



**Bergslagens Demensförening
Hällefors, Lindesberg, Ljusnarsberg, Nora.
Hösten 2026.**

Hösten närmar sig. Vi har planerat program och medlemsmöten. Vi kommer att träffas och använda femfingermetoden. Nyttig o bra mat. Fysisk aktivitet. Hjärn-gympa. Koll på kärl o hjärta. Social aktivitet.
Ett hälsosamt åldrande.

Fredagen den 28 augusti kl. 13.00 i
Kristinakyrkan Lindesberg.
Kostråd och vi äter asiatisk mat tillsammans.

Tisdagen 22 september kl.10-11.30. PRO-lokalen Kristinavägen 34 Lindesberg.
Vi rör på oss bl.a yoga på stol. Avslutar med en smörgås o kaffe.

Fredagen 23 oktober i Kristinakyrkan Kl.13.00. Social samvaro.
Sång och musik avslutas med en lätt måltid.

Fredagen den 20 november i Kristinakyrkan kl 13.00.
Hjärn-gympa med lite frågesport. Lätt förtäring serveras.

Fredagen 11 december i Kristinakyrkan kl 13.00.
Vi sammanställer hösten, kontrollerar blodtryck m.m.
Lite pyssel och äter en jultallrik tillsammans.

Anmälan senast en vecka före varje möte samt om samåkning önskas.

Kicki Falk 070 585 20 55. Påminnelse skickas ut inför varje möte.

**Styrelsen
Välkomna!**

Våra sponsorer: Sparbanksstiftelsen, Lidl i Lindesberg, Lions Kristina Lindesberg,
Handelsbanken Lindesberg.

Samtliga evenemang sker i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.