



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-hjarta/>

Medlemsbrev 6/ juli-augusti

Hoppas Du haft en fin sommar, den är inte slut än på länge. Vi kör i gång våra aktiviteter från och med 31 augusti. Med detta brev följer även en kalender med de hittills inplanerade träningsgrupperna och aktiviteterna. Spara den. Till de allra flesta måste du anmäla dig för att delta.

Anmäl enligt nedanstående:

-
- **Vattengympa från tisdag 11 augusti kl 9.**
 - **Övriga träningar och aktiviteter från onsdag 12 augusti kl 9.**
- I första hand** tas anmälningar emot per telefon 0457-345 83 00.
I andra hand per SMS eller mejl i turordning.

Det kan vara svårt att komma fram per telefon. Sätt på en kanna kaffe, sätt dig bekvämt, ta det lugnt och ring tills jag svarar.

Om du vet att du pga sjukdom eller operation kommer att utebli **en längre tid** från din bokade träningsgrupp - kom ihåg att meddela Catrin. På så sätt kan någon annan få möjlighet att träna. Du behöver inte meddela enstaka frånvarotillfällen.

Till alla övriga aktiviteter som du anmält dig till är det viktigt att komma ihåg att avboka snarast om du får förhinder. Kostnader som föreningen tvingas betala för dig om uteblir måste du betala.

Vattengympa: Kom ihåg att duscha och tvätta **hela dig**, även håret, med tvål/schampo innan du går i bassängen. Om du inte vill tvätta håret bör du använda badmössa. Detta för att bassängvattnet ska hållas rent och vi slipper så mycket kemikalier som i sin tur påverkar vår hud och hälsa på ett negativt sätt. Om du har öppna sår eller urinvägsinfektion bör du **INTE** bada i bassäng.

*Den 29 augusti kl 12-16 finns vi på "Föreningsfesten" på torget i Mariehamn.
Kom och träffa oss där.*

SPARESA TILL PÄRNU SPAHOTELL I ESTLAND 3-8 SEPTEMBER

Medlemspris: 460 euro. Enkelrumstillägg: 98 euro.

Anmäl dig snarast om du vill komma med, anmälan är bindande fr o m 4 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 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. Tala med personalen så hjälper de dig.

SUBVENTIONERAD FOTVÅRD på Decorus Hudcenter

Alla medlemmar i Vårt hjärta erbjuds fotvård för 60 euro (normalpris 65 euro) hos Pernilla Renholm/ Decorus Hudcenter, Strandgatan 15. Bokning och förfrågning: 040-720 44 83 eller via Facebook. Uppge att du är medlem i Vårt hjärta.

STEELFM-HJÄLPEN TILL FÖRMÅN FÖR VÅRT HJÄRTA

Lördag 12 september från kl 16 och framåt arrangerar SteelFM hjälpen en stafett 5*5 km med start och mål vid Alandica. Det kommer att bli en jättetrevlig dag med mycket människor, musik, servering och annat skoj. Det behövs många funktionärer längs banan för att vara behjälpliga.

Vi behöver DIN HJÄLP! Läs mer här: <https://steelfmhjalpen.ax/stafetten>.

Kanske ni är ett gäng som vill delta? Anmäl er, vi hejar !!

Hör av dig till Catrin snarast och meddela om du kan komma med.

Tillsammans för varandra!



ASAHI PÅ ÅLAND

Fredag 31.7 kl 17 och lördag 1.8 kl 11 hålls prova-på-tillfälle i Engelska parken, framför Cikada. Här kan du läsa mer om det:

[Asahi – enkel och effektiv hälsoform för rörelse och välmående](#)

Välkommen med!

-Vi kommer även denna höst att hålla ett lotteri. Kan du tänka dig att skänka någon vinst? Det bör vara fina saker som du själv skulle uppskatta att få.

(inga reklamrylar som pennor, kepsar o dyl)

Vänliga hälsningar Catrin

