

MEDLEMSBREV SOMMAR 2026

🔥 Grillkväll vid 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 och kaffe. Anmäl dig **senast 8 juni**.



Bild från grillkvällen 2024

☀️ Sommarutflykt till Lolo's Hamnkök vid Öra i Hammarland 16 juni

Tisdag 16 juni kl.17.00 träffas vi för gemensam sommaravslutning. Vi äter middag och njuter förhoppningsvis av vackert sommarväder. Pris: 12 €/medlem.

Anmäl dig **senast 11/6**, meddela middagsalternativ och eventuella allergier.

Adress: 2190 Hammarlandsvägen, direkt till vänster efter Marsundsbron om man kommer från stan. Lokalen är tillgänglighetsanpassad och man kan sitta både ute och inne.

Meny: Fisk: Abborrfilé med tillbehör.

Kött: Helstekt fläskfilé med tillbehör.

Vegetariskt: Halloumisallad eller vegetariska vårrullar med ris.

KANSLIET HÅLLER SOMMARSTÄNGT 26 JUNI – 9 AUGUSTI SAMT 17–21 AUGUSTI



🚤 Båtutfärd till Kobbå Klintar 12 augusti

Följ med på en härlig eftermiddag ute i skärgården!

Tillgänglighetsanpassad båt tar oss från ÅSS onsdag 12 augusti kl. 16.00 eller kl. 16.45 ut till Kobbarna. Pris: 10 € inkl. båtresa, kaffe/te & smörgås.

Anmälan **senast 10/8**, begränsat antal platser!

Bra att anmäla sig i juni för att säkra sin plats i och med semesterstängt!



Vi använder tillgängliga båtar till Kobbå Klintar

🏋️ Anmälan till höstens träningsgrupper öppnar 10/8 kl. 09.00

Säkra din plats i våra omtyckta träningsgrupper:

- **Måndagar kl. 14.15-15.15, Rehab City (start 31/8)** – med Vendela Sjöberg
- **Torsdagar kl. 16-17.00, Medimar (start 10/9)** – med Lars-Erik Åkerblom
- **Fredagar kl. 14-15.00 eller 15-16.00, vattenträning och ledarledd vattengympa i ÅHS terapibassäng (start 4/9)** – med Anja Bäckblom

Pris: 90 €/grupp för 14 tillfällen. Begränsat antal platser. Mer info om träningsgrupperna hittas på hemsidan.

🔥 Grillkväll vid Lilla Holmen 25 augusti

I höst kickar vi igång terminen med ytterligare en grillkväll tisdag 25 augusti kl. 18.00 vid Lilla Holmen i Mariehamn. Föreningen bjuder på grillad korv och kaffe. Anmäl dig **senast 20 augusti**.

♥ Föreläsning om sorg & livsförändringar 15 september

Saga Fylkeson bjuder in till en varm och interaktiv föreläsning/workshop om sorg och livsförändringar – med fokus på hur sjukdom, smärta och förluster kan påverka både kropp och själ. Hon pratar om vanliga sorgereaktioner, om hur sorg påverkar ork, relationer och livsglädje, och om vägar till återhämtning och mening. Det finns även utrymme för reflektion och samtal. Saga är certifierad handledare i sorgbearbetning, beteendevetare och diplomerad coach. Tisdag 15 september kl. 18.00- ca 19.30 vid HandiCampen. Anmälan krävs, begränsat antal platser!

💡 Föreläsning sömn, hälsa & arbetsmiljö 1.9

Funktionsrätt Åland har bjudit in professor Lars Göran Kecklund som är sömn- och stressforskare vid Stockholms universitet. Stress i vardagen eller på jobbet, ålder, kronisk sjukdom och natt- eller skiftesarbete är några faktorer som påverkar risken att drabbas av sömnproblem. Tisdag 1 september kl. 18-20.00 vid Alandica håller han en föreläsning om hur man kan förebygga sömnproblem och hur man stärker sin återhämtning.

Anmälan senast 27 augusti till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360.

✈️ **SKALL DU UT OCH RESA, KOM IHÅG ATT KONTROLLERA DIN RESEFÖRSÄKRING!**

Planerar du att åka utomlands, gäller även resa till Sverige, så är det bra att kontrollera villkoren för din reseförsäkring om du har en kronisk sjukdom.



Reseförsäkring täcker endast akut uppkommen sjukdom under resa. Om du i din grundsjukdom försämrats kan villkoren göra att vården utomlands ej täcks av försäkringen.

Till exempel:

- Du har en kronisk eller befintlig sjukdom/skada och har varit i kontakt med läkare inom de 3 sista månaderna innan avresa.
- Ändrat din medicinering inom de 3 sista månaderna innan avresa.
- Inom de 3 sista månaderna innan avresa fått ändringar i din behandlingsplan eller fått nya symtom.
- Du väntar på undersökningar, behandlingar eller operationssvar.

Jag önskar alla medlemmar och närstående en lugn och skön sommar! Tack för vårterminen och hoppas vi ses både under sommarens träffar och till hösten när vi drar i gång med träffar och aktiviteter igen. Glad sommar!

Soliga hälsningar, Sara ♥