

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

Medlemsavgift 250: - per år, **OBS faktureras via Riksförbundet.**

Kontaktpersoner i styrelsen:

Gunn Davidsson	0703-37 75 80
Christina Bermudez	0761-92 92 50
Christer Ericson	0702-10 47 47

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

Försäkring nr K66104

Vid skada ring Folksam tel. 0771-96 09 60



Programblad Höst 2026 – Vår 2027



Foto: G. Davidsson

Veckoaktiviteter

Måndagar

Styrelsemöte första måndagen i månaden 09.00
Golvgympa kl. 13.45 – 14.45 i
Flickskolans gymnastiksal.
Boule enligt program i Apelvikshöjds innergård.

Tisdagar

Sittgymnastik kl. 10.00 i Lokalen.
Tisdagsträffen i föreningslokalen enligt program.

Onsdagar

Samkväm/Fika ojämn vecka 10.00 – 12.00 i
föreningslokalen.
Vattengympa kl. 15.00 i Varmbadhuset.

Torsdagar

Vattengympa kl 11.00 på sjukhuset.

Årsmöte



Torsdagen 25 februari 2027 kl 17.00
I föreningslokalen.

Fika serveras

MINNESGÅVA

En minnesgåva är ett bra alternativ till blommor då du vill hedra minnet av en kär vän, anhörig eller nära bekant som gått bort.

Genom ditt bidrag hjälper du vår förening att möjliggöra olika projekt/arrangemang som kan höja livskvaliteten för medlemmarna och andra i Varbergs kommun.



Riksförbundet
HjärtLung

Varberg

Ge ditt stöd, hjälp oss att hjälpa andra!

Bankgiro 681-1376

Boule

Måndagar 10.00 – 12.00 i Apelvikshöjd, medtag fika.

Start 3/5 -27

Kontaktperson: Ulf Bergqvist tel: 0730-314620



Fika samkväm/stickkafè

Vi träffas och umgås tillsammans, med lite fika och snack.

Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00 - 12.00.

Start höst 23 september.

Start vår 20 januari.

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



SITTGYMNASTIK



Tisdagar kl. 10:00 i föreningslokalen.
Höststart: 1/9, Vårstart: 12/1.

Kontaktpersoner: Anna-Liza Lindqvist tel: 0733-763522
Bo Johansson tel: 0725-676177

GOLVGYMNASTIK



Måndagar kl. 13.45 – 14.45.

Höststart 7 september, 15 ggr.
Vårstart 11 januari, 15 ggr.

Flickskolans gymnastiksal Engelbrektsgatan 6.

Kontaktperson: Bo Johansson tel. 0725-67 61 77

VATTENGYMNASTIK



Varmbadhuset: onsdagar kl. 15.00

Anmälan till höstterminen görs från och med 25 augusti och till vårterminen från och med 7 januari till Christina Bermudez.
Anmälan gäller även tidigare deltagare.

Höststart 2 september. 15 ggr
Vårstart 13 januari. 15 ggr
Priset är 1200: -

Kontaktperson: Christina Bermudez 0761-92 92 50,



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



Anmäl Dig till utbildning i hjärt-lungräddning.

28 september, 19 oktober, 8 februari samt 12 april.
Kurserna tar ca 3 timmar.

Föreningen bjuder på fika. Utbildningen är kostnadsfri för medlemmar.

Kontaktpersoner: Gunn Davidsson 070-3377580
Lars Karlsson 070-5557773
Åke Rittfeldt 070-9507200

Föredrag av läkare från hjärtmottagningen Varbergs lasarett

Information bl.a om högt blodtryck.

21 september kl 16.00.

Kolonin Prästakullen Gurkstigen 135

Gökotta 6 Maj 2027 kl:8.00.

Kolonin börjar den 1 juni 2027 och därefter varannan tisdag
kl.14.00 – 16.00.

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

Böcker

I vår bokhylla kan du hämta/lämna/byta böcker



Tisdagsträffen



Trenorerna

Tisdagar enligt nedanstående kalender

25 aug bjuder vi på korvgrillning på kolonin kl 14.00.
Medtag kaffe.

15 sep Besök på Träslövs Trädgård kl 14.00 inklusive fika.

6 okt Rebecca Kvint, Föredrag om Liahemmet, kl 14.00,
Pris:60 kr.

27 okt Anna-Liza Lindqvist, Quizz om Varberg, kl 14.00.

17 nov Trenorerna underhåller. Kl 17.00 Pris 60 kr.

15 dec Paketbingo kl 14.00 – 16.00. Bricka 20 kr

Anmälan till:

Christina Bermudez 0761-92 92 50

Anna-Liza Lindqvist 0733-76 35 22

Tisdagsträffen



26/1 Polisen informerar om hur vi kan skydda oss från
bedrägerier mm, kl 14.00

16/2 Föreningen bjuder på våffelkalas, kl 14.00.

9/3 Quizz, Mats Åkesson, allmänna kategorier,kl 14.00
Pris 60 kr.

30/3 Allsång med Måns kl 14.00, 60 kr

20/4 Bingo kl 14.00, bricka 20 kr

6/5 Gökotta, på kolonistugan kl 08.00

Anmälan till:

Christina Bermudez 0761-92 92 50

Anna-Liza Lindqvist 0733-76 35 22