

Tätigkeitsprogramm 2019

Anlässe 2019 der Herzgruppe Frutigland:

- ♥ **Schneesporttag auf der Engstligenalp** (Ski-Alpin, Langlauf, Schneeschuh oder Wandern)
13. März 2019 (Mittwoch) 09.00 Uhr Märitplatz Frutigen (Mitfahrgelegenheiten)
Motto: Bewegung ist gut fürs Herz – gemütliches Beisammensein ist gut für die Seele!
Anmeldung bis am 11. März an Paul Moser, 033 676 18 41 / pt.moser@bluewin.ch
- ♥ **Stamm**
01. Mai 2019 (Mittwoch) ab 18.00 Uhr Restaurant Bahnhof Reichenbach
Stammtischplaudern. **19.00 Uhr** Nachtessen im Nichtraucher- Saal
- ♥ **Spaziergang mit Brätelplausch auf der Wengiallmi**
24. Juli 2019 (Mittwoch) 10.30 Uhr Treffpunkt Parkplatz Sportzentrum Frutigen
Wanderung der Engstligen entlang zum Brätelplausch bei Leider/Köhli auf der Wengiallmi
Anmeldung bis 20. Juli 2019 an Iris Köhli, 079 344 93 41 leo.leider@bluewin.ch
- ♥ **Stamm**
14. August 2019 (Mittwoch) ab 18.00 Uhr Restaurant Bahnhof Reichenbach
Stammtischplaudern. **19.00 Uhr** Nachtessen im Nichtraucher- Saal
- ♥ **Wanderung im Emmental – Besuch der Schaukäserei Affoltern**
21. August 2019 (Mittwoch) 08.00 Uhr Treffpunkt Bahnhof Spiez
Fahrt mit Bahn und Bus nach Affoltern Kaffee und Gipfeli, danach Besichtigung der Käserei
Anschliessende Wanderung Richtung Schaufelbühl-Neuhaus zum Mittagessen auf den Bauernhof bei Familie Bigler. Nach der ausgiebigen Mittagspause wandern wir weiter nach Lutzelflüh und fahren mit der Bahn zurück nach Spiez. Rückkehr zirka um 18.00 Uhr.
Anmeldung bis am 10. August 2019 an Ernst Fuhrer, 079 209 02 70 ernst.fuhrer@hispeed.ch
- ♥ **Wanderung zum Weltherztag Anlass mit Herzgruppe Thun und Interlaken**
29. September 2019 (Sonntag!) Organisation 2019 Herzgruppe Interlaken,
Informationen folgen zu gegebener Zeit. Wir werden eine gemeinsame Fahrt ab Frutigen organisieren.
Anmeldung bis 23. Sept. 2019 an Ernst Mühlheim, 079 572 32 33 herzgruppe-frutigland@bluewin.ch
- ♥ **Stamm**
15. Oktober 2019 (Dienstag) ab 18.00 Uhr Restaurant Bahnhof Reichenbach
Vortrag über Naturheilmittel **18.30 Uhr** Herr von Känel, Drogerie von Känel GmbH, Reichenbach
19.15 Uhr Nachtessen im Nichtraucher-Saal
- ♥ **Herz-Jassplausch Bodenjass (kleine Preise)**
6. November 2019 (Mittwoch) 19.00 Uhr Restaurant Bahnhof Reichenbach
Anmeldung bis 18. Okt. 2019 an Hans Zimmermann, 033 676 19 91/zimmermann_hans@bluewin.ch
- ♥ **Mitgliederversammlung und Stamm Restaurant Bahnhof Reichenbach**
15. Januar 2020 (Mittwoch) 19.00 Uhr anschliessend kleines Nachtessen

Bitte tragen Sie Daten in Ihre Agenda ein. Sofern Sie Ihre E-Mailadresse (bitte auch allfällige Änderungen) melden, erhalten Sie aktuelle Informationen und vor den jeweiligen Anlässen eine E-Mail-Erinnerung!
Die Teilnahme an den Anlässen erfolgt auf eigene Verantwortung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Teilnahme von Partnerinnen, Partnern und Angehörigen ist immer erwünscht!

Therapieangebote für das Herz im Frutigland:

- ♥ **Turnen für das Herz (Physiotherapie im Spital Frutigen)**
Jeden Donnerstag um 09.30 h Auskunft: Spital Frutigen, Tel 033 672 26 26
- ♥ **Training mit Herz für das Herz mit Helga Krol (Sportzentrum)**
Jeden Dienstag um 19.00 h Krafttraining / um 20.00 h Wassergymnastik. Einstieg jederzeit möglich
Auskunft: Helga Krol, Tel 033 672 50 53, 079 227 38 77

Die Herzgruppe Frutigland wurde im Dezember 2000 als Selbsthilfeorganisation gegründet.

Sekretariat Herzgruppe Frutigland: Ernst Mühlheim, Leimbachgasse 1, 3714 Frutigen
033 671 34 85, 079 572 32 33, E-Mail: herzgruppe-frutigland@bluewin.ch