

MEDLEMSBREV AUGUSTI-SEPTEMBER



🎉 Jubileumsfest 13/9 på Alandica – Årets stora höjdpunkt!

Ingen julfest i år – allt krut läggs på vår glittrande jubileumsfest! Inbjudan har tidigare skickats ut, kom ihåg att anmäla dig **senast 27.8** – missa inte denna festkväll!

☀️ Sommarutflykt till Kobba Klintar – 12/8

Följ med på en härlig eftermiddag ute i skärgården! Båt från ÅSS kl. 16.00 eller 16.45. Pris: 10 € inkl. båtresa, kaffe/te & smörgås. Anmälan **senast 11/8** – begränsat antal platser!



Kobba Klintar med rullstol går mycket bra

🏊‍♀️ Anmälan till höstens träningsgrupper öppnar 12/8 kl. 09.00

Säkra din plats i våra populära grupper:

- **Måndagar kl.14.15-15.15, Rehab City (start 1/9)** – med Vendela Sjöberg
- **Torsdagar kl.16-17.00, Medimar (start 4/9)** – med Lina Larsson
- **Fredagar kl.14-15.00 eller 15-16.00, vattenträning och ledarledd vattengympa i ÅHS terapibassäng (start 12/9)** – med Anja Bäckblom

Pris: 90 € för 14 tillfällen. Begränsat antal platser.

🌤️ Utflykt till Föglö – 24/8

Söndag 24 augusti åker vi och luftar oss lite med en tur till Föglö. Gemensam lunch på Seagram kl.12.00. Du kan välja mellan pizza, fisksoppa eller jägarmacka, kaffe ingår. Pris: 10 €/medlem. Utresa från Svinö färjfäste kl.10.45. Retur från Degerby kl.13.55 (ankomst till Svinö färjfäste kl. 14.25). Anmälan **senast 14/8** – minst 10 deltagare krävs för att resan ska bli av.



Seagrams uteservering med ramp

🧩 Pysselkväll – 26/8 kl. 18–20

Kom till HandiCampen och skapa dekorationer till jubileumsfesten tillsammans! Vi bjuder på fika & står för material. Anmälan **senast 25/8**.

🎵 Allsångscafé – 1/9

Välkommen på allsångscafé i matsalen vid Oasen tillsammans med Börje Troberg och Kjell Brändström som bjuder på folkkära sånger. Vi sjunger med så mycket vi vill och orkar och fikar däremellan. Måndag 1 september kl.13.30–ca 15.00. Anmälan **senast 28.8**, meddela eventuella allergier samtidigt. I samarbete med Ålands Synskadade.

Strokefika – onsdagar 3/9, 1/10, 5/11 & 10/12

Träffar för dig som har erfarenhet av stroke. Fika och samtala med andra i liknande situation. Vi träffas på HandiCampen kl.13.30-15.00.

Inspirationsföreläsning med Mai-Lis Hellénus – 10/9 på Alandica

Hälsa, mat & rörelse med en av Sveriges främsta experter Mai-Lis Hellénus, läkare och professor vid Karolinska Institutet i Stockholm!

Anmälan **senast 8/9**. Arr: Funktionsrätt Åland.



Mai-Lis Hellénus

MS-träff – 28/9

En eftermiddag för samtal, erfarenhetsutbyte och gemenskap i lugn miljö.

Vi träffas vid HandiCampen kl.14.00–16.00. Anmälan **senast 25.9**.

Niklas Strömstedt – "Tyck om mig" 30/9 på Alandica

En personlig, varm och humoristisk föreställning fylld av **sånger, sanningar och skvallor**.

Torsdag 30 oktober kl.19.30 (Speltid 100 min, ingen paus).

Pris: 49 €/medlem. Normalpris 65€. Assistenten gratis. Boka biljetter **senast 30/9**.

Föreläsning: Hur klassificerar vi smärta?

Att leva med långvarig smärta är mer än bara en fysisk upplevelse – det påverkar hela livet. Välkommen till en lärorik föreläsning med en av Finlands mest erfarna smärtläkare och en av grundarna till Orton i Helsingfors, **Jukka-Pekka Kouri**.

Han delar med sig av sin breda kunskap om **hur vi förstår, bedömer och klassificerar smärta** – en viktig del i att kunna hantera den.

Måndag 20 oktober kl.18.30 vid HandiCampen. Anmälan **senast 14.10**.

I samarbete med Reumaföreningen.



Jukka-Pekka Kouri

Infoträff om färdtjänst 22/10– Ställ dina frågor direkt till KST

Välkommen till HandiCampen på en infoträff om färdtjänst med representanter från KST:s

Funktionsservice. Ta chansen och ställ dina frågor och funderingar kring hur färdtjänsten fungerar.

Onsdag 22/10 kl.18.00. Anmälan **senast 8.10**. Arr: Funktionsrätt Åland.

 Föreningen har bokade biljetter till **"I Ett Vinterland"** med Malena Ernman, Linda Lampenius & David Carbe den 3/12 och till **Beatles** med Ålands Projektkör den 28.3.2026 på Alandica.

Pris ej klart, mer info kommer i nästa medlemsbrev.