



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 4/2026 april.

Hejsan, äntligen är våren här med många aktiviteter.

**PROMENADERNA** med Gujan och Mia börjar 27 april. Samling vid Lilla Holmens grindar måndagar kl 12, t.o.m 25 maj.

**Håll ögonen öppna- mer info kommer i tidningarna och på Facebook!**

**ASAHI** är en finsk form av hälsoinriktad motion som bygger på modern forskning om motionens hälsoeffekter. Asahi passar alla, oavsett ålder eller konditionsnivå, och kan enkelt utföras i grupp, hemma ensam eller tillsammans med vänner.

Asahi bygger på västerländsk medicin och nordisk expertis. Bakom Asahi finns forskning och dokumenterad kunskap. Asahi är en skonsam och helhetsinriktad form av hälsotion som lämpar sig mycket väl för personer med hjärtproblem samt för människor med astma och allergier. Träningen utförs i lugnt tempo, med medveten andning och utan plötsliga belastningar, vilket gör den särskilt lämplig även för personer med nedsatt kondition eller känsliga luftvägar.

**Lördag 16.5 kl. 16** samt **söndag 17.5 kl. 10** ordnas prova-på- tillfällen, med Asahi Nordic utbildare, vid hotell Cikada.

Kom med och testa, om ni gillar det kanske detta kan bli en ny aktivitet i vår förening.

### **”DIVAN”- ett psykologiskt relationsdrama**

Divan är en hyllad produktion full av snabba vändningar, karaktärsdjup, svåra etiska val och allt annat än självklara slutsatser. Skådespelare är Ylva Ekblad och åländska Jon Henriksen.

**Onsdag 3 juni kl. 19** i Alandicas auditorium.

Medlemspris: 25 euro. Sista anmälningsdag 7 maj.

Vi fick så mycket fint virke, tidigare, från Hammarudda såg, Ålands Skogsindustrier och Emmaus "waste to value-projekt" till **fågelholkar** så vi träffas och bygger vidare:

**Lördag 9 maj kl 12.** hos Jonny Cajanus, Emkarbyvägen 206 (mitt emot Old time cruisers lokal) och bygger några fina holkar till våra kära småfåglar. Ta med fikakorg och "kläder efter väder". Vi är utomhus. Om det är riktigt dåligt väder så är lördag 23 maj kl.12 reservdag. Kom med och umgås och kanske få med dig en holk hem.

**Vi cyklar tillsammans.** Start från Handicampen eller så hakar du på någonstans på vägen. Inhiberas vid busväder.

Tisdag 28 april kl. 15 till Ramsholmen (2\*5 km) Ta gärna med fika om vädret är fint.

Torsdag 7 maj kl. 16.30 till Lemströms kanal och glasskiosken (2\*7,5 km)

Måndag 18 maj kl. 16 till café Jomala gård (2\*12 km). Fikapengar med.

Floratrampen går av stapeln 24 maj, välj mellan:12, 24, 40 eller 80 km. Start från Vikingahallen kl. 10. Mer info samt länk till anmälan finns på Facebook:

[\(1\) Floratrampen 2026 | Facebook](#) . Det vore kul om vi blir ett gäng från 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.

#### **KOM IHÅG:**

22 april kl. 18 på Handicampen. Infoträff med representanter från **Kommunernas socialtjänst** (KST). Skicka in dina frågor senast vid anmälan den 7 april till e-post: [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax) eller ring: 018-22360.

6 maj kl. 18 på Handicampen. Info om **personlig assistans** med representanter från KST. Anmäl till e-post: [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax) eller tel: 018-22360.

11 maj kl. 18 **Stolsyoga** med Saga Fylkeson på Handicampen. Passar ALLA. Anmäl till Catrin, e-post: [info@hjarta.ax](mailto:info@hjarta.ax) eller tel: 0457-345 83 00 senast torsdagen innan.

13 maj kl. 18 på Folkhälsans allaktivitetshus "**Hemberedskap 72 h**". Hurudan egen beredskap bör jag ha för att klara mig i 72 h vid en störningssituation? Anmäl senast 11 maj till e-post: [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax) eller tel: 018-22360.

Soliga hälsningar *Catrin*

