



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/>

Hejsan,

Oj vad tiden går snabbt, här kommer redan årets sjätte medlemsbrev. Läs och kom ihåg att anmäla dig.

SUBVENTIONERAD FOTVÅRD på Decorus Hudcenter

Alla medlemmar i Vårt hjärta erbjuds fotvård för 55 euro (normalpris 65 euro) hos Pernilla Renholm/ Decorus Hudcenter, Strandgatan 15. Bokning och förfrågning: 040-720 44 83 eller via Facebook. Uppge att du är medlem i Vårt hjärta.

SPINNING på Träningsverket

Cykling är jättebra träning, skonsamt och lätt att anpassa efter egna förutsättningar. Då våra träningar är slut för hösten har du möjlighet att testa spinning. Inomhus med cykeln fast i golvet, bekväma kläder, inneskor och gärna en vattenflaska. Måndag 15.12 2025 kl 19-20 på Träningsverket, Handelslänken 1 (mitt emot Jysk). Anmäl till Catrin senast 10.12.

PILATES med Teresa Blåhed

Pilates är en lugn och skonsam träningsform där du jobbar med långsamma flödande rörelser på matta. Klassen är kravlös och du utgår från hur din egen kropp känns just idag. Målet är en starkare och smidigare kropp, förbättrad balans, hållning och välbefinnande. Nu har du chansen att mjukstarta våren med ett välgörande pass.

Onsdag 7 januari 2026 kl 18-19 i Röda korsgårdens festsal. Ta gärna med egen yogamatta.

Anmäl senast 31.12 via mejl eller telefonsvarare då verksamhetsledaren är ledig, se nedan.

THANK YOU FOR THE MUSIC- pärlor från Björn och Bennys stora låtskatt

Onsdag 11 mars 2026 kl 19 på Alandica. Kalle Moreaus, Gunilla Backman, Johan Boding, Karin Funk och Johan Granström med orkester bjuder på en hyllning till Sveriges kanske största låtskrivare genom tiderna- Björn Ulvaeus och Benny Andersson. En oförglömlig helkväll fylld av känslor, energi och magi.

Tack vare Roger Nordbergs och åländska företags generösa bidrag kan vi erbjuda detta evenemang för endast 20 euro/medlem. Anmäl senast 10 februari.

BEATLES- All You Need Is Love

Ålands Projektkör med 100 åländska körsångare, solister, proffsmusiker och en skraddarsydd scenbild framför de sin nya storproduktion. I mäktiga, dynamiska arrangemang får vi uppleva den rika sångskatt som gjort gruppen till ett av de mest inflytelserika och framgångsrika band i musikhistorien.

Vi har reserverat **bra** platser på Alandica fredag 27 mars 2026 kl 19 och lördag 28 mars kl 19. Medlemspris: 30 euro. Anmäl senast onsdag 26 februari.

KOM IHÅG att anmäla dig:

- **Vad kan gå fel med hjärtat-svikt, flimmer och infarkt** 20.11 kl 18 med läkare William Simson,
- **Samtalsgrupp för dig med pacemaker och anhöriga** 4.12 kl 18
- **Sömnapnéträff** 24.11 kl 19. Ingen anmälan behövs.
- **Strokefika** 5.11 (ingen anmälan). Julträff 17 december på Ålands Museum. Vi får guidning i basutställningen och avslutar med fika. Anmäl till decemberträffen senast 15.12.
- **Aquabike med Gujan** 15.11 kl 11-12 i Ålands Idrottscenter
- **Medlemslunch** 4.11 samt 2.12 kl 13 på E-Meal. Ingen anmälan behövs.
- **Bingo** 27.11 kl 18. Ingen anmälan behövs.
- **Allsång** 13.11 kl. 14.30 i Röda Korsgårdens matsal
- **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.

LOTTERIVINSTER hämtas ut från Handicampen 1.12.2025-31.01.2026

JULSTÄNGT

Kansliet håller julstängt 22.12.2025-6.1.2026. Vårterminen startar måndag 12 januari. Du behåller din plats i träningsgrupperna. Om du vill säga upp din plats - meddela verksamhetsledaren snarast.

På internet finns mycket info: Funktionsrätt Åland: <https://handicampen.ax/>, Vårt hjärta: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarta> och vår Facebooksida: <https://www.facebook.com/foreningenvarthjarta>

ALLT VÄL! // CATRIN

Stand -up komikern Ann Westin på Arken för Vårt hjärtas medlemmar 15.10.

