



Riksförbundet HjärtLung

Bergslagen

Program våren 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

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 2026

VATTENGYMNASTIK.

Är du intresserad av vattengymnastik vid Lindesbergs lasarett, måndagar kl.16:15. Startdatum 12 jan. Slutdatum 18/5. Kontakta Gunnar Karlkvist: mobil 070-207 85 69 eller e-post: gunnar.carlqvist@telia.com . Torsdagar kl. 16:30. Startdatum 15 jan. Slutdatum 4/6. Kontakta Helena Rosendahl: mobil 073-999 37 44 eller e-post: epost.rosendahl@gmail.com . 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.

ALLA HJÄRTANS DAG

Alla hjärtans dag är lördag 14 feb. Vi finns i foajén på Lindesbergs lasarett fredagen den **13** februari och informerar om vår förening.

ÅRSMÖTE (20 feb)

Restaurang Bergsmannen (Cummins f.d. Meritor) kl. 13.00 **Se kallelse.**

SPA

6 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. Inget badtvång, kom bara och njut. Pris: 230 kr betalas med Swish 123 086 07 00 eller kontant. Maxantal 35 personer. Anmälan senast 2 mars till Berit 073-993 61 12.

OBS!!! Tag med eget hänglås till klädsåpet.

MEDLEMSTRÄFF

Den 17 mars kl.11:30 bjuder vi in våra medlemmar till en juridisk informationsträff om arv, testamente, fullmakt osv. Informatörer från Götmars. Plats ABF-lokalen Löpargatan 8 Lindesberg (bakom Erikshjälpen). Vi bjuder på kaffe efter informationen. Anmälan senast den 12 mars till Berit 073 993 61 12.

PÅSKLUNCH

27 mars äter vi PÅSKLUNCH kl.13.00 på Vårdshuset Älgen Kopparberg. (Efter Riksväg 50). Pris 150 kr/pers betalas med Swish 123 086 07 00 eller kontant. Anmälan senast den 20 mars till: **se första sidan**. Säg till om du vill hjälp med transport, (samåkning ordnas) särskild mat eller något annat.

TALLINN KRYSSNING 11-13 Maj (En dag i Tallinn)

Start i Lindesberg NLF 10:00 och sedan Resecentrum 10:15. Örebro ev. via Frövi vid önskemål.

Bussen är med till Tallinn.

Båten åter i Stockholm dagen därpå 10.30 och vi påbörjar resan hemåt samma väg om vi kom.

Beräknas åter i Lindesberg ca 16.00

Sista anmäln.dag 28/2. Mer information se bifogat informationsblad.

LINDEDAGEN

Lindedagen onsdag 20 maj deltar föreningen med information och lottförsäljning.

Tillsammans-digital gemenskap

Prova på våra digitala motionsgrupper som finns på

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

Qigong Tisdagar 9:30, start 13 jan / instruktör Anita Svensson

Lättgympa Onsdagar 9:30, start 14 jan / 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 samarbetar med



Styrelseledamöter t.o.m. 20 februari

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 070-517 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