

## MEDLEMSBREV DECEMBER 2025/JANUARI 2026

Tiden rusar i väg och nu är vi redan halvvägs i december. Ännu ett år har gått fyllt med aktiviteter, träningar och träffar. Nu blickar vi framåt mot 2026 som jag kan lova blir fullspäckad med både det ena och det andra. En liten glimt får du här med vad vi inleder verksamhetsåret med.

En riktigt fin och fridfull jul önskar jag er alla, så ses vi på det nya året! ❤️

### ☕ **Strokefika - onsdag 17 december**

Träff för dig som haft stroke. Onsdag 17 december kl.13.30-15.00 vid Ålands museum, Storagatan 1. Vi får en guidad tur och fikar på plats efter guidningen.

Anmäl dig **senast 15.12**, begränsat antal platser! I samarbete med Vårt Hjärta.

### 🏊 **Träningsgrupperna startar igen vecka 3.**

- **Måndagar med start 12.1 kl.14.15-15.15**, styrka, koordination & konditionsträning vid **Rehab City** med Vendela Sjöberg.
- **Torsdagar med start 15.1 kl.16-17.00**, styrka, koordination & konditionsträning vid **Medimar** med Lina Larsson.
- **Fredagar med start 16.1 kl.14-15.00 eller 15-16.00**, vattenträning och ledarledd vattengympa i **ÅHS terapibassäng** med Anja Bäckblom.

Lediga platser finns, ta kontakt för mer info!

### 💡 **"Du är vad du handlar" Kostföreläsning med Jeanette Gunnars - tisdag 27 januari**

*Hur påverkar dina val i butiken din hälsa, plånbok och vardag?*

Välkommen på en inspirerande föreläsning med kostrådgivare Jeanette Gunnars tisdag 27.1 kl.18.00 vid HandiCampen. Vi får tips och råd kring hur små justeringar kan göra stor skillnad.

Under timmen får du bland annat:

- Tips på smart och hälsosam matshopping.
- Möjlighet att reflektera över dina egna vanor och hitta nästa steg.
- Tankar kring enkla vardagsvanor som sparar både energi och resurser.

Jeanette har MS sedan 10 år tillbaka och kommer även dela lite av sin historia från diagnos till där hon är idag. Anmäl dig **senast 26.1**.



### 🎄 **Kansliet håller julstängt fredag 19 december – tisdag 6 januari 2026.**

Det går bra att mejla mig under tiden med till exempel anmälningar, så återkommer jag efter den 6.1 så fort jag kan!



### **Medlemsträff tisdag 3 februari**

Kom med på en trevlig eftermiddag och träffa andra medlemmar. Vi träffas kl.14-16.00 vid Ålands museum, Storgatan 1. Vi får en guidad rundtur i muséet och efteråt njuter vi av en trevlig fika tillsammans. Kostnadsfritt deltagande, men platserna är begränsade. Anmäl dig **senast 2.2.**

### **Föreläsning med smärtpsykolog Tage Orenius 23 februari**

Save the date, mer info kommer i nästa medlemsbrev!

*Nytt från årsskiftet är att föreningen kommer öka summan som subventioneras **för rullstolsplatser** vid våra besök på Alandica. Detta på grund av placeringen av rullstolsplatser med dålig sikt och dåligt ljud. Något vi kommer föra en dialog med Alandica om.*

### **“Thank you for the music” - 11 mars 2026**

En storslagen hyllning till **Björn & Bennys** musik med låtar från *Kristina från Duvemåla*, *Chess*, *Mamma Mia* och ABBA - blandat med oväntade pärlor.

På scen står Kalle Moraeus, Thérèse Löf, Johan Boding, Karin Funk och en orkester med några av Sveriges främsta musiker.

Kvällen bjuder på massor av musikalisk glädje.

**Onsdag 11 mars kl.19.00.** Pris 50€/medlem.

Ledsagare gratis. Rullstolsplats 40€.

Konsertens längd 2h. **Boka dina biljetter med Sara senast 12.1.**



### **Beatles med Ålands Projektkör - 28 mars 2026**

Upplev en storslagen hyllning till The Beatles tillsammans med 100 körsångare, solister och proffsmusiker när Ålands Projektkör framför “Beatles - All you need is love”.

Kvällen bjuder på mäktiga arrangemang och en energifylld konsert för alla som älskar Beatles eller bara vill uppleva musikalisk glädje på hög nivå!

Producent & dirigent Johanna Grüssner,  
Kapellmästare: Markus Helander.

**Lördag 28 mars kl.14.00.** Pris 35€/medlem.

Ledsagare gratis. Rullstolsplats 25€.

Konsertens längd 2,5h inklusive paus.

Boka dina biljetter med Sara **senast 29.1.**

