

Riksförbundet HjärtLung

Bergslagen

Program hösten 2026

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

Birgitte Thellefsen	Tel	070-528 45 12
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/](https://www.hjart-lung.se/riksforbundet/orebrolan/lokalforeningar/Bergslagen/)



HÖSTEN 2026

VATTENGYMNASTIK.

Är du intresserad av vattengymnastik vid Lindesbergs lasarett, måndagar kl.16:15. Startdatum 24 aug. Slutdatum 14 dec. Kontakta Gunnar Karlkvist: mobil 070-207 85 69 eller e-post: gunnar.carlqvist@telia.com .
Torsdagar kl. 16:30. Startdatum 27 aug. Slutdatum 17 dec. Kontakta Helena Rosendahl: mobil 073-999 37 44 eller e-post: epost.rosendahl@gmail.com .
Avgift 200 kr/termin som betalas senast 20/9. 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.

RÄKFROSSA

Onsdagen den 26 aug. äter vi räkor på Main Event (Arenan) kl. 15:00.
Kostnad 250 kr per person. Anmälan senast 17 aug. till *se första sidan*.

LINDEMARKEN

Den 25 sept. är det Lindemarken och föreningen deltar med lottförsäljning. Vill du hjälpa till att sälja lotter kontakta Anette 070-522 70 70.

HJÄRTLUNGRÄDDNING

Information, demonstration och övning av HLR med sjukvårdspersonal kommer att ske under hösten. Plats Lindesbergs lasarets träningscenter. Tid meddelas senare med SMS. Intresseanmälan kan göras nu till Berit 073-9936112.

KOLDAGEN.

Internationella Koldagen onsdag den 18 november, då finns vi i entrén på Lindesbergs lasarett med information.

JULBORD

Äter vi på Kulinaren Nyborgsgatan Lbg. 8 dec. Start med mingel 17:30. 18:00 är sittningen. Pris meddelas senare när skolans höstterminen börjat. Anmälan senast 28 nov. till *se första sidan*.

Tillsammans-digital gemenskap

Prova på våra digitala motionsgrupper som finns på

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

Qigong Tisdagar 9:30-10:00, start 25 augusti / instruktör Anita Svensson

Lättgymna Onsdagar 9:30-10:00, start 26 augusti / instruktör Anita

Svensson med rullande schema: sittgymna vecka 1, lättgymna vecka 2

och lätt- styrketräning vecka 3. Startar igen den 26/8

Mindfulness måndagar med Christina Wandt och Torsdagar med Solveig

Bäckman. 19:00-19:30. Startar igen 24/8, respektive 3/9

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 (KOL/KOL-duken,

Hjärtsvikt/Svikt-duken, Benartärsjukdom/Bas-duken,

Förmaksflimmer/Flimmer-duken, Högt blodtryck/Blodtrycks-duken).

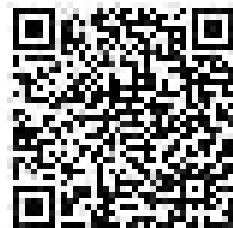
Tematräffarna (Sömn, Stresshantering, Ensamma tillsammans) så erbjuds diskussionsgrupper.

Är det någon som är intresserad av styrelsearbete? Tag kontakt med valberednings ordföranden Anette J. 070-522 70 70.

Besök gärna vår hemsida:

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

Bergslagen/



Där finns programmet med programpunkterna upplagt och annan bra information.

Föreningen subventionerar evenemang.

Vi samverkar med ABF.



Styrelseledamöter:

Ordförande Bo Rosendahl	Tel	073-333 78 45
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	070-522 70 70
---------------	---------------

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

Föreningens org.nr 877100-7617

Förväxla inte vår förening med Hjärt-Lung fonden