



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/>

Medlemsbrev 3/2026.

Hejsan,

Vi är så otroligt glada och tacksamma att Steel FM hjälpen i år valt att skänka pengarna till Vårt hjärta <3. Det innebär att vi kommer att få mycket synlighet under hösten och vi får möjlighet att informera om hjärtsjukdomar, förebyggande av desamma, människor med egna erfarenheter får komma till tals, inspirera till goda levnadsväl och mycket mera. Det händer mycket i höst!

VÅRMÖTE

Onsdag 15 april kl 18 på Fotografiska museet i Pålsböle.

- Funktionsrättsombudet Moa Clemes presenterar sig och sitt arbete.
- Vårmöte med stadgeenliga ärende
- Fika
- Olle Strömberg guidar oss runt i det internationellt erkända museet och dess unika samling om fototeknikens utveckling sedan 1830-talet

Buss från Mariehamns bussplan kl 17.30, retur efteråt.

Anmäl deltagande till Catrin senast 9 april.

BINGO torsdag 19.3 kl 19. 8 euro inkl fika

SÖMNAPNÉGRUPP 30.3 samt 27.4.

HJÄRTGRUPP 24.3 kl 18(obs datum!) med Saga Fylkeson,

20.4 kl 18 (obs datum!) om hjärtsvikt, med sjukskötare Irmeli Eriksson.

STROKEFIKA 1.4 kl 13.30 hjälpmedelsföretaget RAR besöker oss. Följande träff 6.5 kl 13.30.

VEGETARISK/VEGANSK MATLAGNING 12.4 kl 17. Anmäl deltagande.

Besök <https://handicampen.ax/> för info om föreläsningar, träffar mm

På <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarta/> och Facebook finns mer info om föreningen.

SOMMARUTFÄRD TILL FÖGLÖ LÖRDAG 6 JUNI

Tillsammans med Hörselföreningen gör vi årets skärgårdsresa till Föglö. Avfärd med egen buss från Mariehamn kl 9.15. Lunch på Seagram. Välj mellan kött eller fisk. Vi får guidning i Degerby samt i Maria Magdalenas kyrka. Du väljer om du vill besöka Sommarö gård, en ekologisk djurgård med gårdsmuseum. Där fikar vi. Eller om du hellre vill prova på "Skogsbad" med Caroline Henriksson. Vi är tillbaka i Mariehamn kl 19. Utförligare program finns på vår hemsida.

Medlemspris: 45 euro (bussresa, lunch och besök på Sommarö gård eller skogsbad).

BINDANDE anmälan senast: 28 maj.

DAGSRESA TILL TURBO FÖR BARNFAMILJER

Lördag 13 juni åker vi till Turbo aktivitetscenter i Uppsala för en heldag skojigheter. Alla barnfamiljer får programmet hemskickat. Om någon familj med hjärt-, astma- och/eller allergisjuka barn vill bli medlem och delta i resan- Hör av er!

I höst händer bl a detta:

SPARESA TILL PÄRNU 3-8 SEPTEMBER

Vi åker med Vida Resor <https://vidaresor.se/> 3.9 kl 01 med TallinkSilja från Mariehamn till Tallinn. Ca 1,5 h bussresa till Pärnu och Tervis spahotell <https://spatervis.ee/sv/> . Läkarbesök, 3 behandlingar/ dag varav minst en är massage, helpension, del i dubbelrum, tillgång till relaxavdelning med pooler och olika bastun samt gym ingår i resan. Vacker omgivning och en fantastisk sandstrand för längre och kortare promenader. Retur till Mariehamn 8.9 kl 04.30.

Medlemspris: 460 euro/person. **BINDANDE** anmälan senast 3.8 till Catrin.

Utförligare program finns på vår hemsida.

MUSIKALEN ÄNGLAGÅRD PÅ SVENSKA TEATERN I HELSINGFORS

Onsdag 30.9 har vi ett antal biljetter till musikalen Änglagård. I rollerna bl a Jakob Norrgård (från gruppen KAJ) hans ersättare är åländska Beppe Lantz. Läs mer:

<https://svenskateatern.fi/repertoar/anglagard/>

Avfärd med TallinkSilja 29.9 kl 23.35, ankomst till Hfors kl 10.30. Vi promenerar tillsammans de 2 kilometrarna till teatern. Det går spårvagn och vill man åka taxi rekommenderas att man förbogar. Teatern börjar kl 12 och pågår till ca kl 15. Färjan avgår kl 17. Var där i god tid.

Medlemspris: 145 euro (färja t/r, del i tvåpersoners hytt, specialfrukost, teaterbiljett)

BINDANDE anmälan senast 24.8 till Catrin. Samarbete med Hörselföreningen.

Utförligare program finns på vår hemsida.

Gujan och Mias promenader startar måndag 27 april kl 12 vid Lilla Holmens grind.

Alla med!

Vänliga hälsningar *Catrin*

