

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

Medlemsavgift 200: - per år, **OBS faktureras via Riksförbundet.**

Vi har en telefonsvarare inkopplad. Tala in ett meddelande så kontaktar vi dig så snart vi kan.

Kontaktpersoner i styrelsen:

Mirja Broas-Holm	0736-76 52 45
Christina Bermudez	0761-92 92 50
Anna-Liza Lindqvist	0733-76 35 22
Monika Hermanson	0730-50 75 58

Valberedningen, sammankallande Anna-Liza Lindqvist
0733-76 35 22

UTHYRNING AV FÖRENINGSLOKALEN

Föreningslokalen hyrs ut till medlemmar. 500:- per tillfälle.

Kontakta Anna-Liza Lindqvist 0733-76 35 22

Vi omfattas av en försäkring via Folksam som gäller deltagare till och från och under aktiviteter vi arrangerar.

Försäkring nr K 66104.

Vid skada ring Folksam tel. 0771-96 09 60



**Riksförbundet
HjärtLung**

Varberg

Program Höst och vinter 2022



Foto: Nilsson

Melodikrysset

Vi löser tillsammans med en fika



I föreningslokalen lördagarna 22 oktober och 3 december kl. 10.00.

Föreningen bjuder på fika.

Kontaktperson: Anna-Liza Lindqvist 0733-76 35 22

SÅNGKÖREN HJÄRTANS FRÖJD



Det skulle vara trevligt om vi kunde få igång kören igen.
Hör av dig om du vill ta hand om Hjärtans Fröjd

AKTIVITETER UNDER VECKAN

Måndag

Städning av Lokalen jämna veckor kl. 7.00 – 10.00.
Boule kl. 10.30 Apelvikshöjd, sommartid
Styrelsemöte första måndagen i månaden 10.00
Golvgympa 14-15 Flickskolans gymnastiksal.
Hallandsbygd kl. 14.00 Två gånger per månad. Lokalen

Tisdag

Sittgymnastik kl. 10.30 Lokalen
Öppet Hus kl. 14.00 se program, Lokalen
Kolonin 14.00 varannan tisdag under sommarhalvåret.

Onsdag

Stick-kafé ojämn vecka 10.00 Lokalen
Minnesträning 10.00. jämn vecka Lokalen
Vattengympa kl. 15.00, Varmbadhuset.

Torsdag

Promenad kl. 10.00 vid Nöjesparken

Fredag

Canasta 10.00 Lokalen
Bridge 13.00 Lokalen

Lördag

22/10 och 3/12 löser vi melodikrysset.

Söndag

Promenad Hälsans Stig kl. 10.00 vid ishallen, Håsten



BOULE

Måndagar kl 10.30 under
sommarhalvåret spelar vi på Apelvikshöjd.

Kontaktperson Berit Svenbring 0703-93 73 87

VATTENGYMNASTIK



Onsdagar kl. 15.00. Start 7 september. 15 ggr

Anmälan görs från och med 15 augusti. Ring till Christina Bermudez och anmäl dig!

Priset är 950:-

Kontaktperson: Christina Bermudez 0761-92 92 50,
christinabermudez@icloud.com

ÖPPET HUS



Tisdagar kl 14.00 - 16.00 var tredje vecka i
Föreningslokalen
enligt nedanstående kalender

20 september	Bingo
11 oktober	Sång och musik med Calle Carlsson
1 november	Fika tillsammans
22 november	Fika tillsammans
13 december	Lussekafe.

Fikakostnad 20: -

Kontaktpersoner Anna-Liza Lindqvist 0733-76 35 22,
Christina Bermudez 0761-92 92 50 och Monika Hermanson
0730-50 75 58



CANASTA

På fredagar kl. 10 spelar vi Canasta i föreningslokalen året runt. Start 12 augusti. **Kontaktperson:** Lars Svensson, 0340-66 51 21

BRIDGE



Fredagar kl. 13:00 i Föreningslokalen. Start 12 augusti. **Kontaktperson:** Britt-Marie Norgren tel. 0703 60 46 34

KOLONIN



Under sommaren, **varannan tisdag** kl. 14.00. Startar 14 juni sedan 28 juni, 12 juli, 26 juli, 9 aug, 23 aug och avslutning 6 sept.
Kaffekorg tar man med sig.
Kontaktperson: Anna-Liza Lindqvist 0733-76 35 22

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



Vår förening har instruktörer som utbildats för att tillhandahålla kurser i D-HLR. Vi söker fler 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, 0340-150 52
Ulf Bergqvist tel. 0730 31 46 20

SITTGYMNASTIK



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

Kontaktpersoner: Vivi-Anne Nilsson, tel. 0340-150 52
Gunnel Mårtensson tel. 0340-140 43

GOLVGYMNASTIK



Måndagar kl. 14-15, Flickskolans gymnastiksal
Engelbrektsgratan 6.
(Bokningen är ännu inte bekräftad)

Kontaktperson: Vivi-Anne Nilsson, tel. 0340-150 52
Bo Johansson tel. 0725-67 61 77

PROMENADER MED ELLER UTAN STAVAR



TORSDAGAR kl.10:00. Start vid Nöjesparken.
Pågår hela året med undantag av juluppehåll.

Kontaktperson Nils-Bertil Svenbring 0706-35 92 86

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

Kontaktperson: Nils-Bertil Svenbring, 0706-35 92 86

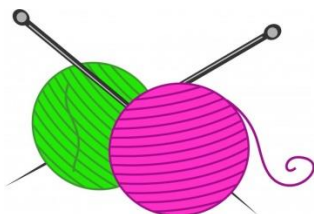
HALLANDSBYGD

Minnen från ett svunnet Halland



Måndagar varannan vecka kl. 14.00, start 19 september i föreningslokalen

Anmälan till Tommy Carlsson,
tommycarlsson82@yahoo.se
eller 0706-46 66 12.



STICK-Kafé

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

Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00 - 12.00. Start 14 september.

Kontaktperson: Anna-Liza Lindqvist tel. 0733-76 35 22

MINNESTRÄNING



Minnesträning onsdagar jämn vecka kl. 10-12 med start 21 september.

Kontaktperson: Anna-Liza Lindqvist tel. 0733-76 35 22

Riksförbundet har ett ställe på nätet som kallas Tillsammans med Riksförbundet HjärtLung.

<https://www.hjart-lung.se/tillsammans/>

Här kan du träna, lära nytt och umgås med medlemmar i hela landet.