

Styrelseledamöter:

Ordförande Bo Rosendahl Tel 073-067 87 36

Ånäs 170

71135 Lindesberg

info@bergslagen.hjart-lung.se

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:

Ulf Andersson 070-517 06 66

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 hösten 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

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/>



HÖSTEN 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 18 aug. resp. 21 aug. Avslutning 11 resp. 15 dec. Avgift 200 kr/termin som betalas senast 5 sept. 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.

LINDEDAGEN

Lindedagen onsdag 27 augusti deltar föreningen med information och Lottförsäljning på Loppholmarna plats 10.

FÖRELÄSNING OM HJÄRTSVIKT

Offentlig föreläsning om hjärtsvikt den 3 september 18:00. Föreläsare Katarina Palm (specialistläkare inom kardiologi, klinisk fysiologi och internmedicin).

Länkning från USÖ till Stora föreläsningssalen Lindesbergs lasarett. Fri entré. Introduktion och sammanfattning av länsföreningen. Samarbete mellan Riksförbundet HjärtLung Örebro län och Boehringer Ingelheim.

BUSSRESA

Vi reser Hjälmaran Runt den 9 september. Besök på Miniature Kingdom i Kungsör m. guidning, kaffe på Himmelsberga Bageri. Guidning i Strängnäs Domkyrka. Vi äter sen lunch på Ulvhälls Herrgård. Sista stoppet blir i Vingåker där vi har egen tid att shoppa på Vingåkers Factory Outlet, litalas butik, skoaffären, godisbutiken eller fika på egen hand.

Start i Frövi kl. 7:30, Lindesbergs Resecentrum 08:00, Örebro Olof Palmes torg (Club 700 sidan) 08:45.

Beräknad hemkomst Örebro 18:30, Lindesberg 19:10, Frövi 19:35.

Pris 500 kr (Riksförbundet HjärtLung Örebro län sponsrar busskostnaden för resan.)

Anmälan och betalning senast 28/8. Anmälan ring Berit 073 993 61 12.

Betalning Swish 123 086 07 00 eller bankgiro 5953–2564, ange namn och resa. Återbud senast 31 aug.

LINDEMARKEN

Den 26 sept. är det Lindemarken och föreningen deltar med lottförsäljning. Vill du hjälpa till att sälja lotter kontakta Anette 070-522 70 70.

50-års JUBILEUM

Den 11 okt kl. 16:00 firar vi att vår HjärtLung-förening fyller 50 år.

Plats: Lindesbergs Stadshotell.

Start 16:00 med mingel och 16:30 serveras supén. Underhållning.

Pris 250 kr för medlem som betalas in senast 30 sept. Swish 123 086 07 00 eller bankgiro 5953–2564, ange ert namn.

Anmälan till Anette 070-522 70 70, Berit 073-993 61 12 eller Gun 070-581 12 81.

KOLDAGEN.

Koldagen onsdag den 20 november, finns vi i entrén på Lindesbergs lasarett med information.

JULTALLRIK

Vi äter Lindegårdens Jultallrik torsdag den 27 november kl 17.00.

Kall (skinka, ägg, sill, rödbetssallad, paté, rökt korv)

Varm (köttbullar, revbensspjäll, prinskorv, jansson, omelett, rödkål)

Pris 300 kronor. Anmälan senast 17 november till Anette 070-522 70 70, Berit 073-993 61 12 eller Gun 070-581 12 81.

Tillsammans-digital gemenskap

Prova på våra digitala motionsgrupper som finns på

Riksförbundets HjärtLung hemsida: <https://www.hjart-lung.se>

Qigong Tisdagar 9:30, start 26 augusti / instruktör Anita Svensson

Lättgympa Onsdagar 9:30, start 27 augusti / instruktör Anita Svensson

Enkla övningar som är lätta att följa/digitala avsnitt

Obs: Ny anmälan krävs!

Det finns dagliga övningar, träningsfilmer och program som gör det enkelt att röra på dig – hemma och i din egen takt. Du kan själv välja när det passar dig

Om intresse finns angående Diagnosdukarna och Tematräffarna så erbjuds diskussionsgrupper.

Föreningen subventionerar evenemang.

Vi samverkar med ABF.

