



OBS! HÖSTterminen startar vecka 36, måndag 1 september 2025.

Anmälningar sker i första hand per telefon till 0457-345 83 00 – VATTENGYMPAGRUPPERNA fr o m tisdag 12.8 kl 9, ÖVRIGA GRUPPER fr o m onsdag 13.8 kl 9. Om du anmäler per mejl eller SMS så tas de emot i kronologisk ordning efter ovan nämnda datum och klockslag.

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 45 min 90 €
2. Tisdagar kl 11 14 ggr med Johanna 60 min 100 €
3. Onsdagar kl 16.30 14 ggr med Vendela 45 min 90 €
4. Torsdagar kl 10 14 ggr med Marcus 45 min 90 €
5. Fredagar kl 10.30 14 ggr med Johanna 60 min 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

Alla måndagar i september kl 12 (1, 8, 15, 22 och 29) samling vid Lilla Holmens grindar. 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.

Aquabike med Gujan

Lördag 13 september, 18 oktober samt 15 november kl 11-12 i Ålands Idrottscenter. Bassängträning som stärker core och balans. Roligt, medryckande och ganska jobbigt. 18 euro/ 3 ggr. Perfekt start på helgen. Anmäl senast på måndagen innan.

Medlemslunch

Första tisdagen i månaden kl. 13:00 på **E-Meal Kitchen** (Ålandsvägen 40): 2 september, 7 oktober, 4 november och 2 december. Var och en betalar för sig på plats. Ingen anmälan.

Strokefika,

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

Onsdagar 13.30-15.00 i Handicampen 3 september, 1 oktober och 5 november. Julfika: 10 december (obs.datum). Ingen anmälan.

Handarbets-/ virkkvällar på Handicampen

Tisdagarna 2 september, 7 oktober, 4 november och 2 december, 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.

Handarbets-/virkträffar i Ålands Idrottscenter, Godby

Onsdagarna 3 september, 1 oktober, 5 november och 3 december, alla gånger kl 15. 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.

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

Sista måndagen i månaden 25.8, 29.9, 27.10 samt 24.11 kl 19 på Handicampen. Ingen anmälan.

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 ventilerat funderingar och bekymmer tillsammans med likasinnade och sakkunniga. Torsdag 25.9 kommer fysioterapeut Johanna Lundberg från RehabCity och talar om vikten av fysisk träning, passa på att ställa frågor. Övriga träffar är 23.10 samt 20.11. Läkare William Simpson medverkar på novemberträffen. Alla gånger kl 18. Anmäl senast 3 dgr före.

Samtalsgrupp för dig med pacemaker och anhöriga

Torsdag 11 september, 23 oktober samt 4 december, alla gånger kl 18 på Handicampen.

Ledare Saga Fylkeson är beteendevetare och diplomerad coach samt handledare i sorgbearbetning. Saga är själv hjärtpatient med pacemaker sedan 18 år tillbaka. Anmäl senast tre dagar före.

Stand up med Ann Westin 15 oktober kl 19 i Arkipelags restaurang

Ann Westin är en av Sveriges mest respekterade och älskade komiker. Men vägen dit har varken varit rak eller självklar. Från ett liv som kantats av motgångar och motstånd, två hjärnblödningar och en skilsmässa så reste sig Ann upp på benen igen och ändrade livsriktning. Sedan debuten som komiker har Ann roat och charmat publik över hela Sverige under 30 år. Hennes naturliga förmåga att koppla samman skratt med allvar gör henne unik och oumbärlig på scenen och med sitt galna bildspråk och sin häftiga attityd får hon alla med på tåget. Hon har en fenomenal scennärvaro och publikkontakt och måste upplevas live.

Middag a' 30 euro/ person serveras kl 17 (smörstekt abborrfilé m Sandefjordsås samt liten chokladkaka o kaffe), showen börjar kl 19 och är gratis för alla medlemmar. Anmäl till middag senast 30.9, till showen så länge det finns plats.

Bingo

Torsdag 2 oktober och torsdag 27 november kl 18 är det bingo på Handicampen. 8 euro/ person (två brickor) inkl. fika. Föreningssamarbete med Reumaföreningen.

Vegetarisk/vegansk matlagningskurs

Sara Bäckman är kock och kallskänka med 25 år i branschen, hon vurmar för vegetarisk och vegansk kost- både till vardag och fest. Sara håller en föreläsning/workshop söndag 26.10 kl 18- ca 21 i restaurang Nauticals kök. Vi borde alla äta mer vegetariskt och Sara talar om fördelar och hälsovinster. Vi får provsmaka och även göra några egna enkla rätter. Deltagarna får även några recept med hem. Kostnad 20 euro/person. Anmäl senast 16.10. Ta med eget förkläde.

Allsång

Torsdag 13 november kl. 14.30 tillsammans med Per Nyberg i Rödakorsgårdens matsal. Samarbete med Cancerföreningen och Reumaföreningen. Vi bjuder på fika. Anmäl senast 10.11.

Höstmöte med julbord

Onsdag 19 november på Lemböte lägergård.

Julkonsert "I ett vinterland" 3 december kl 19.30 på Alandica

Malena Ernman, Linda Lampenius och David Carbe bjuder på en gnistrande och sprakande vinterkonsert med en repertoar som passar de flesta. Alandica onsdag 3 december kl 19.30. Medlemspris: 45 euro. Mer info på Alandicas hemsida: <https://www.alandica.ax/evenemang/i-ett-vinterland>

Subventionerad simning och träning

Fysisk träning är bra för ALLA! För att uppmuntra till träning även då våra grupper har uppehåll, eller om du vill träna oftare så börjar vi från hösten subventionera max 20 euro/ termin/ medlem för fysisk träning som sker hos en åländsk näringsidkare och som inte subventioneras från annat håll.

Dessutom får alla medlemmar, som tidigare, 50% rabatt på 10 gångers kort, en gång/ termin, till Ålands Idrottscenters simhall eller Mariebad.

Kom in med kvitto och ditt kontonummer så betalar föreningen summan till ditt konto.

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