



«Efternamn_Förnamn»

«COadress»

«Adress»

«Postnr_Postort»

Kansliet: Skarpansvägen 30, öppet mån-tor 09—15. Gsm: 0457-345 8300, info@hjarta.ax
Facebook: Föreningen Vårt Hjärta och Hjärteverknig på Åland.
Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarta/>

STAND UP MED ANN WESTIN speciellt för Vårt hjärtas medlemmar

15 oktober i Arkipelags restaurang. Showen börjar kl 19 och är gratis för alla medlemmar. Middag a' 30 euro/ person serveras kl 17 (smörstekt abborrfilé m Sandefjordsås samt liten chokladkaka o kaffe), Anmäl till middag senast 30.9, till showen så länge det finns plats. En kväll med skratt och gemenskap. Kom med!

HÖSTMÖTE OCH JULBORD

Onsdag 19 november kl 15 på Lemböte lägergård hålls höstmöte med stadgeenliga handlingar. Roger Nordberg, som i somras cyklade från Åland till Öland och samlade in ca 5000 euro till föreningen berättar om sin resa. Därefter, ca kl 17, äter vi Lembötes lilla julbord - pris 20 euro/ person. Buss från bussplan kl 14.30, retur ca kl 18.30. Anmäl senast 11.11

KOM IHÅG att anmäla dig:

- **Vad kan gå fel med hjärtat-svikt, flimmer och infarkt** 25.9 (med fysioMarkus), 23.10 och 20.11 kl 18
- **Samtalsgrupp för dig med pacemaker och anhöriga** 23.10 och 4.12 kl 18
- **Sömnapnéträff** 29.9, 27.10 samt 24.11 kl 19. Ingen anmälan behövs.
- **Strokefika** 1.10, 5.11 samt julfika 10 december. Ingen anmälan behövs.
- **Aquabike med Gujan** 18.10 samt 15.11 kl 11-12 i Ålands Idrottscener
- **Medlemslunch** 7.10, 4.11 samt 2.12 kl 13 på E-Meal. Ingen anmälan behövs.
- **Bingo** 2.10 samt 27.11 kl 18. Ingen anmälan behövs.
- **Vegetarisk/vegansk matlagningskurs** 26.10 kl 18 i Nauticals kök
- **Allsång** 13.11 kl. 14.30 i Röda Korsgårdens matsa
- **Ålands Funktionsrättsdag** 3.12 kl 9-15 i Alandica kultur & kongress, tema Universell design. Ingen anmälan.

BEMÖTANDEPRIS:

Nominera en person, en organisation eller ett företag på Åland som är ett gott föredöme och vägvisare när det gäller bemötande, likabehandling och tillgänglighet!

Skriv en kort motivering, ditt namn och dina kontaktuppgifter och skicka till: reception@handicampen.ax eller per post till: Funktionsrätt Åland, Skarpansvägen 30, 22100 Mariehamn. Senast 14 november.

Följ med VikingLine Buss på **Seniorfestivalen i Stockholm!**

24 eller 25.10. Avresa Berghamn 08.00 – retur Grisslehamn 20.00. Sveriges största festival för ett aktivt seniorliv – med utställare, föredrag, aktiviteter, hälsa, resor, teknik och härlig underhållning. Endast 75 € för medlemmar (*Vårt hjärta* / Ålands Hörselförening). Begränsat antal subventionerade platser – först till kvarn! Anmäl dig senast 17.10 via Viking Line Buss: tel. 26 311 eller info@vikinglinebuss.ax.

ANGÅENDE VATTENGYMPA

Några kom-i-håg:

- Om du har urinvägsinfektion eller öppna sår får du inte gå i bassäng.
- Tvätta HELA kroppen noga, även håret, utan badkläder, innan du går i bassängen. Om du inte vill tvätta håret före simning så bör du använda badmössa. Ju mer klor det luktar i badhuset desto smutsigare har folk varit och man har tvingats öka på kloranvändningen. Inte bra... Hudceller, hårstrån, svett, hårprodukter, ludd från strumpor, krämer - allt det och mer hamnar annars i vattnet. Vi önskar att Vårt hjärtas medlemmar föregår med gott exempel så andra slipper simma i vår smuts.

BODY TALKS är en dansteater om att växa upp med en funktionsvariation, av åländska Linnea Sundblom. Onsdag 1 oktober kl 18 på HandiCampen, Skarpansvägen 30. Anmäl till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360 senast måndag 29.9.

**

Infoträff om färdtjänst med KST:s Funktionsservice den 22 oktober kl 18.00-19.30 på HandiCampen, Skarpansvägen 20 i Mariehamn.

Välkomna med att delta och passa på att ställa dina frågor om färdtjänsten!
Frågor lämnas in på förhand till: info@handicampen.ax.

Anmäl dig senast 20 oktober till: reception@handicampen.ax eller på tel. 018-22 360.

**

Tips: Besök Funktionsrätt Ålands hemsida: <https://handicampen.ax/>. Där finns info om kommande evenemang och mycket annat intressant. Via den kommer du även till alla medlemsföreningars hemsidor.

På vår egen hemsida finns mycket information: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarta/>. Kom även ihåg att besöka vår Facebooksida.

**

Den 1 oktober startar vårt årliga **lotteri** med fantastiska vinster! Vill du hjälpa till att sälja? Hör av dig.

**

💡 **Tystnadsretreat med yoga & stillhet** 💡

Välkommen till ett dygn av vila, närvaro och mjuk gemenskap.

Genom yoga, cirklar, bastubad och tid i naturen får du möjlighet att släppa vardagens brus och landa i det enkla varandet. 15–16 november på Lemböte lägergård. Ledare: Saga Fylkeson

👉 Pris: 222 € (early bird 199 € t.o.m. 30/9)

🌙 Eget rum, alla måltider & program ingår – inga förkunskaper krävs.

👉 Begränsat antal platser – boka via saga@fylkeson.se, Mobil: 0457-347 99 89.

HJÄRTLIGA HÖSTHÄLSNINGAR från Catrin

