



Kansliet: Skarpansvägen 30, öppet mån-tor 09—15. Gsm: 0457-345 8300, info@hjarta.ax
Facebook: Föreningen Vårt Hjärta och Hjärteverknig på Åland.
Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarta/>

Hej,

Här kommer några påminnelser och två helt nya aktiviteter. Hoppas vi ses!

- 4 februari kl 8.30 tips: Lyssna på Steel FM
- 4 februari, 4 mars, 1 april och 6 maj i kl 13.30 **strokefika** tillsammans med Neurologiska föreningen.
- 4 februari kl 18 info om **nyheter från FPA**.
- 10 februari kl 18 Tandläkare **Mikael Lagström** talar om den viktiga tandhälsan "**Tänder, hjärta och den allmänna hälsan**". Anmäl deltagande senast 4 februari.
- 19 februari och 19 mars kl 18 **bingo** tillsammans med Reumaföreningen. 8 euro/två bricker och fika.
- 21 februari och 21 mars kl 11-12 **Aquabike** i Ålands Idrottscenter. Kul och stärkande. Anmäl senast torsdagen innan.
- 24 februari, 23 mars och 28 april kl 18 **Hjärtgrupp** med sjukskötare Irmeli Eriksson/ coach Saga Fylkeson. Anmäl 19.2
- 5 mars **Allsång** på Röda Korsgården med Per Nyberg. Föreningssamarbete med Cancer- och Reumaföreningen. Anmäl senast 2.3
- 23 februari, 30 mars och 27 april **Sömnapnégruppen** träffas kl 18. (ny tid)
- 3 februari, 3 mars, 7 april och 5 maj kl 13 **Medlemslunch** på Kallas stadskrog.
- **Virkgrupp** i Ålands Idrottscenters café kl 14: 4 februari, 4 mars, 1 april och 6 maj. Virkgrupp i Handicampen kl 19: 3 februari, 3 mars, 7 april och 5 maj.
- 12 april kl 17: **Vegetarisk/vegansk matlagning** med **Sara Bäckman**. Anmäl senast 7.4.

Det finns några ströplatser lediga, både i vattengympagrupeer och styrketränningsgrupeer. Hör av dig om du är intresserad.

- Ni som bokat biljetter till "Thank you for the music" 11 mars samt Projektkörens hyllningskonsert till Beatles 27 och 28 mars kan lösa ut biljetterna, gärna så fort som möjligt, från Handicampen. Det går bra att betala med bankkort. Ni som vill sitta bredvid varandra bör lösa ut biljetterna samtidigt.

Spika fågelholkar

Våra vilda småfåglar har en tuff vinter. Låt oss hjälpa dem med några nya fina holkar till våren. Samtidigt som vi får en trevlig eftermiddag tillsammans.

Lördag 28 februari kl 12

Samlas vi i Hemslöjdsgilletts lokal vid Ålands Lantbrukscentrum i Jomala (huset söder om 4H gården).

Det finns bräder, såg och spik där, samt även några proffs som hjälper oss. Virket är sponsrat av **Ålands Skogsindustrier, Hammarudda såg och Emmaus/ Central Baltic projektet Waste to Value**

Ta gärna med egen hammare, har du ingen så kan vi låna av varandra. Kom även ihåg kaffekorg, lämpliga kläder och gott humör. Föreningen står för plåster



Anmäl ditt deltagande, så vi vet mycket bräder vi behöver, till Catrin senast 24 februari.



Saga Fylkeson erbjuder innerlig yoga i samarbete med Vårt Hjärta. En lugn och inklämmande stund för dig som vill minska stress, släppa spänningar och komma närmare kroppen.

Passet kombinerar mjuk yoga med fri, varsam shaking. Shakingen hjälper kroppen att släppa på inre spänningar och skapa flöde, medan yogan ger stabilitet, rörlighet och vila. Rörelserna är enkla och leds tydligt, utan krav på prestation eller tidigare erfarenhet.

Detta är en stund där kroppen får leda och hjärtat får vara med. En möjlighet till återhämtning, närvaro och stillsam gemenskap.

Boka plats senast torsdagen före

Passar för: Alla kroppar och åldrar oavsett erfarenhet

Du väljer: Matta eller stol (allt som behövs finns på plats)

Plats: Diktargränd 3 - några trappsteg ner. Saga hjälper vid behov.

Pris: 10euro/gång

Kan du tänka dig att hjälpa till i föreningen? Exempelvis bistå vid mässor eller informationstillfällen, sälja lotter, underhålla vid något event, kan du tänka dig att hålla i någon aktivitet – det finns så många saker som vi kan göra tillsammans. Hör av dig till Catrin, tillsammans är roligare.

*Ta hand om både kropp och knopp, vi hjälper dig gärna.
hälsningar Catrin*