

## MEDLEMSBREV APRIL-MAJ 2026

### **VÅRMÖTE 29 april vid Lottenberg**

Välkommen på stadgeenligt vårmöte onsdag 29 april kl.18.00 vid DUV:s lägergård Lottenberg (Storskäret 65, Djurvik). Susan Enberg visar oss runt i deras nybyggda fina lägergård där tillgängligheten tagits i beaktande i alla hörn och kanter. Föreningen bjuder på tilltugg. Anmäl dig **senast 23 april**, meddela eventuella allergier vid anmälan.

### **Strokefika – onsdag 1 april, RAR besöker oss**

Onsdag 1 april kl. 13.30-15.00 vid HandiCampen. Vi gästas av Annika och Roger från RAR som säljer mindre hjälpmedel som är bra i vardagen. Ingen anmälan. Träff också onsdag 6 maj. I samarbete med Vårt Hjärta.

### **Medlemsträff på Ålands Museum 8 april**

Onsdag 8 april kl. 14.00 får vi en guidad tur på Ålands Konstmuseum av den svenska konstnären och artisten **Caroline af Ugglas** utställning. Hon målar med sitt egna uttryck och färgspråk som hon själv kallar *antidepressism*.

Föreningen bjuder på fika vid museet efteråt.

Anmäl dig **senast 7 april kl.11.00**. Meddela eventuella allergier vid anmälan.



*Ett av Caroline af Ugglas konstverk*

### **Matlagningskväll 5 maj**

Välkommen till en inspirerande kväll där vi lagar mat tillsammans, delar tips och hittar ny inspiration i köket. Medlemmen Ann-Charlott Olander håller i trådarna och guidar oss genom kvällen. Vi träffas tisdag 5 maj kl. 16.00 på DUV:s lägergård Lottenberg (Storskäret 65, Djurvik). Pris 10€/medlem. Anmäl dig **senast 30 april**.

### **Medlemsträff på HandiCampen 11 maj**

Måndag 11 maj ordnar vi fika- och samtalsträff för alla medlemmar kl. 13.30-15 på HandiCampen. Kom och säg hej, träffa verksamhetsledaren och andra medlemmar för en trevlig eftermiddag tillsammans. Anmäl dig **senast 7 maj**, meddela eventuella allergier vid anmälan.

### **Medlemsträff på Sjöfartsmuseet och Pommern 19 maj**

Tisdag 19 maj kl. 13 - ca 15.00 besöker vi Ålands Sjöfartsmuseum och segelfartyget Pommern för en historisk rundtur.

Deltagande är gratis, anmäl dig **senast 18 maj**.



*Segelfartyget Pommern*

## ☕ Parkinsonträff 26 maj

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

Tisdag 26 maj kl. 18.00-19.30 vid HandiCampen. Anmäl dig **senast 25 maj**.

## 💡 Grillkväll på Lilla Holmen 11 juni

Dags för vår traditionella grillkväll torsdag 11 juni kl.18.00 vid Lilla Holmen i Mariehamn. Välkommen till en avslappnad kväll med trevlig samvaro. Föreningen bjuder på grillad korv, dryck och fika. Anmäl dig **senast 8 juni**.

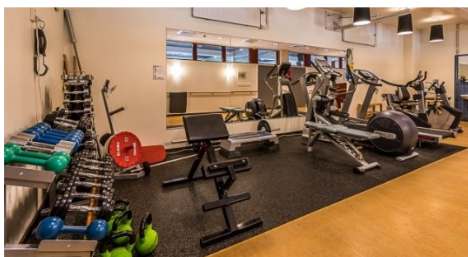


Grillkväll på Lilla Holmen 2025

## 🧘 Sittande yoga digitalt

Föreningen har ett samarbete med Neuro Stockholm. Digital sittande yoga via Yogobe. Gå till <https://yogobe.com/se/live/sittande-yoga-neuroforbundet>. Skapa ett konto med namn, lösenord och mejladress. Yogan hålls onsdagar kl. 11.00-11.45 fram till 6 maj. Har du frågor, hör av dig så hjälper jag till!

🧘 Träna på egen hand i Medimars handikappanpassade gym. Du får rabatterat pris på två 10 gångers kort/år, pris 41€/styck. Fysioterapeut Lina Larsson finns i gymmet **måndagar hela våren kl. 14.00 – 15.00** och ger hjälp och rådgivning.



Medimars gym



Medimars gym

## ✦ Intressebevakningsfullmakt och vårdtestamente – webinarium 21 april

Folkhälsan ordnar en digital föreläsning med advokat Sofia Sjöblom den 21 april kl. 18.00-19.30 om intressebevakningsfullmakt och vårdtestamente. Föreläsningen är kostnadsfri och sker via zoom. Zoom-länken skickas till dig dagen före föreläsningen. Anmälan krävs.

## ✦ Hur upplever närståendevårdare på Åland sin vardag?

Folkhälsan ordnar en presentation med Mina Rosenqvist från ÅSUB den 22 april kl. 18.00-19.00 vid Allaktivitetshuset. I utredningen "Stöd för närståendevård på Åland" har ÅSUB undersökt hur KST och kommunerna arbetar med närståendevård och hur närståendevårdare själva upplever sitt uppdrag. Gratis och ingen anmälan behövs.

För att minska våra portokostnader och snabba upp processen skickar jag gärna ut medlemsbrev och fakturor per mejl. Vill du ha dina medlemsbrev eller fakturor per mejl i stället för på papper?

Hör av dig till mig så fixar jag det! 😊