

Innehåll:

1. Föreläsning om kost med Mai-Lis Hellénus
2. Promenader med Gujan och Mia
3. Samtalsgrupp för dig med pacemaker och anhöriga
4. Prova på-dagen på lagtinget 17 september
5. Samtalsgrupp om att leva med synnedsättning
6. Att leva med och genom ångest
7. MS-träff 28 september
8. Sömnprnéträff
9. BODY TALKS med Linnea Sundblom
10. Strokefika
11. Unikt informationstillfälle om den digitala världen för personer med synnedsättning
12. Presentation av handboken "Starka tillsammans"
13. Handarbete och virkning med Vårt hjärta

Föreläsningar denna månad

Förbundet och våra medlemsföreningar har flera evenemang på gång under september-början av oktober som är öppna för allmänheten utan kostnad.

Nu på onsdag är det dags för vår kost- och motionsföreläsning med professor Mai-Lis Hellénus. 19 september håller föreningen Reseda en föreläsning om ångest på lagtinget.

Missa inte heller möjligheten att se en dansteater med åländska Linnea Sundblom på HandiCampen den 1 oktober, det är begränsat antal platser så passa på att boka din plats!

Tills nästa gång,

Erika Elfsberg

Kommunikatör på Funktionsrätt Åland

1. Föreläsning om kost med Mai-Lis Hellénus

Den 10 september kl. 18 arrangerar Funktionsrätt Åland föreläsningen "Maten och rörelsen som skänker hälsa och glädje" med Mai-Lis Hellénus som är läkare och professor på Karolinska Institutet i Stockholm. Hon har skrivit många populära böcker och kallas ibland för "Sveriges enda professor i livsstil".

Tid: Onsdagen den 10 september kl. 18-20.

Plats: Auditoriet vid Alandica Kultur & Kongress, Strandgatan 33 i Mariehamn

FULLSATT (väntelista finns): Meddela om du fått förhinder till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360.



Bild 1. Mai-Lis Hellénus

2. Promenader med Gujan och Mia

Alla måndagar i september kl. 12 (8, 15, 22 och 29) samling vid Lilla Holmens grindar. Ta gärna med promenadstavar om du har. Kläder efter väder. Alla, även icke medlemmar, är välkomna med.

3. Samtalsgrupp för dig med pacemaker och anhöriga

Torsdag 11.9, 23.10 och 4.12 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 för till Vårt hjärta, info@hjarta.ax.

4. Prova på-dagen på lagtinget 17 september

Träffa oss och våra medlemsföreningar i lagtinget och prova på olika hjälpmedel! Vi finns på plats i och i närheten av lagtingets entré från kl. 11.00 den 17 september.

Ta en sväng förbi och stanna till vid våra föreningars mässbord och stationer med olika aktiviteter. Du får lära dig mer om våra föreningars verksamhet och om hur det är att leva med funktionsnedsättning.

Målgrupp är förtroendevalda samt tjänstemän, även andra är välkomna att titta förbi!

5. Samtalsgrupp om att leva med synnedsättning

Ålands Synskadades omtyckta coach-ledda samtalsgrupper om att leva med en synnedsättning kör i gång i mitten av september!

Det finns rum för några deltagare till! Och vill du delta men tiden inte passar – hör av dig så försöker vi anpassa ena gruppen så att det funkar för dig! Ledare är Signell Coaching. Du behöver ha en synnedsättning men inte vara medlem för att delta.

Onsdag klockan 15.00. Datum: 17.9, 1.10, 8.10, 29.10 och 12.11

Torsdag klockan 10.00. Datum: 18.9, 2.10, 9.10, 30.10 och 13.11

Anmälan görs till Ålands Synskadades kansli på telefon 040 6800950 eller info@syn.ax

6. Att leva med och genom ångest

Vi är så många som har ångest – men varför känner vi oss då så ensamma? Sofia Torvalds, författare till boken Ångestgudinnan, berättar om det ljus man kan krama ur sin kamp mot ångesten och om de insikter hon vunnit.

19 september kl. 18-20 på Lagtinget, Sölskär. OBS ändrad plats. Välkommen precis som du är!

Anmälan: reception@handicampen.ax eller ring 018-22 360.

Arrangör: Ålands intresseförening för psykisk hälsa-Reseda.



Bild 3. Sofia Torvalds.

6. MS-träff 28 september

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

Vi träffas vid HandiCampen kl. 14.00–16.00. Man behöver ej vara medlem i föreningen för att delta.

Anmälan till Sara på info@neurologiska.ax eller ring 040 156 0200 senast 25.9.

7. Sömnapnéträff

med sakkunniga Ulf-Peter Westmark och Irmeli Eriksson. Sista måndagen i månaden 29.9, 27.10 och 24.11 på HandiCampen. Ingen anmälan.

Arrangör: Vårt hjärta.

8. BODY TALKS med Linnea Sundblom

Tid: 1 oktober kl 18-19

Plats: HandiCampen, Skarpansvägen 30 i Mariehamn

Body Talks är en dansteater om att växa upp med en funktionsvariation, av åländska Linnea Sundblom. Fri entré, begränsat antal platser. Anmälan till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360

Linnea var tio dagar gammal när hon drabbades av kramper som ledde till en halvsidesförlamning. Body Talks var ursprungligen Linneas konstnärliga slutarbete på Teaterhögskolan i Helsingfors och har visats på scener i och utanför Finland sedan dess.

Bild 4. Linnea Sundblom



9. Strokefika med start 3 september

Datum: 1 oktober, 5 november och 10 december.

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.

Ett samarbete mellan Ålands Neurologiska förening och Föreningen Vårt Hjärta

10. Unikt informationstillfälle om den digitala världen för personer med synnedsättning

Tisdagen den 7 oktober besöker Förbundet Finlands Svenska Synskadade (FSS) och Finlands Svenska taltidningsföreningen (FSTF) Åland. Mellan klockan 18.30 och cirka 19.30 kan du träffa oss i paviljongen i Mariehamns stadsbibliotek. Vi erbjuder en unik möjlighet att utforska olika sätt att läsa och att träffa tre experter inom digitala lösningar för personer med synnedsättning.

Experterna som finns till ert förfogande är:

- Niklas Finnäs, taltidningsansvarig (FSS),
- Andreas Höglund, IT-ansvarig (FSS)
- Daniel Ainasoija, Verksamhetsledare (FSTF).

På eftermiddagen klockan 14 hålls information riktad till personer med synnedsättning på verksamhetscentret Ankaret, Johannebovägen 7 i Strandnäs.

Tveka inte att ta kontakt om du har frågor. Vi ser fram emot att höra av er!
Ålands Synskadade, kansli@syn.ax eller 0457 343 89 50

11. Presentation av handboken "Starka tillsammans"

Cita Nylund, Sonja Winé och Maria Antman håller en presentation av den digitala handboken om stödgrupper med titeln: "Starka tillsammans".

Handboken är ett examensarbete vid socionomlinjen vid Yrkeshögskolan Novia.

Tid och plats: Kl 13-cirka 14.30 måndag 13 oktober på HandiCampen, Skarpansvägen 30. Välkomna att delta!



Bild 5. Presentation av handbok om stödgrupper.

12. Handarbete och virkning med Vårt hjärta

Vi virkar små kramdjur som skänks till ÅHS. Föreningen betalar garnet och bjuder på fika och du ger av din tid och kunskap.

Handarbets-/ virkkvällar på Handicampen:

tisdagarna 7 oktober, 4 november och 2 december, alla gånger kl. 19-21. Ingen anmälan.

Handarbets-/virkträffar i Ålands Idrottscenter, Godby:

onsdagarna 1 oktober, 5 november och 3 december, alla gånger kl. 15. Ingen anmälan.



Du följer väl oss på facebook? Gilla vår sida så missar du inget viktigt:

<https://www.facebook.com/Funktionsrattaland>



Vi finns också på Instagram: [_funktionsrattaland](https://www.instagram.com/_funktionsrattaland)

Vi jobbar vid Funktionsrätt Åland:



Karl Wahlman
Verksamhetsledare
karl.wahlman@handicampen.ax
Tel. 040 189 7421



Moa Clemes
Funktionsrättsombud
moa.clemes@handicampen.ax
Tel. 040 189 7474



Erika Elfsberg
Kommunikatör
erika.elfsberg@handicampen.ax
Tel. 040 189 7431



Marina El-Hariri
Receptionist/byråsekreterare
reception@handicampen.ax
Tel. 018-22 360



Ann-Catrin Vinberg
Ekonomiansvarig
ann-catrin.vinberg@handicampen.ax
Tel. 040 189 7449



Alexandra Gamba
Projektledare *Ett Åland för alla*
alexandra.gamba@handicampen.ax
Tel. 040 189 7453



Thomas Grunér
Ledande arbetscoach IPS Åland
thomas.gruner@handicampen.ax
Tel. 040 189 7448



Johanna Brådd
Arbetscoach IPS Åland
Johanna.bradd@handicampen.ax
Tel. 040 189 7471

Dela nyheter i månadsbrevet!

Månadsbrevet utkommer den andra måndagen i månaden.

Nästa månadsbrev utkommer måndagen den 13 oktober 2025.

Har du ett evenemang/en träff som du vill att vi har med i månadsbrevet?

Mejla information till info@handicampen.ax