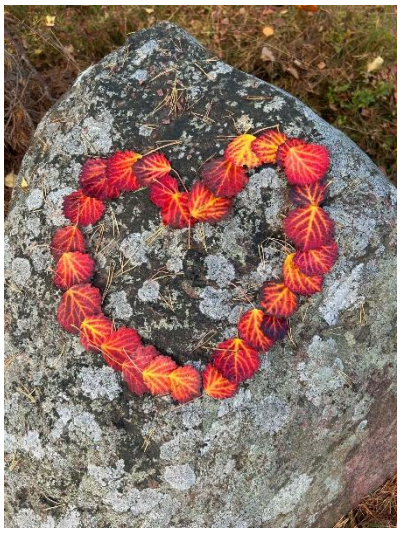
Vårt hjärta
andning & allergi

ÅLAND POST

PORT PAYÉ PORTO BETALT
ÅLAND-POST
ÅLAND 22100/425



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

Medlemsbrev 8/ november 2026

Vårens träningar börjar vecka 2 måndag 11 januari. Du behåller din bokade plats. Om du vill sluta bör du avboka snarast möjligt.

Hjärtgrupp: Måndag 9.11 med beteendevetare Saga Fylkeson och 14.12 med sjukskötare Irmeli Eriksson, båda gånger kl 13. Anmäl senast torsdagen innan.

Bingo torsdag 19.11 kl 18 på Handicampen. 8 euro/person för två brickor inkl. fika. Samarbete med Reumaföreningen.

Vegansk/vegetarisk matlagningskurs med Sara Bäckman söndag 15.11 kl 16- ca 19 på Nautical. Kostnad 20 euro/person + råvarukostnader. Anmäl senast 5.11. Några platser kvar.

Allsång med Per Nyberg torsdag 12.11 kl 14.30 i Röda Korsgårdens matsal. Samarbete med Cancer- och Reumaföreningen. Anmäl senast 9.11.

Höstmöte med lilla-jul bord på Lemböte lägergård 18 november kl 17. Buss går från bussplan kl 16.30 (begränsat antal platser). Önskar du få höstmöteshandlingarna innan mötet kontakta Catrin på kansliet. Det går bra att anmäla så länge det finns plats kvar.

Sömnapnégruppen träffas måndag 30 november kl 19 (obs tiden). Lungläkare Christian Bergman medverkar och svarar på frågor. Även anhöriga är välkomna med! Anmäl senast 26.11.

Strokefika höstens sista träff **25 november** (obs. datum) kl 13.30. Guidning på Galleri Skarpans, fika och intressant info om gårdens historia på Vinsmedjan efteråt. Anmäl deltagande senast 18.11.

Det finns några lediga platser i träningsgrupperna-både vattengympa och gymträning. Om du är osäker på om du vill/kan delta en hel termin så är det perfekt att testa några gånger nu i höst. Då har du plats i vår om du vill fortsätta.

Vill du köpa Vårt Hjärtas fina väst? Mörkgrå softshell med tunt fleecefoder, vatten- och vindtät med andasfunktion. Medlemspris: 50 euro.



Det har varit svårt att locka deltagare till en del av våra aktiviteter i höst.
Nu behöver vi DIN HJÄLP!!
Vad vill du att föreningen ska erbjuda för att du ska delta?
Föreläsningar? Vilket ämne?
Nya träningsformer? Vad?
Gruppträffar? Vilket ämne? För vem?
Annat? VAD?
Hör av dig med förslag och åsikter till Catrin eller styrelsen. (se hemsidan)

Bemötandepriset

- Ges till en person, en organisation eller ett företag på Åland som är ett gott föredöme och vägvisare när det gäller bemötande, likabehandling och tillgänglighet! Skriv en kort motivering, ditt namn och dina kontaktuppgifter och skicka till reception@handicampen.ax, per post: Skarpansvägen 30, 22100 M:hamn, telefon: 018-22360 eller besök Handicampen och lämna nomineringen.

Funktionsrättsdagen 24.11 kl 9-15.30 på hotell Arkipelag, Kaptenssalen. Temat i år är: ”Rätten att leva självständigt och att delta i samhället”
Intressanta föreläsningar, mässa, paneldiskussion och utdelning av Bemötandepriset.

På Funktionsrätt Ålands hemsida: Funktionsrätt Åland – Ett samhälle där varje människa kan vara sitt bästa jag (www.handicampen.ax) finns info om alla medlemsföreningar, föreläsningar och vilka former av stöd som finns samt mycket annat intressant. Ha för vana att kolla där så du inte missar något.

Fotvård Alla medlemmar i Vårt Hjärta erbjuds fotvård för 60 euro (normalpris 67 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.

Yoga
Vårt hjärta subventionerar 5 euro/ yogaklass hos ”Innerligt” Adress: Diktagränd 3. Hemsida: https://www.innerligt.com. Boka med Saga Fylkeson, mobil: 0457-3479989 eller mejl: junisaga@gmail.com. Säg till att du är medlem.

Kan du tänka dig att hjälpa till i föreningen? Exempelvis bistå vid mässor eller informationstillfällen, sälja lotter, underhålla vid något event, kan du tänka dig att hålla i någon aktivitet – det finns så många saker som vi kan göra tillsammans. Hör av dig till Catrin, tillsammans är roligare.

Nu är vårt årliga höstlotteri i gång. Vill du köpa eller sälja lotter?
Hör av dig.



Vänliga hälsningar Catrin