



KÖKARinfo

Informationsblad från Kökar kommun

2024
September



Samhällsinformation

Ansvarig utgivare:
Kommunkansliet öppet:
Kökar kommuns hemsida:
Annonsspriser:

Madelene Ahlgren-Fagerström, kommunkansliet tel. 55724, e-post: kokar.info@kokar.ax
Vardagar 10-14, lunchstängt 11.30-12.00
www.kokar.ax

Kommuninnevävare, föreningar i Kökar, gratis. Företag, samfund i Kökar helsida 31 €, 0,18 €/spaltmm
Företag, samfund, personer, föreningar utanför Kökar helsida 62 €, 0,37 €/spalt mm, prenumeration 39,60/år, 11 nr

Händelsekalender

September

Lör			31 AUGUSTI TRAKTORCRUSING KL.12.00
Sön	01	12.30	Högmässa Kökar kyrka
Mån	02	13.30	Andakt Sommarängen
Mån	02	19.00	Körövning församlingshemmet
Tis	03	18.30	Sy- Sticka gör vad du vill
Ons	04	16.30	Cirkelträning skolan
Ons	04	19.00	Bokcirkel biblioteket
Lör	07		Lördag i stan med Kristers taxi
Mån	09	19.00	Körövning församlingshemmet
Ons	11	13.30	Cirkelträning skolan
Sön	15	12.30	Högmässa Kökar kyrka
Mån	16		Skolan stängd
Mån	16	10.30	Klapp och Klang Barnängen
Mån	16	13.30	Andakt Sommarängen
Mån	16	19.00	Körövning församlingshemmet
Tis	17		Ålandsbanken besöker Kökar
Tis	17	18.30	Sy- Sticka gör vad du vill
Ons	18	16.30	Cirkelträning skolan
Ons	18	17.30	Webbinarium Karlby café MINNESSJUKDOMAR
Mån	23	19.00	Körövning församlingshemmet
Ons	25		Sista inlämningsdag till Kökarinfo
Ons	25	16.30	Cirkelträning skolan
Fre	27		Hem och skola dag
Sön	29	12.30	Högmässa Kökar kyrka
Mån	30	10.30	Klapp och Klang Barnängen
Mån	30	13.30	Andakt Sommarängen
Mån	30	19.00	Körövning församlingshemmet



Oktober

Tis	1	18.30	Sy- Sticka gör vad du vill
Lör	05		Galtbytur
Tor	10		Idrottsdag årkurs 6 i Mariehamn
Lör	12		Barnängen 30 år
Sön	13	12.30	Högmässa Kökar kyrka
Mån	14	10.30	Klapp och Klang Barnängen
Mån	14	13.30	Andakt Sommarängen
Tis	15	18.30	Sy- Sticka gör vad du vill
Sön	27	12.30	Högmässa Kökar kyrka
Mån	28	10.30	Klapp och Klang Barnängen
Mån	28	13.30	Andakt Sommarängen
Tis	29	18.30	Sy- Sticka gör vad du vill

Övrigt

Kökar FBK:

Brandlarmet provas
den första måndagen i månaden kl. 17.00

TRAKTORCRUSING



Lördagen den 31 augusti kl.12.00
Samling vid skärgårdsbutiken – Karlby café
VÄLKOMNA!

Bildningsnämnden i Kökar anställer personer som är intresserade att hålla i

Idrotts- och kultur aktivitets timmar för elever i anslutning med skoldagen.

Vill DU hålla i någon aktivitet?

Kontakta ordförande Madelene Ahlgren-Fagerström för mer information
0405771914 eller maddekokar@gmail.com



Vattenmätaravläsning

Jag saknar fortfarande avläsningar från vatten- och avloppsanslutna till det kommunala nätet

Påminnelse till stugägare, när ni stänger av vattnet inför vintern, meddela mej hur många m3 det står på vattenmätaren

Påminnelse till er som gräver för nya abonnenter, ni måste kontrollera med kommunteknikern att avtal är skrivna och när allt är färdigt inkopplat så vill jag också veta att abonnenten är ansluten

Gunilla
kokar.kommun@kokar.ax
eller tel. nr 018 55 829

Sista inlämningsdag till nästa Kökar-info är onsdagen den 25 september 2024



Kommunens matlista

Vecka 35

Mån	26.08	Kycklingryta
Tis	27.08	Fiskbiffar
Ons	28.08	Köttbullar
Tor	29.08	Minestrone-soppa - glass
Fre	30.08	Porterstek

Vecka 36

Mån	02.09	Makaronilåda
Tis	03.09	Fisk
Ons	04.09	Kycklingfilé
Tor	05.09	Korvsoppa – äppelkaka/-paj
Fre	06.09	Skördegyta

Vecka 37

Mån	09.09	Skinkfrestelse
Tis	10.09	Fisk
Ons	11.09	Veggobiffar
Tor	12.09	Kött-soppa - bärkräm
Fre	13.09	Mald leverbiff



Vecka 38

Mån	16.09	Spagetti och köttfärsås
Tis	17.09	Ugnslax
Ons	18.09	Mald kycklingbiff
Tor	19.09	Pot- och purjosoppa - kladdkaka
Fre	20.09	Fläskfilé

Vecka 39

Mån	23.09	Wienerkorv och potatismos
Tis	24.09	Fisk
Ons	25.09	Biffstroganoff
Tor	26.09	Malet kött-soppa - chokladkräm
Fre	27.09	Broilerlår

Vecka 40

Mån	30.09	Pastagrätäng
Tis	01.10	Fisk
Ons	02.10	Kycklingrisotto
Tor	03.10	Ärtsoppa - tunna pannkakor
Fre	04.10	Pytt i panna



Då var det dags igen, skolor börjar och semestrar avslutas. Sommaren går sakta mot sitt slut och allting saktar ner.

Hoppas att alla har haft en bra sommar med mycket sol, bad och glass.

Vi önskar alla en bra fortsättning!

Med vänliga hälsningar Robin och Lise-Lott

Nu börjar höstens körövningar för Kökar Röster.

Vi övar i församlingshemmet, måndagar kl.19.00
Första övningen är 2.9-24
Unga och gamla, nybörjare och rutinerade, alla ryms med.
Om det är någon som har frågor ring mig, Linnea 0400501853

Välkomna!



Mötesrum



Det "nya" mötesrummet är i skolans övre våning, lättast är att gå upp för backen och in genom den övre ingången, vid olika möten och träffar.
Välkomna till ett större och luftigare mötesrum.

Minnessjukdomar (se annons)

Webbinarium onsdagen den 18 september
Kl.17.30-19.30
Intresserade träffas på Karlby café och tittar tillsammans.
Karlby café säljer kaffe mm.
VÄLKOMNA!

Folkhälsan i Kökar

Lördags Galtby turer under hösten

5 oktober

9 november

7 december





Årets Kökarveckan är förbi, den femte i detta format. Att summera ihop veckan och all den aktivitet som hör till den, kan inte göras på några rader. Så många fina människor ger av sin egen tid och sitt engagemang för ett gemensamt mål.



Målet - en fin och programrik Kökarvecka - det nådde vi tillsammans! Sommaren dröjde kvar under veckan och folk trivdes. Återseenden, samtal, skratt, fikastunder och kvällsmys ... Konserter, vandringar, utställningar, dans och shoppingrundor allt detta och så mycket mer under en veckas tid. Kökarveckan måste upplevas!

Att få framföra ett stort varmt tack till varenda liten kotte som bidragit på sitt eget sätt till detta stora projekt är glädjefyllt. Tänk att vi gjorde det igen - tillsammans!

Ett stort varmt TACK till ALLA som besökte oss och var med oss! 🌹

Ett stort varmt TACK till ALLA som bidragit till programmen!

Ni har musicerat, guidat, öppnat upp, bjudit på godsaker och er själva.

Utan allt ert frikostiga engagemang skulle inte veckan blivit så lyckad. 🌹

Ett stort varmt TACK till ALLA som på olika sätt bidragit till att Kökarveckan kunde ordnas och att det blev uppmärksammat! 🌹

Ett stort varmt TACK till ALLA som bidragit med tid och inspiration under arbetets gång! 🌹

Vars och ens insats har varit oerhört värdefull - tusen tusen TACK!! 🌹🌹🌹

Tillsammans har vi på olika sätt visat en bit av det unika som Kökar representerar - ett attraktivt skärgårdssamhälle där traditioner möter nytänk.

Till Dej som ännu inte besökt oss och till Dej som längtar tillbaka - Välkommen att upptäcka ditt eget Kökar! ❤️



Fem år med Kökarveckan

Efter fem år med Kökarveckan har Madde, Catrin, Gun och Linnea valt att hoppa av från arbetsgruppen.

Allt har sin tid och vi tycker att vi gjort vårt efter dessa fem år i arbetsgruppen.

Det har varit roliga och lärorika år. Vi har inte alltid tyckt lika, men i slutändan har vi ändå nått en bra överenskommelse.

Nu behövs det nya ideér och nytänk!

Hör av er till Nina kokarveckan@gmail.com om ni känner för att fortsätta arbetet, gärna inom september månad med tanke på ansökningar av bidrag.

Tack för oss!

Madde, Catrin, Gun och Linnea



SKUNK

Skärgårdsungdomarnas intresseorganisation

Under hösten har vi många aktiviteter på gång.



FRITIDSBRYGGAN

Fritidsbryggan är en fortsättning på vårens Efterskolan-projekt. Det kommer att vara tre aktiviteter per termin med idrott och kultur där experter håller i det. Vi kommer inom kort att gå ut med mer information om aktiviteter och anmälan.



VR PROJEKT

Vi fortsätter med VR projektet, virtual reality, där ungdomar får låna headset och möts en gång i veckan för att umgås och upptäcka den virtuella världen. Om du går i högstadiet kan du ansöka om att få vara med. Läs mer: www.skunk.ax/vr



UNGDOMSKONFERENS

Sex ungdomar från Åland kommer att åka till Litauen för att representera SKUNK och Åland under en nordisk baltisk ungdomskonferens under september.



ÖVRIGT

I månadsskiftet hölls ett läger på tema delaktighet och natur. Vi planerar ett läger under hösten med tema digitalisering. Vi har en discord- och en minecraftserver som man gärna får vara med på. Kontakta Emelie för att få mer information.

www.skunk.ax

För frågor, hör av dig till Emelie Hanström +358 405 293 927
emelie.hanstrom@skunk.ax



Skolan informerar



Hej i alla Kökarhem!

Vi har påbörjat det nya läsåret med att välkomna både gamla och nya elever och personal på skolan och det känns att också det här läsåret kommer att bli ett toppenår!

Vi har hunnit med vattentemadag med vatteninsektsinsamling och rodd och en vecka enligt schema. Dessutom har vi hunnit med en trafiktemadag.

Framöver händer bl.a. följande saker:

Tisdagen den 10.9 åker åk 6 och Johanna Henriksson till Mariehamn för att delta i en Prova på idrottsdag tillsammans med de andra skärgårdsskolorna.

Praovecka för åk 9 är vecka 38.

Måndagen den 16.9 träffas alla lärare och assistenter från Brändö, Föglö, Kumlinge, Sottunga och Kökar i Mariehamn för att planera läsårets samarbeten. Eleverna i åk 2-6 är lediga, åk 9 är på praov.

Fredagen den 27.9 firas den nationella Hem och skola-dagen.

Som ni märker så har skolarbetet kommit igång i full fart.

Sist vill jag komma med en påminnelse. **Du som använder skolans utrymmen utanför skoltid:** tänk på att lämna utrymmet som det var då du kom och lägg tillbaka redskap du lånat.

Om du har bokade tider i gymnastiksalen: kontakta mig om du vill göra någon ändring från våren.

Ha ett fint slut på sommaren!

Hälsar skolan gm Johanna

Discgolf

Under hösten har jag och en kamrat från Mariehamn tänkt att vi skulle ha en introduktion och startkurs i Discgolf, för att öka spelandet och användandet av banan på Kökar. Kursen är helt gratis, kom och lär er om sporten och hur grunderna i hur man kastar och spelar.

Hör av er till Jimmy Fagerström 04573430914.
Vi planerar in en dag efter väder och intresse



Folkhälsan i Kökar försöker att ordna aktiviteter och evenemang för ALLA på Kökar

Därför önskar vi nu att ni kontaktar någon i styrelsen vad DU vill göra 2025
Vad saknar du?

Hör av dig till Daniela, Gun-Britt, Janina.H, Madde, Pia, Ritta eller Siv
Senast den 10 september

SEPTEMBER på Biblioteket!**NYA BÖCKER****Åländska böcker**

Ålands litteraturförening 50 år

Böcker för vuxna

Den lilla skolan på klippan (feelgood)
 De fenomenala fruntimren på Grand Hotell
 Den första gång jag såg dig (feelgood)
 Byn mitt i havet, Nötö genom tiderna (fakta)

av Jenny Colgan
 av Ruth Kvarnström-Jones
 av Anna Lönnqvist
 av Mila Sjöholm

Böcker för barn & ungdom

Fakta om grekiska gudar
 Rösten från förr (spänning)
 BAM aldrig dit igen

av Sofie Berthet
 av Helena Dahlgren
 av Ida Ömalm-Ronvall

Öppettider

Tisdag kl. 11.00 – 14.00
Onsdag kl. 15.00 – 19.00
Torsdag kl. 11.00 – 14.00

Kontaktuppgifter

telefon: 018 - 55723
e-post: biblioteket@kokar.ax

Bokcirkeln

Startar onsdag den 4 september kl. 19.00 i Bibliotekets läsesal.
 Vi delar med oss av sommarens bästa läsoplevelser. Välkomna!

**Knattebibban**

Start meddelas i chattgruppen!

**UTSTÄLLARE**

Jag söker utställare till biblioteket!

Vill du ställa ut på biblioteket, eller känner du någon som vill ställa ut?

Hör av dej till mej. Jag har ledigt utrymme i december och under nästa år från mars och framåt. Det kostar inget att ställa ut i biblioteket. Jag brukar hjälpa till att kontakta lokalpressen.

Upphängning, övrig marknadsföring och eventuell traktering vid vernissage/finissage sköts och bekostas av utställaren själv.



Medis kurs



För att vi ska få starta några mediskurser så behöver det vara 6 personer som anmäler sitt INTRESSE av kursen.

Är du intresserad av någon av dessa kurser?

Kontakta Madde efter kl 17.00 0405771914
Alt. maddekokar@gmail.com

Dans i olika former

Både för nybörjare och er som dansat tidigare. Tillsammans lär vi oss nya danser och dansar för motionens skull. Vi dansar allt från bugg till gammaldags och modern dans.
Kursledare: Janina Sved

Julpyssel

Skapa din julstämning med egna tillverkade produkter.
Kursledare: Agneta Sundström

Träslöjd

Tillverka något nytt eller reparera något gammalt. Kursdeltagarna planerar sitt arbete innan kursen och skaffar material inför första kurstillfället. Deltagarna kommer tillsammans med ledaren överens om kurstillfällena, som kommer att vara lördagar.
Kursledare: Jörgen Dahlvik

Skärgårdsskeppare – Distans

5.9-10.4.2025 26 tillfällen
Kursledare: Bengt Malmberg

Anmälan görs direkt till www.medis.ax eller 018 531620

Se även efter många fina kurser i katalogen som finns att hämta på kommunkansliet, biblioteket, posten eller på medis webbsida.

KÖKARS FINASTE GYM

Är öppet för den som vill träna mellan **kl.08.00-22.00**

Pris för att använda gymmet:
5 € per gång

Bli medlem i Folkhälsan på Kökar för 10€ då är priset
15 € för 1 månad
40 € för 3 månader
60 € för 6 månader
100 € för 1 år



FI6866010002304038 Folkhälsan i Kökar

TÄNK på den som kommer efter dig med att STÄDA och sätt tillbaka sakerna på rätt plats!
Kontakta Madde om någonting behöver åtgärdas eller med önskemål!

 **folkhälsan**
Föreningen i Kökar

TALKO

Barkskottning och fix vid utegymmet och boulebannan

Torsdagen den 12 september kl.18.00 Tag gärna med skottkärra eller hinkar

ALLA är välkomna och hjälpa till!



 **folkhälsan**
Föreningen i Kökar

SY – STICKA – VIRKA- GÖR VAD DU VILL

Varannan tisdag med start 3 september kl.18.30 i skolan övre våningen

I år kommer vi ha som tema **midsommarkronor**, vill du göra egen till 2025, kontakta Madde 0405771914 senast den 15 september, så att jag kan beställa material.

VÄLKOMNA MED!

 **folkhälsan**
Föreningen i Kökar



LÖRDAG I MARIEHAMN CITY



Lördag **7.9.24** finns möjlighet att följa med till Mariehamn med Kristers Taxi. Avfärd med färjan kl 7.30 från Harparnäs och retur från Långnäs kl 17.30.

Under lördagen ordnas bla Höstmarknaden på Torget kl 10-15 och en tur till Maxinge kan även ordnas. Mer information ges per telefon.

Ring Kristers Taxi snarast för att reservera din plats. Plats finns för fem (5) personer på denna resa. Pris: 10 € / person.



KRISTERS TAXI
Kökar

tel: **0400 721207**

Midsommaren har varit och farit och september knackar på dörren, men ännu fattas det några adventsluckor....

Skulle önska att ni, som **ännu** inte returnerat era luckor, kunde lämna dem till mig, dvs. Gun genom att sätta dem i min postlåda (mittemot butiken) eller överrätta dem personligen. Eller har ni redan reserverat luckorna för nästa adventskalender?

Meddela mig om er lucka flugit bort eller det hänt något annat som gör att ni inte kan returnera den.

Följande nummer saknas fortfarande: **2, 4, 6, 10, 16, 18 och 19.**

God fortsättning på sensommaren h. Gun, som känner sig som en tjatmoster



Avgiftsfritt webbseminarium för personer med minnessjukdom och deras närstående, professionella samt andra intresserade

Minnessjukdom i familjen

Onsdagen den 18.9.2024 kl. 17:30 - 19:30

Minnessjukdom och symtom; geriatriker Karen Westerholm
Växlande roller i familjen; erfarenhetsexpert Monica

Intresserade träffas på Karlby café och tittar på detta tillsammans.

Karlby café säljer kaffe mm.
VÄLKOMNA!

 **folkhälsan**
Föreningen i Kökar

Webbseminariet ordnas via Microsoft Teams på länken:
<https://bit.ly/3KwwzCc>

Du kan också scanna QR-koden:



 **Minneslots**
expert- och stödcenter
Nyland

 **Minneslots**
expert- och stödcenter
Helsingfors och Östra Nyland

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

 **Egentliga Finlands**
Minnesförening rf
Medlem i Minnesförbundet

 **Minneslots**
expert- och stödcenter
Österbotten

 **folkhälsan**

 FINANSIERAD AV
Social- och
hälsovårdsministeriet



Har du tidigare varit närståendevårdare? Då kan du vara den vi söker!



Folkhälsan ordnar verksamhet med mål att stödja närståendevårdare i alla åldrar

Att vara närstående/anhörigvårdare kan kännas meningsfullt men också tungt och innebära begränsningar i den egna friheten. En närståendevårdare gör en stor och ovärderlig insats i samhället och vi vill gärna utveckla vårt stöd till dem. Vi söker nu dig som genom vår frivilligverksamhet vill ge lite av din tid till att stöda dessa personer. Stödet kan ges individuellt eller i grupp.

Låter det intressant?

Kom med på vårt infotillfälle den 9.9 kl. 18.00

Du förbinder dig inte till något genom att delta i infotillfället.

Anmäl ditt deltagande senast 3.9 till Annette Hagman tfn. 527063 (ej SMS)

Eller e-post: annette.hagman@folkhal-san.ax

 **folkhälsan**



Vi kommer till Kökar med omnejd nu på hösten för att borra och tvätta borrhvinnor. Hör av dig om du är i behov av vattenbrunn eller tvätt av sådan.

Vi kan också utföra borrhvinnning av t.ex. bryggor.

Tag kontakt:

info@kaivonporaus.com

040 060 5113



**SAARISTON KAIVONPORAUS
SKÄRGÅRDENS BRUNNSBORNING**

www.kaivonporaus.com/sv



Nu kommer vi till Kökar igen

Vi ser fram emot ett besök på Kökar
för att få träffa dig som kund

Datum: 17 september

Tid: kl. 8.30–13.30

Plats: Hotell Brudhäll

Boka möte

Under dagen kan du boka en personlig mötestid för att till exempel få hjälp med våra banktjänster, öppna digitala tjänster, starta ett månadssparande, göra en placering eller träffa en företagsrådgivare eller familjejurist.

Önskar du upprätta ett juridiskt dokument går det även bra att boka ett telefonmöte på förhand så kan vi göra dokumenten färdiga och ta dem med när vi besöker din kommun.

Anmälan

Telefon 018 29 1914 | e-post aland@alandsbanken.ax

Vi har tid för dig.

ÅLANDSBANKEN



Webbinarium 12.11.2024

Sömnen är viktig

Sömnens betydelse då vi blir äldre 65+



Nationell hjärntvätt
- genom sömn



Visste du att sömnen är avgörande för hjärnans välbefinnande på många sätt? Sömnen behövs för att bearbeta information, känslor och det som hänt under dagen. En god sömn ger förutom återhämtning också ny energi till följande dag.

Mikaela Wiik, sakkunnig i arbetsvälbefinnande i Folkhälsan, öppnar upp sömnens betydelse för vår hjärnhälsa och hur vi bygger upp en god sömn redan under dagen.

Tidpunkt: 12.11 kl.13-14
Var: Zoom (online föreläsning)
Pris: Gratis
Anmälning: Anmäl dig senast 7.11.2024 här (<https://kurs.fi/78369>)



För mera information kontakta:
Malin Grönros
malin.gronros@folkhalsan.fi
Tfn 044 7885971

 **folkhälsan**



ÅLANDS OMBUDSMANNAMYNDIGHET

.... främjar jämställdhet,
icke diskriminering samt
barns, patienters, klienters och
konsumenters rättigheter.

Du är välkommen att kontakta oss för råd och information
i frågor som rör

- likabehandling, diskriminering och jämställdhet
- barns rättigheter enligt FN:s barnkonvention
- dina rättigheter som klient inom socialvården (till exempel barnskydd, vuxensocialarbete, äldreomsorg, funktionservice eller socialvård i anknytning till beroenden)
- dina rättigheter som patient inom hälso- och sjukvården
- dina rättigheter som konsument, vid tvist mellan konsument och företag eller för rådgivning i samband med bostads- och fastighetsköp
- frågor som rör hyresärenden

Våra kontaktuppgifter hittar du på www.ombudsman.ax
Växel: + 358 (0)18 25000



Ålands
Ombudsmanna
Myndighet





Ålands
Ombudsmanna
Myndighet

Upplever du att något inte gått som du hade tänkt dig med hälso- och sjukvården eller socialvården?

Jag heter **Benjamin Sidorov** och jag tjänstgör som patient- och klientombudsman på Ålands Ombudsmannamyndighet. Jag ger råd, information och bistår i rättighetsfrågor vad beträffar patient- och klienter.

Du räknas som en patient om du får hälso- och sjukvården. Du är patient vid både offentliga och privata aktörer. Du räknas som klient då får socialvård av tex. KST eller kommunen. Exempelvis kan äldreomsorg, vård för beroende, vuxensocialt arbete (utkomststöd), barnskydd, stöd för barn- och familj eller funktionservice vara socialvård.

Du kan vända dig till mig om du anser att något är fel vad beträffar din vård, vill framföra positiv eller negativ kritik, är i behov av rådgivning eller vill ge förslag till förbättringar. Jag kan även hjälpa dig att göra anmälan om patientskada till patientförsäkringscentralen eller ge dig stöd med att skriva en anmärkning om dina upplevelser angående hälso- och sjukvård eller socialvård på Åland. Jag kan även ge rådgivning angående dina rättigheter som patient och klient. Du får vara anonym när du kontaktar patient- och klientombudsmannen.

Välkommen att kontakta mig per telefon, 018 – 25267. Jag kan säkrast nås under **måndag – fredag klockan 9 – 11.00**. Önskar du träffa mig rekommenderas det att du bokar tid innan så att jag säkert är på plats.

Benjamin Sidorov
patient- och klientombudsman

Tel +358 (0)18 – 25267. Måndag – fredag kl. 9.00 – 11.00

E-post: benjamin.sidorov@ombudsman.ax

Besöksadress: Kvarteret iTiden, Elverksgatan 10, Mariehamn

Ålands ombudsmannamyndighet (ÅOM)
Elverksgatan 10, kvarteret iTIDEN, 22 100 Mariehamn, ÅLAND
www.ombudsman.ax / Växel: + 358 (0) 18 25000



Äldre och hälsa

Fotgymnastik för 60+are!

Allt börjar i fötterna!!

Kom med på rolig gruppträning för dina fötter!

Torsdagar kl 15 i Allaktivitetshusets gympasal med medicinsk tränare Jessica Pettersson från rehab city. Start 26.9, 6 tillfällen. Kostnad 48€.

Genom att träna våra fötter stärker vi musklerna, förbättrar rörligheten och stabiliteten och minskar risken för skador. Vi kan förbättra balansen och minska smärta från problem som plantar fasciit, hallux valgus och hammartå. Det bidrar också till en bättre kroppshållning och kan motverka fotrelaterade problem som nedsjunkna fotvalv och mortons neurom.

Vi tränar tillsammans sittande och/ eller stående, helst barfota men mjuka sockor fungerar också.

Välkommen!

För anmälan och frågor tfn 018-527043

Misebilen 2024



Lumparland, Klemetsby

Första torsdagen i månaden kl. 16.00-18.00

Kökar, Karlby brandstation

Andra torsdagen i månaden kl. 13.00-14.30 Avvikande tur (9.5) = torsdag 23.5

Hammarland, Kattby

Tredje torsdagen i månaden kl. 16.00-18.00

Sottunga, vid affären

Kl. 14.00-15.45, enligt datum: 25.4, 27.6, 25.7, 22.8, 28.11 & 27.12

Mariehamn & Jomala

	Måndagar	Tisdagar
16:00-16:30	Vikingterminalen	Österledens parkering
16:45-17:15	Lervik	Strandnäs skola
17:30-18:00	Baltichallen	Österkulla daghem
18:15-18:45	Stadshuset	Hantverkargränd, Jomala
19:00-19:30	S-market, norra P	Maxinge, södra P

Sortera rätt för miljöns skull,

Misebilen tar emot återvinningsmaterial, farligt avfall och vissa typer av glas och textilier. Misebilen tar inte emot möbler, trädgårdsavfall eller farliga ämnen som asbest. Har du frågor om sortering? Tveka inte att höra av dig till oss på Mise!

mise
www.mise.ax



Kom ut och njut

Briggs Fix erbjuder

- Gräsklippning
- Gårdsröjning
- Målning + Oljning
- Städning
- Lättare reparationer
- Snöröjning
- Fastighetstillsyn efter höst- och vinterstormar
- Rensning av hängrännor vid 1 planshus (där ej skylift behövs)
- Förberedelse av båt för sjösättning (bottenmålning, snabbgenomgång av båt och motor)



*Visste du
att du kan utnyttja
hushållsavdraget?*

04573430914 briggsfixkokar@gmail.com



KÖKAR SERVICE



BYGGGHNDEL

- VIRKE
- JÄRN
- BYGGVAROR
- EL
- VVS
- M.M.

Vi utför alla arbeten inom byggsektorn.

Totalentreprenad - Renovering/nybyggnation - Stora hus/små bodar -
EL/ VVS/värmesystem - m.m.

ÖPPET 9-11.30

Eller om flaggan är uppe vid butiksdörren

Kommer du ut till helgen? Vi kan plocka ihop din beställning för avhämtning!

www.service.ax - info@service.ax - +358 (0)18 55555



Ålands Södra Skärgårdsförsamling

Gudstjänster september - oktober 2024

- 1.9** **15 söndagen efter pingst** Kollekt Finl. Ev. Luth. Student- och Skolungdomsmission
12.30 Högmässa i Kökar kyrka. P. Karlsson, P. Hällund
- 8.9** **16 söndagen efter pingst** Kollekt till Finlands Sjömanskyrka r.f.
10.00 Högmässa i Föglö kyrka. J.E. Karlström, P. Hällund
- 15.9** **17 söndagen efter pingst** Kollekt till Församlingsförbundet r.f.
12.30 Högmässa i Kökar kyrka. J.E. Karlström, P. Hällund
- 22.9** **18 söndagen efter pingst** Kollekt till Kyrkans utlandshjälp sr
10.00 Gudstjänst i Föglö kyrka. P. Karlsson, K. Eriksson
13.00 Gudstjänst i Sottunga kyrka. P. Karlsson, K. Eriksson
- 29.9** **Mikaelidagen** Kollekt till Förbundet Kyrkans Ungdom
12.30 Högmässa i Kökar kyrka. P. Karlsson, P. Hällund
Alla ungdomar som vill gå i skriftskola under det kommande året är speciellt välkomna.
Inskrivning sker efteråt vid kyrkkaffet.
- 6.10** **20 söndagen efter pingst** Kollekt till Svenska Lutherska Evangeliföreningen
10.00 Högmässa i Föglö kyrka. P. Karlsson,
Alla ungdomar som vill gå i skriftskola under det kommande året är speciellt välkomna.
Inskrivning sker efteråt vid kyrkkaffet.
- 13.10** **21 söndagen efter pingst** Kollekt till Församlingsförbundet r.f.
12.30 Högmässa i Kökar kyrka. P. Karlsson, P. Hällund
- 20.10** **Reformationsdagen** Kollekt till Ekumeniska rådet i Finland r.f.
10.00 Gudstjänst i Föglö kyrka. P. Karlsson,
13.00 Gudstjänst i Sottunga kyrka, P. Karlsson,
- 27.10** **23 söndagen efter pingst** Kollekt till KCSA
12.30 Högmässa i Kökar kyrka. P. Karlsson, P. Hällund

Övrig verksamhet

- Andakter på Annagården** 4.9, 18.9, 2.10, 16.10, 30.10 kl. 14.30 med P. Karlsson
- Andakter på Sommarängen** 2.9, 16.9, 30.9, 14.10, 28.10 kl. 13.30 med P. Karlsson
- Klapp och Klang på Myran** 25.9, 9.10, 23.10 med P. Karlsson
- Klapp och Klang på Barnängen** 16.9, 30.9, 14.10, 28.10 kl. 10.30 med P. Karlsson
- Bönestund i Föglö kyrka** ? Hör med Pamela och Maria B. En onsd./ per månad kl. 17.00
- Söndagsskola** ? Hör med Caspian och Pamela

KONTAKT

Kansliet är öppet onsdagar kl. 9-11 tel. 50010, **Kyrkoherde** Peter Karlsson 0457 5243 628 chester.karlsson@evl.fi ,
Ekonom Anita Hildén 0457 3431 538 anita.hilden@evl.fi , **Församlingsmästare** Föglö Clifford Ellingsworth 0457 548
3069 , **Vaktmästare** Kökar, Dominic Karlman 0457 344 5166, **Husmor** Kökar, Linnea Eriksson 0400 501 853. Hemsida:
www.alandssodra.fi