

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

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

Kontaktpersoner i styrelsen:

Gunn Davidsson	0703-37 75 80
Christina Bermudez	0761-92 92 50
Anna-Liza Lindqvist	0733-76 35 22
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



Riksförbundet
HjärtLung

Varberg

Programblad Hösten 2025



Veckoaktiviteter

Måndagar

Styrelsemöte första måndagen i månaden 09.00
Golvgympa kl. 15 i Flickskolans gymnastiksal.
Boule enligt program i Apelvikhöjds innergård.

Tisdagar

Sittgymnastik kl. 10.00 i Lokalen.
Öppet Hus enligt program i Lokalen

Onsdagar

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

Torsdagar

Vattengympa kl 11.00 Lasarettet.

Fredagar

Bridge kl. 13.00 i Lokalen

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

Start 12/5 – 31/8

Kontaktperson: Ulf Bergqvist tel: 0730-314620



ÖPPET HUS



Tisdagar enligt nedanstående kalender

26 aug grillar vi korv på kolonin kl 14.00. Medtag kaffe.

9 sep Besök på Träslövs Trädgård kl 14.00 inklusive fika.

7 okt Mats Åkesson quiz i allmänna kategorier kl 14.00 – 16.00
Pris:50 kr

28 okt Björn Johansson, bilder från Varberg, Pris 50 kr

18 nov Allsång med Måns. Kl 14.00 Pris 50 kr

9 dec Paketbingo kl 14.00 – 16.00

Anmälan till:

Anna-Liza Lindqvist 0733-76 35 22

Christina Bermudez 0761-92 92 50

SITTGYMNASTIK



1. Tisdagar kl. 10:00 i föreningslokalen, Pågår hela året.

Kontaktpersoner: Vivi-Anne Nilsson, tel. 0705-12 60 78
Gunnel Mårtensson tel. 0703-61 40 43

GOLVGYMNASTIK



Måndagar kl. 15-16 start 1 september, Flickskolans gymnastiksal Engelbrektsgatan 6.

Kontaktperson: Bo Johansson tel. 0725-67 61 77

VATTENGYMNASTIK

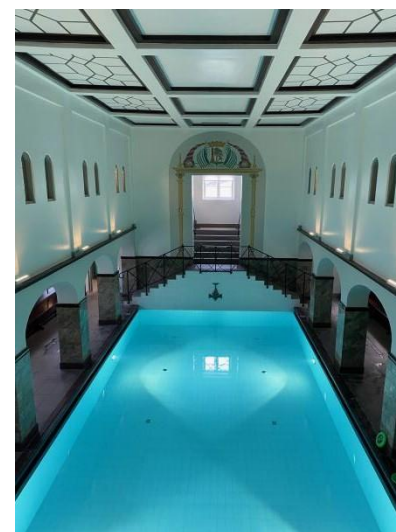


Onsdagar kl. 15.00 i Varmbadshuset. Start 3 september. 15 ggr
Priset är 1100: -

Torsdagar kl 11.00 Lasarettet. Start 11 september. 15 ggr.
Pris: 1300 kr.

Anmälan görs från och med 25 augusti till Christina Bermudez. Anmälan gäller även tidigare deltagare.

Kontaktperson: Christina Bermudez 0761-92 92 50,



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



Anmäl Dig till utbildning i hjärt-lungräddning i höst!
6 november. Kursen tar ca 3 timmar.

Föreningen bjuder på enkel fika. Utbildningen är kostnadsfri för medlemmar. Övriga betalar 100 kr.

Kontaktpersoner: Gunilla Lindgren 0703 62 51 95
Monica Hermansson 0730-50 75 58
Ulf Bergqvist 0730 31 46 20

BRIDGE



Fredagar kl.13:00 i Föreningslokalen. Start 8 augusti.

Kontaktperson: Britt-Marie Norgren tel. 0703-60 46 34

Böcker

I vår bokhylla kan du hämta/lämna/byta böcker



Fika samkväm

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

Onsdagar ojämna veckor kl. 10.00 - 12.00. Start 24 september.

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



Information om balans och fallträning

Ingvar och Dick ifrån Varbergs Judoklubb informerar oss i föreningslokalen, om deras träningsprogram den 18 september kl 14.00

Anmälan görs till Christina Bermudez.

