

MEDLEMSBREV FEBRUARI 2026



Beatles med Ålands Projektkör - 28 mars kl.14.00

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

Pris 35€/medlem. Ledsagare gratis. Rullstolsplats 25€.

Konsertens längd 2,5h inklusive paus.

Boka dina biljetter med Sara senast 29.1!



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 fikar i deras caféhörna efteråt.

Kostnadsfritt deltagande, men platserna är begränsade. Anmäl dig senast 2.2.

FPA-info med Hillevi Smeds 4 februari

Vilka förändringar har skett inför 2026 och vad kan vara bra att känna till angående bidrag och ersättningar från FPA. Välkommen till HandiCampen onsdag 4 februari kl.18-19.30. Anmäl dig senast 2.2. Det går också bra att delta digitalt, meddela det vid anmälan.

Strokefika – onsdagar 4 februari, 4 mars, 1 april & 6 maj

Träffar för dig som har erfarenhet av stroke. Fika och samtala med andra i liknande situation.

Vi träffas första onsdagen i månaden på HandiCampen kl.13.30-15.00. Ingen anmälan.

I samarbete med Vårt Hjärta.

Samtalsträff, Parkinsons sjukdom 11 februari

Välkommen på samtalsträff och fika för dig med Parkinsons sjukdom och anhöriga.

Onsdag 11.2 kl.18-19.30 vid HandiCampen. Anmälan senast 10.2.

Sittande yoga digitalt, start 25.2

Föreningen har ett samarbete med Neuro Stockholm. Tillsammans erbjuds medlemmar **gratis sittande yoga digitalt via Yogobe**. Gå in på Yogobes hemsida

[https://yogobe.com/se/live/sittande-yoga-](https://yogobe.com/se/live/sittande-yoga-neuroforbundet)

[neuroforbundet](https://yogobe.com/se/live/sittande-yoga-neuroforbundet) och skapa ett konto med namn, lösenord och mejladress. Sen anmäler man sig till varje tillfälle man vill delta i. Därefter kommer en länk till mejladressen var man går in för att delta i yoga-tillfället.

Yogan hålls onsdagar 25 februari – 6 maj kl.11-11.45.

Har du frågor, hör av dig till mig så hjälper jag till!



Träning med Neurologiska föreningen

- **Måndagar kl.14.15-15.15**, cirkelträning vid **Rehab City** med Vendela Sjöberg.
- **Torsdagar kl.16-17.00**, styrketräning med egna kroppen som motstånd vid **Medimar** med Lina Larsson.
- **Fredagar 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!

 Träna på egen hand i Medimars handikappanpassade gym, när det passar dig, under Medimars öppettider. Du som köper träningskort får utan extra kostnad professionell hjälp och rådgivning av fysioterapeut **Lina Larsson som finns på plats i gymmet alla måndagar kl.14.00 – 15.00.**

“Smärta, sinne och hjärnan” - föreläsning med Tage Orenius 23 februari

Specialpsykolog och smärtforskare Tage Orenius från Orton i Finland guidar oss genom samspelet mellan smärta, sinne och hjärnan. Med utgångspunkt i aktuell forskning belyser han hur fysisk smärta och mentalt mående är tätt sammanflätade – en helhet där kropp och sinne ständigt påverkar varandra.

Föreläsningen ger nya perspektiv på smärtans mekanismer, visar på kopplingar och paralleller mellan kropp och psyke samt öppnar för ett synsätt med mer sinne i kroppen och mer kropp i sinnet. Måndag 23 februari kl.18.00 vid Ålands Sjöfartsmuseum. Anmäl dig **senast 12.2**, därefter kan anmälan göras till Reumaföreningen.

Inspirationsföreläsning med Jonas Helgesson 10 mars

Jonas Helgesson är föreläsaren som visar att omöjligt inte är ett slutläge. Född med en svår CP-skada har han trots fördomar och motstånd lärt sig tala, gå, ta körkort och skapa ett liv långt bortom andras förväntningar.

Med mottot ”Det blir inte alltid som man har tänkt - ibland blir det bättre” bjuder Jonas på en stark, ärlig och humoristisk föreläsning om envishet, mod och att våga tro på sin egen väg.

Tisdag 10 mars kl.18.00 vid Kyrkby Högstadieskolas auditorium, Skolvägen 5 Jomala. Föreläsningen är öppen för allmänheten, anmäl dig **senast 9.3.**

Kostföreläsning med Jeanette Gunnars - 17 mars **OBS, nytt datum!**

Välkommen på en inspirerande föreläsning med kostrådgivare

Jeanette Gunnars tisdag 17 mars kl.18.00 vid HandiCampen.

Vi får knep kring hur små justeringar kan göra stor skillnad.

- 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 också dela lite av sin historia från diagnos till där hon är idag. Anmäl dig **senast 12.3.**

I samarbete med Reumaföreningen.



EUROPEISKT FUNKTIONSHINDERKORT

Ett kort för dig med funktionsnedsättning som gör det smidigare att påvisa att du har behov av anpassningar eller behov av assistent. Till exempel vid idrotts- och kulturevenemang, restaurangbesök och vid resor.

Du kan använda kortet i Finland och i andra EU-länder som tagit i bruk European Disability Card. Kortet kostar 10 euro och är frivilligt att skaffa. För att erhålla kortet behövs ett giltigt beslut från FPA eller KST om förmån eller tjänst som till exempel: handikappbidrag, färdtjänst, personlig assistans, stöd för rörligheten, närståendevård med flera.

Ansökan görs till FPA med blankett VK1r eller digitalt via Mitt FPA. FPA kontrollerar att du har rätt till funktionshinderkortet. Efter godkännande kan du slutföra din ansökan.

Vill du ha hjälp att ansöka om kortet, tag kontakt så hjälper jag dig!



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.

Viktigt att du sparar dina kvitton för att kunna göra detta avdrag!

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 till väga.

Kansliet håller sportlovsstängt 16–20 februari



Subventionerade besök hos fysioterapeut

Medimar erbjuder medlemmar i Ålands Neurologiska Förening möjlighet att besöka valfri fysioterapeut på Medimar till ett för medlemmarna subventionerat pris. Välkommen att träffa någon av våra fysioterapeuter för behandling, rehabilitering eller rådgivning!

Pris:

- 30 minuter: 40 €
- 45 minuter: 58 €
- 60 minuter: 77 €

Subventionerat träningskort

Medimar och Ålands Neurologiska förening erbjuder träningskort till Medimars träningssal till ett subventionerat pris. Kom och träna på egen hand i Medimars handikappanpassade gym, precis när det passar dig, under Medimars ordinarie öppettider. I vår stora träningssal finns utmärkta förutsättningar för en lyckad rehabilitering. Våra träningsmaskiner är anpassade även för dig som är rullstolsburen.

Fortsättning 2026: Du som köper träningskort får utan extra kostnad möjlighet till professionell hjälp och rådgivning i samband med din gymträning på Medimar.

Fysioterapeut Lina Larsson finns på plats i gymmet alla måndagar kl. 14.00 – 15.00. Missa inte denna möjlighet!

Pris 41 €/10 ggr-kort. *Gäller 2 st kort under 2026.

Därefter är kostnaden 50€/10ggr-kort.

Öppettider

Se Medimars hemsida, www.medimar.ax, för aktuella öppettider!