

MEDLEMSBREV OKTOBER



Lediga platser finns i våra träningsgrupper

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

Ta kontakt för mera info.

Föreläsning 20/10: 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**. Hans expertis är smärtlindring, besvär i rörelseorganen och rehabilitering.

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

Infoträff om färdtjänst med KST:s Funktionservice den 22 oktober kl.18.00-19.30 vid HandiCampen. Frågor lämnas in på förhand till Sara eller info@handicampen.ax.

Anmälan **senast 20.10.** Arrangör: Funktionsrätt Åland.

Samtalsträff, Parkinsons sjukdom 29.10

Välkommen på samtalsträff och fika för dig med Parkinsons sjukdom och anhöriga. Onsdag 29.10 kl.18-19.30 vid HandiCampen. Personer med Parkinsons sjukdom som inte är medlem i föreningen är hjärtligt välkomna. Anmälan **senast 28.10.**

Strokefika – onsdagar 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. Ingen anmälan. I samarbete med Vårt Hjärta.

Höstmöte – 11/11 kl.18.00

Stadgeenliga ärenden. Social- och hälsovårdsminister Arsim Zekaj besöker oss. Föreningen bjuder på matig sallad. Anmäl dig **senast 6.11**, meddela eventuella allergier vid anmälan.

Plats: Ankaret, Johannebovägen 7 i Strandnäs.

Allsång – 13/11

Välkommen på allsång vid Röda Korsgården torsdag 13.11 kl.14.30–ca 16 med Per Nyberg. Vi sjunger tillsammans och föreningen bjuder på fika. Anmälan **senast 10.11** meddela eventuella allergier vid anmälan. I samarbete med Vårt Hjärta, Cancerföreningen & Reumaföreningen.

🧸 Julpyssel – 18/11 kl. 17.30–20

Kom i julstämning tillsammans och gör egna julkort eller julpyssla. Vi träffas tisdag 18.11 kl.17.30-20 på HandiCampen. Medlemmen Lena Wilson inspirerar, tipsar och vägleder under kvällen. Vi bjuder på glögg och pepparkakor. Anmälan **senast 13.11**.



🧠 Föreläsning 26/11: Hur går det att balansera, gå och kunna tänka samtidigt?

En föreläsning om hur hjärnan samordnar balans, gång och kognition – som att gå och tänka samtidigt? Hur påverkas denna förmåga vid t.ex. neurologiska sjukdomar och stroke? Du får också veta mer om hur hjärnan aktiveras och hur vi kan utveckla träning för att förbättra balansen och förmågan att klara flera uppgifter samtidigt.

Vi har bjudit in **Andreas Wallin**, fysioterapeut och postdoc vid avdelningen för fysioterapi, Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle vid Karolinska Institutet.

Onsdag 26 november kl.18.00 vid Kyrkby Högstadieskolas auditorium (Skolvägen 5, Jomala).

Anmäl dig **senast 24.11**. Föreläsningen är öppen för allmänheten.



🧩 “I Ett Vinterland” – 3/12 på Alandica

Kom och njut av en stämningsfull vinterkonsert på Alandica med Malena Ernman, Linda Lampenius och David Carbe. De bjuder på en mix av älskade julsånger, klassiskt och musikaliska överraskningar — med värme, humor och överraskningar.

Onsdag 3.12 kl.19.30. Pris 40€/medlem (normalpris 58€). Ledsagare går gratis. Föreställningens längd 1,5h, ingen paus. Boka dina biljetter med Sara **senast 4.11**.

Medlemsinfo:

SKATTEAVDRAG PGA HÖGA SJUKVÅRDSKOSTNADER (vero.fi)

Om du har **låga inkomster** och **stora vård- eller medicinkostnader**, kan du få ett särskilt avdrag på skatten genom att begära avdrag i din skattedeklaration.

Du kan få ett “schablonavdrag” på mellan 500 och 1 400 euro om:

1. Dina eller familjens sammanlagda sjukdomskostnader är minst **700 euro** under året.
2. Kostnaderna motsvarar minst **10 %** av era nettoinkomster (efter vissa avdrag).
3. Din årsinkomst är under 27 000 euro. Eller om du är gift/sambo och era inkomster tillsammans är under 40 000 euro.
4. Har du högre inkomster än så kan du i vissa fall få avdrag om du har mycket höga sjukvårdskostnader.

För mer information: <https://www.vero.fi/sv/privatpersoner/avdrag/vad-kan-jag-dra-av/avdrag-for-nedsatt-skattebetalningsformaga/> eller kontakta Sara så guidar jag dig i hur du skall gå tillväga.

VÅRDBIDRAG FÖR PENSIONSTAGARE (FPA)

Ett ekonomiskt stöd till personer som har en långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning som gör det svårt att sköta vardagen. T.ex. att självständigt ta hand om sig själv, sköta ett hem, handla eller gå till läkaren. Bidraget påverkas inte av dina inkomster eller tillgångar. Du kan ansöka retroaktivt för högst 6 månader bakåt i tiden.

Det finns tre nivåer beroende på hur stort stödbehov du har:

- Grundbelopp: cirka 84 euro per månad
- Förhöjt belopp: cirka 183 euro per månad
- Högsta belopp: cirka 388 euro per månad



Vissa extra kostnader kan räknas med och höja bidragets nivå, till exempel: kostnader för växelvård (intervallvård) under vissa villkor. Andra kostnader som har samband med sjukdomen eller funktionsnedsättningen kan prövas som "särskilda kostnader".

Om du redan får vissa typer av pensioner (t.ex. delinvalidpension, deltidspension, partiell förtida ålderspension) kan du inte få vårdbidrag utan då kan du prövas för handikappbidrag istället.

FÖRSÄKRING UNDER FÖRENINGENS EVENEMANG

Via vårt medlemskap i Invalidförbundet är alla medlemmar försäkrade under utfärder, resor och evenemang som ordnas av föreningen. Anhöriga och assistenter omfattas dock inte av försäkringen. Skulle en olycka uppstå under något som föreningen ordnar, tag kontakt med Sara för att ansöka om ersättning för ex. sjukvårdskostnader.

JULBIDRAG FRÅN INVALIDFÖRBUNDET 2025

Medlemmar i föreningen med ansträngd ekonomi kan ansöka om ett matpresentkort på 60€ från Invalidförbundet. Ett presentkort delas ut per hushåll. Ansökan görs direkt till Invalidförbundet via telefon 044 765 0510 (kl. 8–16) eller e-post varainhankinta@invalidiliitto.fi. Det går bra att ansöka på svenska. Låg tröskel för ansökan!

