

**VERKSAMHETSPLANERING
 2020 Under pandemi.**

6/10 kl 10.00

Start STAVGÅNG.

**14/10 Utflykt Hälsans Stig
 Nyborgstjärn.**

*Brevlåda efter Hälsans Stig-
 skriv då du motionerar.*

Lottning sker.

22/10 Föreläsning digitalt

Från Riksförbundet
 HjärtLung "KAN PATIENTEN
 PÅVERKA VÅRDEN?"



18 november KOL-dagen.

13.00-15.00 **Digital föreläsning**
 "Fysisk aktivitet vid hjärt-och
 lungsjukdomar" Fysioterapeut
 och forskare André Nyberg Umeå
 Universitet.

17/11 Information
 "Organdonationer och lungfibros."
 Lokal:COOP

15/12 och 16/12

Uppdelat på 3 SITTINGAR/dag

**Tema: Julfirande med gröt,
 delikat smörgås, kaffe med
 tilltugg,**

Lokal: Cafeterian+ Rotunda

21 januari kl 09.00 - 15.00

**Lunch och info för
 medlemmar tillkom 2019**

Lokal: Cafeterian

12 februari 08.00 - 17.00

Hjärtedagen

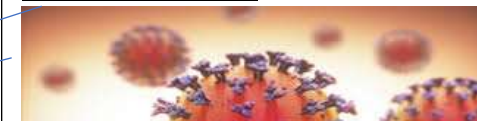
**Lokal: Cafeterian + Rotunda+
 Biosalongen**

Årsmöte 27 februari kl 15.00-20.00

9 mars tillagning av palt 09-16.00

11 mars Paltmiddag kl. 13.00 -20.00

Pandemin i världen



**21 april Karin Flinkfelt föreläste
 digitalt om RÖDA KORSET i
 Henry Dunants fotspår.**

Tematräffar digitalt om SÖM N .

Gympa digitalt-torsdagar
 kl 10.00.

15 september Soppservering tre sittningar kl

11.00, 13.00, 15.00.

Lokal: Cafeterian, runt Rotundan.

*Emma Granström, Kommunala digitala hand-
 ledaren informerade om vad hon kan hjälpa till
 med.*

070 301 07 35

17 augusti kl13-15

Aktiviteter efter Hälsans Stig



**24 juli Gamla Prästgården,
 vandring utmed Prästtjärn.**

31 juli Utflykt

Marklundsparkem.

16 juli, 23 juli, träffar i
 Lappstan

26 juli Cykelutflykt till
 minnesstenen
 Rålsbussolyckan 23 mars
 1956

Styrelsemöten 7/1, 3/3, 7/4, 12/5, 8/6, 30/7, 29/9, 22/10, 24/11.

Studiecirklar fysiskt och digitalt

Öppen expedition HjärtLung Nytt 10.00-12.00

Digitala träffar med representanter inom Hälso-sjukvård Region Norrbotten och kommun.
 (HLR, hjärtstartare, stopp i luftväg. **Inga utbildningar**)

**4 juni Digital föreläsning
 SENIORFÖRARE-**

**11juni Utflykt utanför
 Solbacken.**

**18 juni Utflykt till Grillkåtan
 vid Forsamlingshemmet.
 Korvgrillning.**

Onsdagar -gympa digitalt.

**10 maj Föreläsning digitalt -
 SÖM N APNÉ**

**19 maj Digital föreläsning med
 Kjell Melander.
 BENARTÄRSJUKDOM**

28 maj Utflykt Lappstan

Tematräffar digitalt -
 Ensamma tillsammans.

Gympa digitalt torsdagar kl