

## Maj månadsbrev från Funktionsrätt Åland

### Innehåll

1. Evenemang om hemberedskap i 72 timmar
2. Promenader med Gujan och Mia
3. Introduktion av motionsformen ASAHI
4. Cykeltur
5. Föreläsning: Friska hälsosamma steg
6. Sommarlunch för äldre närståendevårdare
7. Parkinsonträff
8. Dela nyheter i månadsbrevet!
9. Vi jobbar vid Funktionsrätt Åland

### Det händer i maj

På onsdag kväll håller vi ett tillfälle om hemberedskap – är du förberedd om det blir ett längre strömavbrott? Anmäl dig i dag om du inte redan gjort det!

Vi tipsar också om att Vårt hjärta har många aktiviteter i maj och de är öppna för alla: bland annat kan man ta en promenad från Lilla holmen, testa nya motionsformen ASAHI och bege sig på en gemensam och härlig cykeltur!

### Spirande vårhälsningar

*Erika Elfsberg*

*Kommunikatör på Funktionsrätt Åland*

## 1. Evenemang om hemberedskap



Bild 2. Hemberedskap.

**Skulle du klara dig utan el och vatten i tre dygn?** Vid en störningssituation, till exempel en storm som orsakar ett längre strömavbrott, behövs egen beredskap tills hjälpen kommer.

### Under kvällen diskuterar vi bland annat:

- Vad ett reservförråd hemma kan bestå av
- Hur man agerar vid olika störningsmoment
- Hur du får information från myndigheterna
- Kort om datasäkerhet
- Vad man kan tänka på gällande sina grannar och anhöriga

**Tid:** Onsdag den 13 maj kl. 18.00- cirka 20.00

**Plats:** Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11, Mariehamn

Kursledare är Miina Fagerlund som är utbildad 72 timmars-instruktör samt även styrelsemedlem i Funktionsrätt Åland. Kursen är framtagen av SPEK - Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland. Gratis inträde.

**Anmälan till:** E-post: [reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax) eller tel. 018-22 360 senast tisdag 12 maj.

Arrangör: Funktionsrätt Åland

## 2. Promenader med Gujan och Mia

**Måndagar 11, 18 och 25 maj.** Samling kl. 12.00 vid Lilla Holmens grindar.

**Tisdagar 12 och 19 maj.** Samling kl. 12.00 vid nya motionstrappan, Solvalla, i Eckerö.

Anmäl deltagande senast dagen innan via e-post till [info@hjarta.ax](mailto:info@hjarta.ax) eller telefon 0457 345 8300. Arrangör: Vårt Hjärta

## 3. Introduktion av motionsformen ASAHI

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.

**Lördag 16 maj kl. 16.00 och söndag 17 maj kl. 10.00** ordnas prova-på tillfällen med instruktör Risto Lehto. Samling vid Hotell Cikada. Ingen anmälan behövs.

Arrangör: Vårt Hjärta

## 4. Cykeltur

**Måndag 18 maj** cyklar vi tillsammans från Mariehamn till Café Jomala gård (2 x 12km). Samling kl. 16.00 utanför HandiCampen. Ingen anmälan behövs.

Arrangör: Vårt Hjärta



Bild 1. Cykeltur med Vårt hjärta.

## 5. Föreläsning: Friska hälsosamma steg

Föreläsning ur ortopedisk synpunkt med ortopedtekniker Tommi Haapalainen.

**Torsdag 21 maj kl. 18.30** på Hotell Pommern.

Anmälan senast 18 maj via anmälningsformulär: <https://forms.gle/BwYTX165nc7fnYsm9> eller via telefon 018 22360.

Arrangör: Diabetesföreningen

## 6. Sommarlunch för äldre närståendevårdare

För dig som hjälper och stöder en anhörig eller god vän. **Torsdag 4 juni kl. 12.00** på Kallas Stadskrog.

Arrangör: Folkhälsan

## 7. Parkinsonträff

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

**Tisdag 26 maj kl. 18.00-19.30** på HandiCampen.

Anmälan till Sara via e-post: [info@neurologiska.ax](mailto:info@neurologiska.ax) eller telefon: 040 156 0200 senast 25 maj.

Arrangör: Neurologiska föreningen

## 8. Dela nyheter i månadsbrevet!

Nästa månadsbrev utkommer måndag den 8 juni 2026. Har du ett evenemang/en träff som du vill att vi har med i månadsbrevet? Mejla information till [info@handicampen.ax](mailto:info@handicampen.ax)

**Kontakt:** Funktionsrätt Åland, [www.handicampen.ax](http://www.handicampen.ax), Adress: Skarpansvägen 30, 22100 Mariehamn

Mejl: [info@handicampen.ax](mailto:info@handicampen.ax), telefon växel 018-22 360.

## 9. Vi jobbar vid Funktionsrätt Åland



**Karl Wahlman**, verksamhetsledare  
[karl.wahlman@handicampen.ax](mailto:karl.wahlman@handicampen.ax)  
Tel. 040 189 7421



**Ann-Catrin Vinberg**, ekonomiansvarig  
[ann-catrin.vinberg@handicampen.ax](mailto:ann-catrin.vinberg@handicampen.ax)  
Tel. 040 189 7449



**Moa Clemes**, funktionsrättsombud  
[moa.clemes@handicampen.ax](mailto:moa.clemes@handicampen.ax)  
Tel. 040 1890 7474



**Thomas Grunér**, arbetscoach IPS Åland  
[thomas.gruner@handicampen.ax](mailto:thomas.gruner@handicampen.ax)  
Tel. 040 189 7448



**Erika Elfsberg**, kommunikatör  
[erika.elfsberg@handicampen.ax](mailto:erika.elfsberg@handicampen.ax),  
Tel. 040 189 7431



**Johanna Brådd**, arbetscoach IPS Åland  
[johanna.bradd@handicampen.ax](mailto:johanna.bradd@handicampen.ax)  
Tel. 040 189 7471



**Marina El-Hariri**, receptionist/byråsekreterare  
[reception@handicampen.ax](mailto:reception@handicampen.ax)  
Tel. 018-22 360



**Niels Forss**  
projektledare EUIDA  
[niels.forss@handicampen.ax](mailto:niels.forss@handicampen.ax)  
Tel. 018-22 360