

Schema över fasta aktiviteter verksamhetsåret 2026									
Aktiviteter/tider/ledare	Jan	Feb	Mars	April	Maj	Sept	Okt	Nov	Dec
Tisd.träff & bingo Lokalen Allégatan 45 Tisdagar 10.00-12.00	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
Promenader alla tisdagar maj - augusti									
Sitt/stående gymnastik Lokalen, måndagar kl 14 Ingegerd Gabrielsson 070-6314583	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	
Vattengymnastik Berit Bergander 070-615 51 83									
Frösö Strand 17-18, onsd Frösö Strand 18-19, onsd	14,21,28	4,11,18,25	4,11,18,25	1,8,15,22,29	6	9,16,23,30 9,16,23,30	7,14,21,28 7,14,21,28	4,11,18,25 4,11,18,25	
Remonthagen Tisdagar 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/Sporthallen Måndagar, kl 17-18 Staffan 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 Torsdagar 12-13 Eva Hjalmarsson 070-263 62 84	(Månd i jan) (12,19,26)	5,12,19,26	5,12,19,26	2,9,16,23,30	7,21	10,17,24	1,8,15,22,29	5,12,19,26	3,1
Mästerkockar, Lokalen Karlsson 070-6627806 Torsdagar kl 09-12	8,22	5,19	5,19	16,3	18	10,24	8,22	5,19	3
Boule Ledare: Vakant					** /	17, 24	1,8,15 22,29	5,12 19, 26	3,10,17
Medicinsk Yoga Ledare: Kicken Enelöf Britt-Ewy Hermansson 070-235 38 66 Samordnare	14,21,28	4,11,18,25	4,11,18			16,23,30	7,14,21,28	4,11,18	

**/maj-augusti Björkbacka



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 lungräddning under hela året
- * Studiecirkelverksamhet enligt medlemmars önskemål
- * Senior Expo
- * Hjärtemånad : februari
- * Lungmånad: november
- * Endagsresa i juni.
- * Hälsans Stig och Lillsjön runt
- * Planeringsdag för styrelse, ledare
- * Upptaktsmöte i september för ledare och styrelse
- * www.hjart-lung.se/ostersund eller [Facebook](https://www.facebook.com/hjartlungostersund)
- * Julbord