




[«Efternamn Förnamn»](#)

[«CO-adress»](#)

[«Adress»](#)

[«Postnr Postort»](#)

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

 Facebook: Föreningen Vårt Hjärta och Hjärtevirkning på Åland.

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

Cykla in våren tillsammans med Vårt hjärta och Hälsöfrämjandet

Onsdagarna 7, 14, 21, och 28 maj träffas vi kl 18 vid Mariebads parkering. Väder och vind bestämmer vilken rutt vi tar. Vi cyklar tillsammans cirka 1 timme och återvänder till Mariebad. Egen cykel, hjälm, lämpliga kläder och gott humör medtages.

Kom med i team "Vårt hjärta" och cykla Floratrampen söndag 1.6, 40 eller 80 km. Mer info och anmälan via Facebook "Floratrampen 2025"



Promenera med Gujan och Mia

Måndag 28 april, 5 maj, 12 maj, 19 maj och 26 maj kl 12 startar vi från Lilla Holmens grindar. Promenaden varvas med lätta stretchövningar. Trevligt sällskap utlovas.

Kom själv eller ta en vän med dig. Det är roligare tillsammans



SOMMARUTFLYKT MED SUNNAN II tisdag 17 juni kl 13-20

Vi åker ut till Rödhamn med Sunnan II, på vägen ut serveras kaffe och bulle, på vägen hem middagsbuffé inkl. kaffe. Sista anmälningdag tisdag 27 maj. Begränsat antal platser. Samarbete med Ålands Hörselförening.

Pris 70€/medlem, måltidsdryck ingår ej.

Sunnan II, byggd 1906, är tyvärr inte speciellt tillgänglig pga smala gångar, trånga toaletter, höga trösklar och branta trappor.

SPARESA TILL PÄRNU 27.8-1.9

Vi samlas i Västra hamnen 27.8 kl 00.15

Klockan 01.00 avgår Tallinks färja - logi i tvåbädds insideshytter med golvstående sängar ingår.

Ankomst Tallinn 27.8

Frukost ombord . Vi anländer till Tallinn kl 10.45. Vid hamnen väntar transfer som tar oss vidare till Pärnu. Resan tar ca 2 timmar, så vid lunchtid är vi framme och då checkar vi in och äter lunchbuffé.

Rundvandring på hotellet erbjuds. Middagsbuffé serveras på kvällen.

Våra dagar på spa 27.8-1.9

Nu släpper vi ned axlarna och njuter!

Frukostbuffé, lunchbuffé och middagsbuffé serveras varje dag på hotellet. Likaså läkarbesök och de ordinerade behandlingarna, 3 st/dag.

En av de första dagarna bjuder vi på lite information och välkomstkaffe på hotellet - tid och plats meddelas i vår pärm i receptionen. Vår reseledare bor på Tervis under hela vår vistelse i Pärnu.

Hemresedagen 1.9

Frukost, behandling och lunch på hotellet därefter åker vi med bussen till Tallinn. Vi hinner med en del shopping innan Tallink Siljas fartyg avgår från hamnen i Tallinn kl 18.00. Vida Resor är med och hämtar biljetter och hjälper till vid incheckningen.

Medlemspris: 450euro/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg: 90 euro

Bindande anmälan senast 18.6. Mer info: <https://vidaresor.se/> eller: <https://spatervis.ee/sv/>

Du är gruppolycksfallsförsäkrad i Ömsen under aktiviteter ordnade av föreningen Vårt hjärta.

Vi rekommenderar ändå att du har en egen privat olycksfallsförsäkring/ reseförsäkring.

Kom ihåg att föreningen subventionerar 50% av priset för 10 gångers simkort på Mariebad eller Ålands Idrottscenter en gång/termin. Passa på att simma under sommaren när våra grupper håller uppehåll. Kom in med kvitto och kontonummer.

Kansliet håller semesterstängt 23.6-1.8. Medlemsbrev med info om höstens aktiviteter och hur du anmäler kommer i början av augusti. Träningarna startar 1.9.

vårhälsningar från Catrin

