



HÖSTENS AKTIVITETER

anmälningar startar 16.8

Om restriktionerna förändras så att våra klasser påverkas, får var och en meddelande om detta.

Vattengympa, 85 €

1. Tisdag kl. 16 ÅHS, Lillemor (start 7.9)
2. Tisdag kl. 17 ÅHS, Lillemor (start 7.9)
3. Onsdag kl. 11, Godby, Gujan (start 1.9)
4. Torsdag kl. 10, Godby, Gujan (start 2.9)
5. Torsdag kl. 11, Godby, Gujan (start 2.9)

30/30 (tidigare Blodtryckskoll), styrka, kondition och åter- hämtning, 100 € Måndagar kl. 10.00, RehabCity (start 30.8)

Hjärtfriskgympa, 100 € Måndagar kl. 13.00 RehabCity (start 30.8)

Kom igång grupp med fysioterapeut Johanna, 100 € Tisd kl 10.00 RehabCity (start 31.8)

Personlig träning med Johanna. Lämpligt efter sjukdomsdebut. Föreningen betalar 10 € per tillfälle för 1-3 besök. Boka direkt till Johanna på RehabCity. Patientens andel enl. rådande taxa.

Gymma med Gujan, 85 € Måndag 12.00 i Ålands Idrottscenter i Godby (start 30.8)

Mjukgörande Yoga för stela kroppar, 85 € med Tomas Hellén i Yogahuset i Godby. Måndag kl 17.30, start 31.8. Samarbete med Ålands Reumaförening.

Lätt uteträning med Gujan och Mia Tisdag kl 12.00, Träff vid Lilla Holmens grindar. Ingen anm. (start 31.8)

Vi pärlar armband Måndag kl 13-15.00 i Ankaret 16.8, 20.9, 18.10 och 15.11

Handarbetskvällar Tisdag kl 19.00 i Handicampen 6.9, 5.10, 2.11 och 7.12

Medlemslunch Tisdag kl 13.00, Indigo 14.9, 12.10, 9.11 och 14.12

Bingokväll Onsdag kl 18.00 på Handicampen 1.9, 6.10 och 3.11. **Kostn 6 €** för bingo och fika. Ingen anmälan. Föreningssamarbete med Reuma och Neurologiska

Fika och samtalsgrupp för dig som haft stroke med anhöriga och olika teman under hösten. Måndag kl 13.30. 6.9, 4.10 och 1.11.

Samvaro för drabbade av hjärt- eller kärlsjukdom med anhöriga Onsdag kl 13.00. 8.9, 13.10, 10.11 och 8.12

Musikalen Grease på Alandica Söndag 17.10 kl 14.00. Dessa biljetter har de flesta redan köpt med datum 14.3. Några ännu outlösta.

Allsångscafé på Compagniet Torsdag 21.10 kl 13.00. Marianne Häggblom och Kim Hansson sjunger och spelar tillsammans med oss. Vi har en fin eftermiddag tillsammans med flera andra föreningar. Anm senast 18.10.

Myshelg i höst lördag 9.10 – söndag 10.10 i Ålands Idrottscenter i Godby. Se specifikation på andra sidan.

Middag för familjer med hjärtebarn på Lemböte sommarhem tisdag 31.8 kl 18.00 Vi äter tillsammans och funderar över verksamheten. Anmäl senast 25.8

Kulturella klubben träffas nu på **kulturnatten** kl 18.00 utanför bibliotekets ingång. Vi promenerar till museet, tittar på skulpturerna i stan och på Lerins utställning. Ingen anmälan. Vi ses!



Anmälan och info: tel: 018-14195, mobil: 0457-3458300, e-post: info@hjarta.ax

Vårt Hjärtas kansli har öppet måndag-onsdag kl. 9-15, övriga tider enligt överenskommelse.