

**Föreningslokal:** Eskilsgatan 8 A, 432 45 Varberg  
Telefon: 0340-62 79 78  
Bankgiro: 681-1376  
E-mail: [info@varberg.hjart-lung.se](mailto:info@varberg.hjart-lung.se)  
Hemsida: [www.hjart-lung.se/varberg](http://www.hjart-lung.se/varberg)

Medlemsavgift 200: - per år, **OBS faktureras via Riksförbundet! Betala inte till vårt eget bankgiro.**

**Kansliet är öppet på torsdagar kl. 10.00 - 11.00. Övriga tider har vi en telefonsvarare inkopplad. Tala in ett meddelande så kontaktar vi dig så snart vi kan.**

**Kontaktpersoner i styrelsen:**

Lars Nilsson 0703- 80 45 31  
Christina Bermudez, 0761-92 92 50  
Anna-Liza Lindqvist, 0733-76 35 22  
Inger Nilsson, kassör tel. 0705-83 46 40  
Monica Hermanson, 0730-50 75 58

**UTHYRNING AV FÖRENINGSLOKALEN**

Föreningslokalen hyrs ut till medlemmar. 500: - per tillfälle. Kontakta Anna-Liza Lindqvist 0733-76 35 22

***Vi omfattas av en olycksfallsförsäkring via Folksam som gäller för alla deltagare till och från samt under aktiviteter som vi arrangerar.***

***Försäkring nr K 66104.***

***Vid skada ring Folksam tel. 0771-96 09 60***



Föreningen  
**HjärtLung**  
Varberg

## Programblad Vår och sommar 2021

I dessa coronatider måste vi hjälpas åt så att vi inte smittar varandra.

***Programmet är preliminärt så kontakta respektive ledare/kontaktperson för att få reda på om vi kan komma igång och när***

Gå ner i lokalen en och en, Gå direkt till din plats i samlingsalen för att undvika trängsel i korridoren.

Var så lämpligt klädd som möjligt så att du inte behöver byta om.

**Vi skäms inte för att använda munskydd när vi känner för det!**



# ÅRSMÖTE



Onsdag 17 februari kl.  
17.00 i föreningslokalen.  
Ingen servering

## MEDLEMSMÖTEN



**Vi undviker att ha några större möten under våren och koncentrerar oss på årsmötet.**

## AKTIVITETER UNDER VECKAN

### Måndag

Städning av Lokalen jämna veckor kl. 7.00 – 10.00.  
Boule kl. 10.30 Apelvikshöjd, sommartid  
Vattengymnastik kl. 15.00 Varmbadhuset (se program)  
Styrelsemöte första måndagen i månaden.

### Tisdag

Sittgymnastik kl. 10.30 Lokalen  
Öppet Hus kl. 14.00 se program, Lokalen  
Hallandsbygd kl. 14.00 Två gånger per månad. Lokalen  
Kolonin 14.00 varannan tisdag under sommarhalvåret.

### Onsdag

Stick-kafé jämn vecka 10.00 Lokalen  
Sittgympa 11.00 Lokalen

### Torsdag

Kontoret öppet kl. 10.00 - 11.00  
Promenad kl. 10.00 Nöjesparken  
Sittgymnastik kl. 10.30, Lokalen  
Golvgymnastik kl. 16.00 Flickskolans gymnastiksal,  
Engelbrektsg. 6

### Fredag

Canasta 10.00 Lokalen  
Bridge kl. 13.00 Lokalen

### Lördagar

Hippologisk samtalsgrupp kl. 11.00 varannan lördag

### Söndag

Promenad Hälsans Stig kl. 10.00 vid Ishallen, Håsten



## BOULE

Måndagar under sommarhalvåret spelar vi på Apelvikshöjd.  
Måndag 10:30

**Kontaktperson:** Lars Nilsson 0703 80 45 31 och Berit  
Svenbring 0340-171 13



**Hippologisk samtalsgrupp** kl. 11.00 varannan  
lördag. Startar i januari

**Kontaktperson:** Stig Ledborn 0705-67 67 13

## VATTENGYMNASTIK



### Varmbadhuset

Just nu när vi ska trycka programmet kan vi inte utlova hur vi ska hantera vattengymnastiken. Vi får återkomma med besked till dem vi vet är intresserade.

**Kontaktperson:** Göran Andersson 0703-70 18 88, e-mail:  
[elq07@telia.com](mailto:elq07@telia.com)

## ÖPPET HUS



Tisdagar kl 14.00 - 16.00 i Föreningslokalen

***OBS! Om vi inte kan/får träffas  
inomhus samlas vi utanför porten  
och tar en promenad tillsammans***

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 19 januari            | Bingo   |
| 9 februari            | Hjärtlig våffla lite i förskott               |
| 9 mars                | Besök från Föreningen HjärtLung<br>Falkenberg |
| 13 april              | Frågesport                                    |
| 11 maj                | Bingo.  |
| <b>Kontaktperson:</b> | Anna-Liza Lindqvist tel. 0733<br>763522       |



## CANASTA

På fredagar kl. 10 spelar vi Canasta i föreningslokalen året runt. Lars S kontaktar när det blir möjligt att träffas

**Kontaktperson:** Lars Svensson, 66 51 21,  
mobil 0726 99 16 60



## BRIDGE

Fredagar kl.13:00 i Föreningslokalen. Ann kontaktar de intresserade när omständigheterna medger att vi sätter igång med spelet.

**Kontaktperson:** Ann Öhnedal 0705-08 28 04

## KOLONIN



**Varannan tisdag** kl. 14.00 under sommaren

**Gökotta** 13 maj kl. 8.00  
Kaffekorg tar man med sig.

**Kontaktperson:** Anna-Liza Lindqvist tel. 0733 763522

## HJÄRT- LUNGRÄDDNING MED HJÄRTSTARTARE (D-HLR) Kedjan som räddar liv



Vår förening har f.n. två instruktörer som utbildats för att tillhandahålla kurser i D-HLR. Vi söker personer som vill bli instruktörer.

**Anmäl Dig till utbildning i hjärt-lungräddning** och uppmana Dina släktingar och vänner att lära sig rädda liv. Kursen tar ca 3 timmar. Föreningen bjuder på enkel fika. Utbildningen är kostnadsfri för medlemmar och anhöriga. Övriga betalar 100 kr.

### Kontaktpersoner:

Vivi-Anne Nilsson,  
Anders Henrik-Klemens

150 52  
0706 972136

## KOL

leva med KOL

**Samtalsgrupp om KOL är vilande för närvarande. Vill du leda gruppen hör du av dig till styrelsen!**

## SITTYGYMNASTIK



**OBS: vi delar upp tisdagsgruppen i två delar, en på tisdagar och en på torsdagar. Max 6 deltagare per grupp.**

**Anmälan obligatorisk!**

**Tisdagar** kl. 10:30 i föreningslokalen, Pågår hela året.

**Kontaktpersoner:** Britt Gabrielsson, tel. 157 46  
Vivi-Anne Nilsson, tel. 150 52.

**Onsdagar** kl. 11.00 i föreningslokalen.

**Kontaktpersoner:** Gunnel Mårtensson tel. 140 43

**Torsdagar** kl. 10.30 i föreningslokalen,

**Kontaktpersoner:** Britt Gabrielsson, tel. 157 46  
Vivi-Anne Nilsson, tel. 150 52.

## GOLVGYMNASTIK



Start 28 januari till den 15 april.

**Torsdagar** kl.16:00, Flickskolans gymnastiksal,  
Engelbrektsgatan 6.

**Kontaktperson::** Vivi-Anne Nilsson, tel. 150 52 ,

## PROMENADER MED ELLER UTAN STAVAR



**SÖNDAGAR** kl.10:00, Hälsans Stig. Start vid Ishallen.  
Pågår hela året med undantag av juluppehåll.

**Kontaktpersoner:** Nils-Bertil Svenbring, tel. 171 13.

**TORSDAGAR** kl. 10.00. Start vid Nöjesparken. Pågår hela året med undantag för juluppehåll.

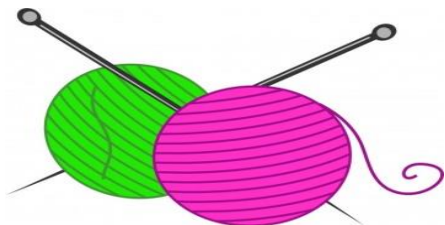
**Kontaktperson:** Alva Andersson tel. 13828  
Nils-Bertil Svenbring, tel. 171 13.

## BANGOLF



**OBS:** Känner du dig kallad att ta hand om bangolfen så kontakta någon i styrelsen

## STICK-Kafé



Vi träffas och stickar tillsammans, kanske lite fika och snack emellanåt.

Onsdagar jämna veckor kl. 10.00 - 12.00.

**Kontaktperson:** Anna-Liza Lindqvist tel. 0733 763522.

## SÅNGKÖREN HJÄRTANS FRÖJD



Vi hoppas att det dyker upp en eldsjäl som kan starta upp kören igen!

## HALLANDSBYGD

### Minnen från ett svunnet Halland



**Anmälan** till Tommy Carlsson,  
[tommycarlsson82@yahoo.se](mailto:tommycarlsson82@yahoo.se)  
eller 0706-46 66 12.

Vi träffas på tisdagar kl. 14.00 – 16.00 varannan vecka.  
Startar 12 januari



Ensamhet i coronatider?