




Kansliet: Skarpansvägen 30, öppet mån-ons 09—15. Gsm: 0457-345 8300, [info@hjarata.ax](mailto:info@hjarata.ax)

 Facebook: Föreningen Vårt Hjärta och Hjärteverknig på Åland.

Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarata/>

Hejsan,

Här kommer årets femte och sista medlemsbrev . Alla våra aktiviteter har tagit juluppehåll. Hoppas att ni ändå håller kropp och knopp igång– promenader, simning, några "Kiruna" (när du sätter dig ner så sätter du dig 10ggr) varje dag, frisk luft, sittdans eller vanlig dans, trevligt umgänge, pussel, hjärngympa... bara fantasin sätter gränser.

Vecka 3, måndag 13 januari kör verksamheten igång som vanligt. Du behåller din plats där du tränat under hösten. Om du vill sluta bör du meddela det snarast. Redan samma vecka bör du anmäla dig till den intressanta kvällen med Högskolans sjukskötarstuderande som pratar om högt blodtryck och kolesterol. Missa inte det!

Läs den bifogade kalendern noga och kom ihåg att anmäla dig då det krävs. Lika viktigt är det att avboka då man får förhinder. Då föreningen måste betala för de som uteblir så är det en onödig utgift som i slutändan, om det vill sig illa, kan drabba utbudet av aktiviteter. Därför är anmälningar bindande.

Det kommer säkert att ordnas fler träffar och aktiviteter under våren, så håll utkik! Info kommer i medlemsbrev, i tidningarnas kalendrar, på vår hemsida och på vår facebookside så fort planeringen är klar.

- Vi tar gärna emot lotteri- och bingovinster. Tänk på att det ska vara saker som du själv skulle uppskatta att få.
- Det finns två par gästavar på kansliet . Det ena paret passar en längre människa (de är 125 cm) och det andra en kortare. Om du behöver ett par, hör av dig så är de dina.
- Mia Lindroth håller Sensei yoga på matta i Rödakorsgården onsdagar kl 11-12. Mattor finns där. Ta gärna med filt och en kudde. Start i januari. Kontakta Mia för anmälan och mer info tel: 040-563 1500 eller mejl: [mialindroth2@gmail.com](mailto:mialindroth2@gmail.com)
- Det finns några ströplatser lediga i våra träningsgrupper, hör av dig om du är intresserad så ser vi vad vi kan göra.
- Bulletinen kommer ut i början av januari. Om du har skylt med "Ingen reklam, tack" vid din postlåda så får du den **inte**. Hör av dig till Handicampens reception så ordnar vi att du får en tidning eller hämta ett exemplar från Skarpansvägen 30.
- Handicampen håller stängt 23.12.2024-6.1.2025. Behöver du nå verksamhetsledaren- skicka ett mail eller prata in ett meddelande på telefonsvararen.
- Om du vill skicka en julkhälsning i tidningen –kom ihåg att en betalning till Vårt hjärta kommer åländska hjärtan till nytta. Våra vackra kondoleanser, av Jonas Wilén, säljs på Handicampen (vi kan skriva dem och föra dem till Nocturne om du så önskar- det kostar inget extra). De finns även att köpa på Nocturne, Ålandsbanken och Hugos.

*Tack för det gångna året och en riktigt  
GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR  
önskar vi dig!*



*//Catrin*

