



«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 Hjärteverksamhet på Åland.
Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarta/>

Hej,

Här kommer årets sista medlemsbrev. Det innehåller en kalender med vårens planerade aktiviteter. Fler tillkommer alldeles säkert flera längre fram.

På baksidan finns förslag på lättare träning att göra hemma. Dels under julen, när våra träningar har uppehåll, men även annars. Hoppas ni gillar det.

- Kom ihåg att anmäla dig till de olika sammankomsterna du önskar delta i, och förstås även att avboka i tid om du får förhinder. Som vanligt är det bindande anmälningar så tillvida att de kostnader som föreningen tvingas betala om du uteblir så måste du betala.

Om du vill sända julhälsningar till dina vänner och samtidigt stöda Vårt hjärtas verksamhet så är det endast i Ålandstidningen du kan göra det. **Tack för ditt bidrag. ♥♥**

ÅLAND

Julhälsning och hjälpinsats på samma gång!



Jag vill göra en julhälsning och hjälpinsats på samma gång. *

Annons

Detta visas i tidningen

Jag vill att inbetalningen görs till följande mottagare *

Föreningen Vårt Hjärta

Jag/vi som hälsar heter *

- I början av januari delas Ålands Funktionsrätts tidning "Bulletinen" ut till alla åländska hushåll. Om du har begärt att inte få någon reklam i din postlåda så får du den **inte**. Då kan du hämta ett exemplar från Handicampen eller höra av dig så skickar vi hem en tidning till dig. I den finns många intressanta reportage och information från alla medlemsföreningar.

- Vårt hjärta subventionerar fr o m 2026 max 20 euro för 10 gångers simkort hos Mariebad eller Ålands Idrottscenter (tidigare var det 50% av kostnaden) per medlem/termin. Även subventioneringen av gymträning är 20 euro/ medlem/termin. Gäller ickesubventionerad träning vid åländsk näringsidkare.

- Påminner om våra "prova-på-tillfällen" (självklart är även du som är bekant med de olika träningsformerna välkommen med).

- **PILATES i Röda Korsgården 7 januari kl 18-19. Lugna rörelser på yogamatta för en starkare och smidigare kropp, bättre balans och hållning. Anmäl senast 30.12.**

- **SPINNING på Träningsverket måndag 19 januari kl 18.30. Skonsam och bra träning för hjärta och leder. Anmäl senast 13.1**

Du behåller din plats i träningsgrupperna under vårterminen.

OM du vill sluta bör du meddela det så snart som möjligt. Vi startar vårens aktiviteter vecka 3, från och med 12 januari 2026.

Det finns ströplatser lediga. Hör av dig till Catrin.

ANGÅENDE VATTENGYMPA och ALLA BESÖK I SIMBASSÄNG:

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- varken för huden eller andningen...
- Hudceller, hårstrån, svett, hårprodukter, ludd från strumpor, krämer - allt det och mer hamnar i vattnet då du går otvättad i bassängen.
- Vi önskar att Vårt hjärtas medlemmar föregår med gott exempel så andra slipper simma i vår smuts.



Önskar Catrin