

Styrelseledamöter t.o.m. 21 februari

Ordförande Gun Ehnvik Ånäs Gustavsdal 138 71135 Lindesberg	Tel	070-581 12 81
--	-----	---------------

Vice ordför. Kjell Fallberg	Tel	070-584 18 90
-----------------------------	-----	---------------

Kassör Birgitte Thellefsen	Tel	070-528 45 12
----------------------------	-----	---------------

Sekr. Berit Folkesson	Tel	073-993 61 12
-----------------------	-----	---------------

Ledamöter:

Inger Fallberg	Tel 0587-92124	070-584 18 95
----------------	----------------	---------------

Iris Adolfsson	Tel	070-255 16 17
----------------	-----	---------------

Lena Lindkvist	Tel	073-056 35 51
----------------	-----	---------------

Egenvårdsombud:

Hjärta/Kärl/Lunga

Hjärta/Kärl/Lunga

Ansvarig för hjärtstartare:

Sten Jacobsson	070-319 41 43
----------------	---------------

TILL MINNE AV DEN BORTGÅNGNE

Du kan visa Din omtanke genom ett
bidrag till vår minnesfond

RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG BERGSLAGEN

Vi tackar med ett vackert minneskort
till de anhöriga

BANKGIRO 5953-2564
SWISH 123 086 07 00

Förväxla inte vår förening med Hjärt-Lung fonden



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 Tel. 070-332 31 14 Ånäsvägen 23, 711 35 Lindesberg.

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

Anmälan sker till Riksförbundet.

Nytt för 2025 är lätta styrketräningspass!

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

Lätta-träningspass, 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

Fredag 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

