



«Efternamn Förnamn»

«CO-adress»

«Adress»

«Postnr Postort»

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

 Facebook: Föreningen Vårt Hjärta och Hjärteverksamhet på Åland.

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

Anmälningar till höstens träningar:

Från tisdag 12 augusti kl 9: VATTENGYMPA

Från onsdag 13 augusti kl 9: ALL ANNAN TRÄNING OCH AKTIVITETER

Anmälningar tas I FÖRSTA HAND emot via telefon: 0457-345 83 00

I andra hand via mejl till: info@hjarta.ax och SMS i turordning EFTER KL 9 enl ovanstående.

Anmälningar före nämnda tider beaktas inte.

För att försäkra dig om en plats måste du anmäla dig i tid. ALLA våra aktiviteter har begränsat antal platser. Därför är det viktigt att du avbokar, ifall du får förhinder. Vi tar alltid väntelista så när du avbokar kan någon annan delta och alla platser fylls upp.

Om du inte kan delta i enstaka vattengympa- eller styrketräningspass behöver du **inte** meddela enstaka frånvarotillfällen. Du betalar för hela terminen. Om du vet att du pga sjukdom el operation uteblir en längre- meddela verksamhetsledaren snarast.

Bindande anmälan betyder att du förbinder dig att delta och betala för den aktivitet du anmält dig till. Vi tar alltid väntelista. Om du får förhinder ska du utan dröjsmål meddela verksamhetsledaren så är chansen större att vi kan hitta en ersättare. De kostnader som föreningen måste betala för dig trots att du uteblir måste du betala.

Kalendern med höstens planerade aktiviteter bifogas detta brev. Hoppas det finns något eller gärna flera saker som intresserar dig. Att hålla sig aktiv är bra för hälsan.

Spara kalendern så du inte missar att anmäla dig!

Det finns både gammalt och nytt på programmet. Bland annat är vi jätteglada och stolta att erbjuda en stand-up kväll med **Ann Westin**, känd från tv.

Vi har även lyckats få läkare **William Simson** och fysioterapeut **Johanna Lundberg** att komma och föreläsa.

Vad sägs om vegetarisk matlagningskurs? Och julkonsert på Alandica med världsstjärnor!



Från hösten lanserar vi två nyheter:

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. Gäller INTE redan subventionerade träningar. Detta utöver 50% subventionering av ett 10-gångers simkort / termin hos Ålands Idrottscenter eller Mariebad. Kom in med kvitto och ditt kontonummer så betalar vi summan till ditt konto

Du är nu även gruppolycksfallsförsäkrad då du deltar i föreningens aktiviteter på Åland. Det ger ett litet ekonomiskt skydd om olyckan skulle vara framme.

Håll koll på vår Facebooksida och lokaltidningarnas kalendrar för uppdateringar och mer info.

Vi ses/ *Catrín*

