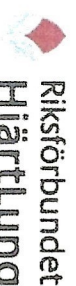


Schema över fasta aktiviteter verksamhetsåret 2026											
Aktivitet/leder/ledare		Jan	Feb	Mars	April	Maj	Sept	Okt	Nov	Dec	
Tisdagsträffar och Bingo Lokalen Allégatan 45		13.20,27	3.10,17,24	3.10,17,24,31	14.21,28	5	8.15,22,29	6.13,20,27	3.10,17,24	1	
Tisdagar 10.00-12.00				Promenader	alla tisdagar	maj - aug					
Sittstående gymnastik Lokalen, måndagar kl 14		12.19,26	2.9,16,23	2.9,16,23,30	13.20,27	4	7.14,21,28	5.12,19,26	2.9,16,23,30		
Ingerd Gabrielsson 070-6314583											
Vattengymnastik Bertl Bergander 070-615 51 83											
Frösö Strand 17-18, onsd		14.21,28	4.11,18,25	4.11,18,25	1.8,15,22,29	6	9.16,23,30	7.14,21,28	4.11,18,25		
Frösö Strand 18-19, onsd							9.16,23,30	7.14,21,28	4.11,18,25		
Remonthagen											
Tisdagar kl 17.00		13.20,27	3.10,17,24	3.10,17,24,31	14.21,28	5	8.15,22,29	5.13,20,27	3.10,17,24		
Gymnastik/Spothallen											
Måndagar, kl 17-18											
Stefan Johansson 070-517 47 16		12.19,26	2.9,16,23	2.9,16,23,30	13.20,27	4	7.14,21,28	5.12,19,26	2.9,16,23,30	7	
Bowling - Polarishallen											
Måndagar 12-13		12.19,26									
Torsdagar 12-13											
Eva Hjalmarsson 070-263 62 84			5.12,19,26	5.12,19,26	2.9,23,30	7,21	10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3,1	
Mästerkockar, Lokalen											
Torsdagar kl 09-12											
Karlsson 070-263 62 84		8,22	5,19	5,19	16,3	18	10,24	8,22	5,19	3	
Boule											
Ledare: Vakant						** /	17, 24	1,8,15	5,12	3,10,17	
								22,29	19,26		
Medicinsk Yoga, Onsd kl 9.30		14,21,28	4,11,18,25	4,11,18			16,23,30	7,14,21,28	4,11,18		
Ledare: Kicken Eneidf Britt-Ewy Hermansson 070-235 38 66 Samordnare											

7-maj-augusti Björnsbacka



Östersund

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 lunggräddning under hela året

Studieverksamhet enligt medlemmars önskemål

Senior Expo

Hjärtmånad: februari

Lungmånad: november

Endagsresa i juni

Hälsans Stig och Lillsjön runt

Planeringsdag för styrelse och ledare

Uppsatksmöte i september för styrelse och ledare

Julbord

www.hjart-lung.se/ostersund eller Facebook

2026-02-06, ppt/ BEH/LI