



ÅLANDS  
CANCERFÖRENING

Skarpansvägen 30  
AX-22100 Mariehamn, Åland, Finland  
Tel 22 419/0457 530 14 71  
[monica@cancer.ax](mailto:monica@cancer.ax)

**ANITA-kväll onsdag 9 september kl. 18:00**, Plats: HandiCampen Skarpansv. 30 (Nyfahlers)  
Anitas representant i Finland visar hela sitt sortiment av BH och baddräkter för bröstcanceropererade. Möjlighet att beställa av alla aktuella modeller men även nyheter 2021. Kaffeservering och trevlig samvaro! Välkomna!

### Allsångscafé med Kim och Marianne

Plats: Arkipelag, Oliven

Tid: torsdag 22 oktober kl. 13:30 – ca 15:30

Du deltar gratis och fika ingår. Ingen förhandsanmälan behövs men har du någon allergi så meddela till [monica@cancer.ax](mailto:monica@cancer.ax) eller telefon 22419. Kom med och sjung tillsammans med många andra föreningar inom HandiCampen, välkomna!

### Bokcirkel, start 7/9 kl. 13-15:00, följande tillfällen bestäms vid första träffen

Tycker du om att läsa och gärna träffar andra som tycker detsamma. Då kan en bokcirkel vara något för dig. Medlemmar från Cancerföreningen och Reumaföreningen träffas en gång per månad och diskuterar en bok som väljs gemensamt. Vi träffas den 7 september på HandiCampen, Ålands Cancerförenings mötesrum. Gruppen dricker kaffe och har trevligt. Välkommen med!

Om du har frågor, kontakta Kerstin Öberg, tel 15 271, eller [kerstinoberg08@gmail.com](mailto:kerstinoberg08@gmail.com)



### "Skapande Färger", att måla ut ur färger

Kom med och skapa med färg tillsammans med Soffi Wetterhoff,

5 torsdagar start 5/11 kl. 14-16:00, följande datum 12/11, 19/11, 26/11 och 3/12

Plats: HandiCampens lokaler, Skarpansvägen, Nyfahlers.

Ingen kursavgift, material och fika ingår.

Anmäl dig till Monica 22419 eller [monica@cancer.ax](mailto:monica@cancer.ax)

### Frisk för Livet i samarbete med Medimar

Träning för dig med cancerdiagnos eller som tidigare haft cancer

Höj din allmänkondition/styrka och öka ditt välbefinnande.

Gruppträning ledd av leg fysioterapeut Lina Larsson. Träningen anpassas efter varje individs förmåga och utförs i lugn miljö som är anpassad för dig med infektionskänslighet.

Gruppstart: 3/9 vid behov ytterligare en grupp 4/9, 12 träningstillfällen (Om gruppdeltagarna är få kommer endast torsdagsträningen att hållas)

Plats: Medimar, Lövuddsvägen 4

Tid: torsdagar kl. 9-10, vid behov grupp 2 fredagar 9-10

Medlemspris: 40,-

Anmäl dig till Monica tel 22 419 eller [monica@cancer.ax](mailto:monica@cancer.ax)

### Självträning vid Medimar

Som medlem har du möjlighet att köpa 10-gångers kort för 24,-.

För att få träningstid som passar bäst för dig, kontakta Medimar 14 404 för att höra vilka tider salen är ledig för självträning.

## Myssöndag 25 oktober, Ålands Idrottscenter i Godby

När: söndag 25 oktober 16:00-19:00

Var: Ålands Idrottscenter i Godby **OBS! Platsen, anmälan behövs.**

Ålands Cancerförening bjuder in ALLA sina medlemmar till Myssöndag. Joanna Salmén kommer att komponera en salladsbuffé och därför behöver jag din anmälan för att veta antalet. Förutom servering och trevlig samvaro kan du delta i vattengymnastik med Gujan. Jag önskar få din **anmälan senast 19/10**, tel. 22 419 eller mail [monica@cancer.ax](mailto:monica@cancer.ax)

- 16:30-17 Vattengymnastik

Kom en stund och njut! Du deltar gratis  
Välkommen!



## Vattengymnastik

**Mariehamn, Gullåsen**

**Måndagar** kl.16-17 och 17-18 (även anhöriga), ledare Gujan Östman, **start 7/9**

**Torsdagar** kl.17-18 ledare Tua Liewendahl-Åvik, **start 3/9**

**Godby**

**Tisdagar** kl.17:30-18:20 och 18:30-19:20 (även anhöriga) ledare Tuire Granesäter, **start 1/9**

Deltagaravgift: Patienter 20 €/termin (anhöriga 45 €/termin).

## Mediyoga med Emelie Börman vid Leva Börman

Häng med på Mediyoga i höst med Emelie Börman på Leva Börman. Klasserna är i deras lokaler på Askuddsvägen 28 och kommer vara på måndagar kl 19-20. Emelie hjälper dig att komma in i stillhet, lugn och skön rörelse där andetaget och känslan guidar dig genom övningarna. Mediyogan hjälper kroppen att återställa obalanser och lösgöra spänningar. Kom precis som du är och även du som aldrig yogat eller suttit med korslagda ben förut är hjärtligt välkommen och kommer klara det fint. Tillsammans skapas en känsla av kravlöshet, trygghet och harmoni. Allt tillåts vara precis så som det är utan att döma eller kritisera. Varje övning går att anpassa så det känns bra för dig och du får möjlighet att på egen hand och i egen takt göra de olika övningarna utan stress eller jämförelse med andra, till stora delar med slutna ögon. På klasserna finns inte några måsten och prestationskraven lämnas utanför salen. Kom med och testa, lämna din bekvämlighetszon och möt dig själv i en trygg och lugn miljö fylld med värme och acceptans.

**Tid:** måndagar 7/9 - 5/10 kl. 19-20, finns intresse blir kursen förlängd

**Plats:** Leva Börman finns på Askuddsvägen 28

**MEDLEMSPRIS:** 20 €

## Yoga med Johanna Lundberg vid Rehab City

**Riktat sig till dig som haft eller har en cancerdiagnos**

Upplägget för denna yogaform är en anpassad lugn träning som alla rörelser går att göra anpassat beroende på person. Två britsar finns att tillgå om någon tex har svårt att komma ner på golvet.

**Tisdagar** kl. 15:30-16:30 **Datum:** 8/9 - 6/10, 5 tillfällen. Förlängning 20/10 - 17/11, 5 tillfällen.

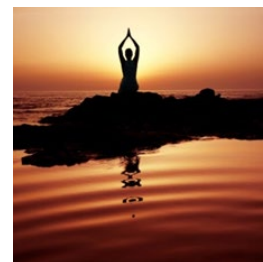
**Plats:** Folkhälsans lokaler, Styrmansgatan 10

Medlem i Cancerföreningen: 20,- /5 ggr och 40,-/10 ggr. Max 7 deltagare

Intresserad? Anmälan görs till [monica@cancer.ax](mailto:monica@cancer.ax) eller telefon 22 419

Kontakta Rehab City Johanna Lundberg för mer information:

[info@rehabcity.ax](mailto:info@rehabcity.ax) eller tel. 040 754 536 [www.rehabcity.ax](http://www.rehabcity.ax)



## Vi Zumbar igång hösten med Hela Hälzan! Prova-på tillfälle!

För att så många deltagare som möjligt skulle känna sig bekväma med dessa spännande latinska dansstilar som zumba erbjuder börjar vi passet med genomgång av stilar och steg. I zumban finns det inga rätt och fel utan varje deltagare har sin egen unika stil.

**Har du aldrig vågat prova zumba - nu har du chansen i en egen trygg grupp.  
Ta chansen - Hela Hälzan ger dansen.**

Tisdag 1.9.2020 kl. 15.30 (fortsättning om intresse finns) Prova-på tillfället är avgiftsfritt

Plats: Hälzohallen, Neptunigatan 5 (bilder och karta finns på [www.helahalzan.ax](http://www.helahalzan.ax))

Ledare: Laura Vauras

Frågor om själva träningen: [helahalzan@gmail.com](mailto:helahalzan@gmail.com), 040-5058008 (sms eller lämna meddelande vid uteblivet svar).

## Pärla band!

Drop in måndag 31/8 kl. 13-15, ingen förhandsanmälan behövs.

Vill Du komma och pärla några band eller bara träffas över en fika? I så fall är Du välkommen till Ålands Cancerförening, Nyfahlers, Skarpansvägen 30.



## Make-up tips, utseende i förändring. Sminkkurs för cancerdrabbade

Vad spelar egentligen smink för roll när livet har ställts på ända? Jo, det kan göra mycket i tillvaron som cancersjuk. Kom med och lär dig lägga en lätt vardags make-up och knyta själ.

Välkommen att delta i en kvällskurs tillsammans med Marika och Malin från Studio 11.

Kontakta Monica tel 22 419 för intresseanmälan.

**Det är förvisso bara smink, men det är också psykologi**

Om inget annat står vid respektive aktivitet, anmäl till de olika aktiviteterna genom att ringa 22 419/0457 530 14 71 eller [monica@cancer.ax](mailto:monica@cancer.ax)

Bekanta Dig gärna med föreningens hemsida [www.cancer.ax](http://www.cancer.ax)



ÅLANDS  
CANCERFÖRENING