



### Påminnelse - Prova på träning på Träningsverket!

- Måndag 27 april kl. 19.00 Pilates (23 platser) - anmälan senast 24.4
- Torsdag 7 maj kl. 17.30 Trip/Spinning (25 platser) - anmälan senast 4.5
- Onsdag 13 maj kl. 18.00 Gympower (8 platser) - anmälan senast 11.5
- Onsdag 20 maj kl. 19.00 Flow yoga (20 platser) - anmälan senast 18.5

Anmäl dig till [info@diabetes.ax](mailto:info@diabetes.ax). Kom ihåg att du behöver meddela vilket pass du önskar komma på - enskild anmälan till varje pass!

### Föreläsning med Anna Lomberg på Lemböte - tisdag 12 maj

Varmt välkomna på föreläsning om olika pumpar och hur de fungerar samt om hanteringen av livet med en kronisk sjukdom med föreläsare Anna Lomberg tisdagen den 12 maj på Lemböte. Anna Lomberg är diabetesskötare med egen erfarenhet sedan 40 år av diabetesvård.

Vi börjar kvällen med middag för medlemmar i Diabetesförbundet kl. 17.30 på Lemböte.

Föreläsningen, som är öppen för allmänheten, startar kl. 18.30.

Anmäl dig senast 5 maj via vårt anmälningsformulär: <https://forms.gle/4K1hUMMvKL3mS3BKA> eller per tfn till receptionen på Handicampen 018-22360.

### FRISKA HÄLSOSAMMA STEG - Föreläsning ur ortopedisk synpunkt - torsdag 21 maj

Varmt välkomna på föreläsningen Friska steg tillsammans med ortopedtekniker Tommi Haapalainen torsdag 21 maj 2026 kl. 18.30 på Hotell Pommern i Mariehamn (föreläsningens längd - 1 timme + mottagning)

**Har du ont i rygg, höfter eller knän?** Föreläsningen visar hur fötterna påverkar hela kroppen.

Friska steg föreläsningen vidgar ditt perspektiv på hur viktigt våra fötter är för hela vår kropps hälsa, till exempel mångfaldigas felaktiga fotställningar uppåt! Med andra ord påverkar fotbelastningsstörningar förändringar i knä- höft- och ryggposition. Många lider av onödig smärta som lätt kan elimineras. Detta förklaras på evenemanget och du kommer att få goda råd. Gratis fotanalys (3D-fotskanner) för deltagare.

Friska Steg har genomförts i Finland och Sverige i över 15 år - [www.friskasteg.fi](http://www.friskasteg.fi)

Föreläsningen är gratis och öppen för alla. Begränsat antal platser - max 35.

Anmäl dig senast måndag 18 maj via vårt anmälningsformulär: <https://forms.gle/BwYTX165nc7fnYsm9> eller per tfn till receptionen på Handicampen 018-22360.

### Save the date! - anmälan öppnar när vi har all information klar!

**Augusti** - medlemsresa till Tierp lördagen den 8 augusti. Mer information i kommande medlemsbrev.

**Augusti** - besök på Andersudde söndagen den 9 augusti. Mer information i kommande medlemsbrev.

---

Diabetesförbundet på Åland r.f

**FO-nummer:** 2077743-1

**Web:** <https://handicampen.ax/diabetesforeningen>

**E-post:** [info@diabetes.ax](mailto:info@diabetes.ax)

**Reception:** 018-22360

**Address:**

Skarpansvägen 30, 22100 Mariehamn