





# Riksförbundet HjärtLung

Bergslagen

## *Program våren 2025*

Tänk på våra allergiker, använd inte starka parfymer eller rakvatten

Vill du ha hjälp med transport,  
särskild mat  
eller något annat, säg till vid anmälan

Anmäl dig till

|                  |     |               |
|------------------|-----|---------------|
| Gun Ehnvik       | Tel | 070-581 12 81 |
| Anette Jacobsson | Tel | 070-522 70 70 |
| Berit Folkesson  | Tel | 073-993 61 12 |

Tag gärna med en vän

Värva en ny medlem och du får en Sverigelott.

**Har du E-postadress, anmäl den gärna till oss då kan vi lättare nå ut med information till dig.**

Besök gärna vår hemsida:

<https://www.hjart-lung.se/riksforbundet/orebrolan/lokalforeningar/Bergslagen/>



# VÅREN 2025

## VATTENGYMNASTIK.

Är du intresserad av vattengymnastik vid Lindesbergs lasarett. Kontakta Christina Pettersson: mobil 076-768 76 01 eller e-post: christina.stenhaga@telia.com Måndagar kl.16:15 och torsdagar kl. 16:30. Startdatum 13 jan. och 16 jan. Avgift 200 kr/termin som betalas senast 26 jan. Swish 123 086 07 00 eller Bankgiro 5953-2564.

## SENIORTRÄNING.

Tisdag och fredag 10:00 – 11:00. Styrketräning i maskiner för dig som är äldre och behöver stärka din kropp. Avgift 20 kr / gång. Kontakt [www.lindegym.se](http://www.lindegym.se) Tel. 070-332 31 14 Ånäsvägen 23, 711 35 Lindesberg.

## Nytt för 2025 är lätta styrketräningsspass! Digitalt <https://www.hjart-lung.se/tillsammans/trana-tillsammans>

Anmälan sker till Riksförbundet.

Nytt för 2025 är lätta styrketräningsspass!

Enligt ett rullande schema kommer vi att varva terminens lättgympa, med sittgympa och lätt-styrketräning. Passen leds av Anita Svensson.

Lätta-träningsspass, Onsdagar 9:30-10:00

- Lättgympa, startdatum den 15 januari
- Lätt-styrketräning, startdatum den 22 januari
- Sittgympa, startdatum den 29 januari

Qigong på tisdagar kl. 9.30, Start den 14 januari.

Mediyoga, Måndagar 19:00-20:00 Startdatum 13 januari

Yoga-passet tar ungefär 45 minuter. Passet leds av Annette Sandström, instruktör i Medicinsk yoga.

För träning på egen hand finns filmer, program och övningar.

Om intresse finns angående Diagnosdukarna och Tematräffarna så erbjuds diskussionsgrupper.

## ALLA HJÄRTANS DAG

Onsdag den 14 februari finns vi i foajén på Lindesbergs lasarett och informerar om vår förening.

## ÅRSMÖTE (21 feb)

Se kallelse.

## PÅSKTALLRIK

Lördag 5/4 äter vi en kall och varm påsktallrik kl.13.00 på Brasserie All In. Pris 230 kr per person.

Anmälan senast den 30 mars till: **se första sidan**. Säg till om du vill hjälp med transport, (samåkning ordnas) särskild mat eller något annat.

## SPA

7 mars njuter vi av en Spa-eftermiddag på Energikällan i Lindesberg. Tid kl: 14:15 – 16:30. Relax, Spa, Bubbelpool, tillgång till stora bassängen och viss fotvård, frukt och dryck.

Pris: 230 kr betalas med Swish 123 086 07 00 eller kontant.

Maxantal 35 personer.

Anmälan senast 3 mars till Berit 073-993 61 12.

**OBS!!! Tag med eget hänglås till klädsåpet.**

## BUSSRESA

Tillsammans med Örebroföreningen reser vi till Visingsö 19/5.

Start Lbg Resecentrum 07:00 via Frövi ca 07:15, Örebro 08:00.

Fm kaffe Kaffestugan Grännaberget. Färja till Visingsö, bussen är med.

Lunch Solbackens restaurang. Guidad tur på Visingsö. Lite egen tid i

Gränna. Kostnad 550 kr (sponsrad resa). Anmälan o betalning senast 5/5.

Anmälan Gunilla 070 365 45 23. Bet. Swish 123 689 56 92 eller

bg 5131-8152. Ange namn o resa. Återbud senast 8 maj. Se bifogad information om resan.

## LINDEDAGEN

Lindedagen onsdag 21 maj deltar föreningen med information och lottförsäljning.

Påsktallriken är subventionerad av föreningen.

Vi samarbetar med

