



Kansliet: Skarpansvägen 30, öppet mån-tor 09—15. Gsm: 0457-345 8300, info@hjarata.ax
Facebook: Föreningen Vårt Hjärta och Hjärteverknig på Åland.
Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/vart-hjarata/>

Medlemsbrev 5/2026 juni.

Sommaren närmar sig och föreningens aktiviteter tar uppehåll. Vi hoppas dock att ni fortsätter med de goda vanorna och kanske även skapar nya. Här kommer några förslag på träningsmöjligheter:

Sommarträning

MEDIS håller ledd träning vid WHAs utegym onsdagar 17 juni - 29 juli kl 9.30-10.30. Anmäl dig till Medis. Kurskod: 820139

Vattengympa med Gujan Ålands Idrottscenter onsdagarna 12, 19 och 26 augusti kl 15-16 samt kl 16–17. Anmäl till ÅIC tel: 018-41555 eller mejl: info@idrottscenter.com

Nedanstående aktörer erbjuder ledda träningar. Kolla vad de har för sommarerbjudande:

Träningsverket, tel 018-23003 mejl: info@traningsverket.fi Hemsida: <https://traningsverket.fi/>

Avancia, tel 018-15215 mejl: info@avancia.ax Hemsida: <https://www.avancia.ax/>

VIBE tel 0457-345 7117 mejl: info@vibe.ax Hemsida: <https://www.vibe.ax/>

PT Kerttu tel 040 0397908 mejl: skonhetsskafferi@gmail.com Hemsida: <https://www.facebook.com/SkonhetsSkafferi/>

Vill du träna på egen så finns flera andra gym. Ta kvitto på betalningen och passa på att använda den 20 euros subventioneringen som Vårt hjärta stöder din träning. Lämna in kvitto och bankkontonummer till kansliet.

I många kommuner finns utegym, motionstrappor, promenadstråk, simplatser mm som är gratis och tillgängliga när du har tid. Har du svårt att "komma dig för"? Ta med en vän så hjälps ni åt att peppa varandra

SPARESA TILL PÄRNU SPAHOTELL I ESTLAND 3-8 SEPTEMBER

Medlemspris: 460 euro. Enkelrumstillägg: 98 euro.

Anmälningar tas emot redan nu, anmälan är **bindande fr o m 3 augusti**.

Kontrollera att du har giltigt pass eller internationellt ID-kort samt reseförsäkring.

Kontakta Catrin för mer info eller läs mer på vår hemsida. Det finns några platser kvar.

Om du är allergisk eller doftkänslig och tycker att färjornas parfymavdelning besvärar dig så kan du gå in via tax-freens kassor, vid utgången, på så vis kan du undvika den värsta parfymdoften

Kansliet håller semesterstängt 22 juni -3 augusti.

Nästa medlemsbrev kommer i medlet juli-augusti och innehåller info om höstens program.

Alla måste anmäla sig till de träningar och aktiviteter man önskar delta i.

Anmälningar tas emot enligt nedanstående:

- Vattengympa från tisdag 11 augusti kl 9.
- Övriga träningar och grupper från onsdag 12 augusti kl 9.

En riktigt skön, varm sommar
med många goda stunder önskar
jag er **ALLA!** Vi ses i höst med nya aktiviteter.

// Catrin, verksamhetsledare.

