

Detta meddelande går ut till alla medlemmar med e-post i Åbo Svenska Marthaförening.

Hej Åbomartha!

Hoppas du njuter av solsken och vackra höstfärger! Här kommer uppdatering och påminnelser om vad vi har på gång, häng med!

Åbomarthornas lunchsällskap träffas nästa gång onsdag 15.10, kl. 12.30. Denna gång på restaurang Bowler, Universitetsgatan 29, vån. 2. Vi har bokat ett kabinett. Lunchen äts på egen bekostnad. Hör gärna av dig till Vonne på förhand om du vill delta: vonne.paananen@gmail.com eller tel. 050 35 11 997.

Det är viktigt att höra – en informativ kväll om hörsel hålls torsdag 16 oktober kl. 18.00. Hörseln berör oss alla, i alla åldrar. Den är viktig för att vi ska kunna kommunicera och vara delaktiga i samhället men även för hela vår hälsa. Det finns en tydlig koppling mellan obehandlad åldersrelaterad hörselnedsättning och ökad risk för demens. Vi som närstående till någon med nedsatt hörsel behöver också lära oss hur vi hanterar det att någon hör dåligt. Och alla - ung som gammal - behöver fundera på vad vi kan göra för att skydda hörseln? Vår medlem Anne Sjökvist från Hörselförbundet leder kvällen. Hörselkvällen hålls i Spegelsalen, Gillesgården, Auragatan 2G. (Tidigare har vi sagt Gallerisalen men rummet har ändrat till Spegelsalen. Samma G-dörr men en våning ner istället för upp). Kvällen är öppen för alla intresserade, också icke-marthor, så ta gärna med dig en kompis. Fritt inträde. Välkommen!

Söndag 19.10, kl. 15.00 deltar vi tillsammans i den allmänna svenska guidningen på Åbo konstmuseum. Utställningen är fotokonstnär Nelli Palomäkis Tag. Var och en betalar inträdet själv, guidningen ingår i priset. Mera om utställningen: <https://turuntaidemuseo.fi/sv/nayttelyt/nelli-palomaki>

Höstens stickcaféer är i gång och träffarna hålls: ti 28.10, ons 19.11, ons 10.12. Vi träffas alltid kl. 18–20 på Marthakansliet, Gillesgården, Auragatan 1G (inne på gården, vån. 2). Ta med eget handarbete och kom med och trivs tillsammans en kväll. Föreningen bjuder på kaffe/te och dopp. Stickcaféet är gratis, ingen anmälan krävs, också icke-marthor är hjärtligt välkomna!

Lördag 15.11, kl. 11-14 håller vi Klädbyttardag i Gillesgården. Vi skulle behöva en eller två till som hjälper till under dagen. Kan du ställa upp? Hör av dig till Åsa på asabergstrom77@gmail.com. Vi brukar ha riktigt trevligt, inga förkunskaper behövs!

Vi planerar också hålla en kväll om dukning, både ur historisk och en mera modern och praktisk synvinkel. Om alla pusselbitar hittar rätt så blir detta tisdag 25.11, kl. 18. Vi återkommer ännu med att bekräfta datum och så vidare, men håll gärna kvällen reserverad för detta.

Och du har väl vår traditionella julglögg i kalendern redan? Det blir tisdag 16.12, kl. 18 i Gillesgården. Vi återkommer till detaljerna.

Inom november kan marthaföreningen ansöka om föreningsstöd från Marthaförbundet. Vad tycker du vi ska söka pengar för denna gång? I år fick vi 500 e för att kunna erbjuda utfärden till Västnyland billigare. Kom gärna med tips och idéer! Dem kan du sända till abomarthaforening@gmail.com.

Slutligen ännu ett par externa tips:

Vill du veta mer om klimakteriet? Kom med på Folkhälsans inspirationsträff i Åbo ti 28.10, kl. 17.30-19! Du får lära dig mer om vad som händer i klimakteriet och hur du kan hantera det. Mera info: <https://www.folkhalsan.fi/kurser/klimakteriecirkelns-inspirationstraff>

För första gången ordnas svenskspråkig egenvårdsgruppträning i Åbo. Den kostnadsfria verksamheten erbjuder stöd till äldre par där den ena parten lever med minnessjukdom i tidig eller lindrig fas. Första träffen är 31.10 i Rosenkvarteret i Åbo. Mera information fås av Emilia Stark: <https://vtkl.fi/sv/verksamhet/omahoitovalmennus/etsi-omahoitovalmennus-ryhma/>

Hoppas vi ses snart, sköt om dig!

Hälsningar,

Mia H och resten av styrelsen

Mia Henriksson

Ordförande i Åbo sv. Marthaförening

tel. 040 577 1713, e-post: abomarthaforening@gmail.com

Följ gärna: www.facebook.com/abosvenskamarthaforening och www.instagram.com/abomartha