

Schema över fasta aktiviteter verksamhetsåret			2025						
Aktiviteter/tider/ledare	Jan	Feb	Mars	April	Maj	Sept	Okt	Nov	Dec
Tisd.träff & bingo Lokalen Allégatan 45 Tisdagar 10.00 - 12.00	21, 28	4,11,18,25	4,11,18,25	1,8,15,29	6	9,16,23,30	7,14,21,28	4,11,18,25	2
			Promenader alla tisdagar maj - augusti						
Sitt/stående gymnastik Ingegerd Gabrielsson 070-631 45 83 måndag 14.00-15.00	13,20,27	3,10,17,24	3,10,17,24,31	7,14,28	5	8,15,22,29	6,13,20,27	3,10,17,24	1
Vattengymnastik Berit Bergander 070-615 51 83 Frösö Strand Onsdagar 17-18 Onsdagar 18-19	15,22,29 15,22,29	5,12,19,26 5,12,19,26	5,12,19,26 5,12,19,26	2,9,16,30 2,9,16,30	7 7	10,17,24 10,17,24	1,8,15,22,29 1,8,15,22,29	5,12,19,26 5,12,19,26	3 3
Remonthagen Tisdagar 17.00 Fredagar 15.30	14,21,28 17,24,31	4,11,18,25 7,14,21,28	4,11,18,25 7,14,21,28	1,8,15,29 4,11,25	6 9	9,16,23,30 12,19,26	7,14,21,28 3,10,17,24,31	4,11,18,25 7,14,21,28	2 5
Golvgymnastik Sporthallen, 17-18 Tisd våren, Månd hösten Staffan Johansson 070-517 47 16	7,14,21,28	4,11,18,25	4,11,18,25	1,8,15,22,29	6	8,15,22,29	6,13,20,27	3,10,17,24	1,8
Bowling - Polarishallen Vilande									
Mästerkockar Ons 10-13, Tors 09-12 Göransson 073-062923 Karlsson 070-6627806	8,22 9,23	5,19 6,20	5,19 6,20	2,23 3,24	7 8	3,17 4,18	1,15,29 2,16,30	12,26 13,27	10 11
Boule Boulehallen, kl 10 Torsdag Rune Andersson Sten-Erik Göransson 073-062 92 13	9,16,23,30	6,13,20,27	6,13,20,27	3,10	Alla torsdagar maj,juni,juli augusti Björkbacka	4,11,18,25	2,9,16,23,30	6,13,20,27	4,11
Medicinsk yoga Onsdagar kl 10.00 Ledare: Kicken Enelöf Britt-Ewy Hermansson 070-235 38 66	22,29	5,12,19,26	5,12,19,26			24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	



Övriga aktiviteter bl a

- * Minst en tisdag i månaden underhållning eller föreläsning
- * Blodtryck och spirometri i lokalen november
- * Träff med nya medlemmar en eller två gånger under året
- * Hjärt- och lungräddning under hela året
- * Studiecirkelverksamhet enligt medlemmars önskemål
- * Senior Expo
- * Hjärtemånad : februari
- * Lungmånad: november
- * Endagsresa i juni.
- * Hälsans Stig och Lillsjön runt
- * Planeringsdag för styrelse, ledare
- * Upptaktsmöte i september för ledare och styrelse
- * Titta även in på vår hemsida
www.hjart-lung.se/ostersund
eller
[Facebook](https://www.facebook.com/hjartlungostersund)
- * Ytterligare aktiviteter. Se annons i ÖP och LT
- * Julbord