen du pratade med	Säg bara snälla saker	Bjud någon på fika	Ät vegetariskt	Gör flera "Kiruna"
Besök en konsert eller annat kultur-evenemang	Ta 10 djupa andetag och fokusera på din andning	Läs eller lyssna på en bok	Sjung och le	Gå ut och njut av dagsljuset
Se en bra film, ät nyttiga snacks	Köp blommor till dig själv och en vän.	Sök vackra saker i naturen. Ta bild av dem.	Ge dig själv en kram och tänk positiva tankar	Gör en god gärning för en okänd människa