

# PROGRAM 2026



Riksförbundet  
**HjärtLung**

Bollnäs-Ovanåker



## KALLELSE och Årsmöteshandlingar

Tid Fredag 27 Februari 2026 kl 14.00  
Plats Kämpens, Bollnäs

Efter årsmötet bjuder föreningen på en enklare förtäring och underhållning.

Ev motioner till årsmötet ska vara skriftliga och vara styrelsen tillhanda senast 13 februari under adress:  
Riksförbundet HjärtLung Bollnäs-Ovanåker,  
c/o Jan Fagerström, Kilbergsvägen 20 K, 821 50 Bollnäs

Verksamhetsberättelse finns tillgänglig fr o m 16 februari på vår hemsida: [hjärt-lung.se/bollnas-ovanaker](http://hjärt-lung.se/bollnas-ovanaker)

Anmälan senast måndag 23 februari till:  
Birgitta 072-217 42 65, Eva 070-951 62 68 eller  
Kent 070-625 20 42

Välkommen  
Styrelsen

## PROGRAM 2026

|                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Januari</b>                 | <b>Musikquiz</b>                      |
| <b>27 februari</b><br>Kl 14.00 | <b>Årsmöte</b><br>Kämpens, Bollnäs    |
| <b>Mars</b>                    | <b>Krishantering</b>                  |
| <b>April</b>                   | <b>Info om diabetes</b>               |
| <b>Maj</b><br>Bollnäs          | <b>Uteaktivitet</b>                   |
| <b>Juni</b><br>Edsbyn          | <b>Uteaktivitet</b>                   |
| <b>Juli</b>                    | <b>Hemlig resa</b>                    |
| <b>Augusti</b>                 | <b>Musikcafé</b>                      |
| <b>September</b>               | <b>Tandhälsa för hjärt-/kärlsjuka</b> |
| <b>Oktober</b>                 | <b>Kostråd för hjärt-/kärlsjuka</b>   |
| <b>November</b>                | <b>KoL-vecka med information</b>      |
| <b>December</b>                | <b>Julmys</b>                         |

Inför alla aktiviteter kommer vi att skicka ut SMS om tid, plats och anmälan.

OBS! Det kan bli ändringar och tillägg i programmet och då finns oftast information på vår hemsida.

[www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker)

På vår hemsida finns också alla aktiviteter i kalendern.

# HJÄRT- OCH LUNGSKOLAN - MOTIONSCIRKLAR

## VATTENGYMNASTIK

Bollnäs Simhall

**Start 7 jan**

Onsdagar kl 15.00-16.30

Kontakt Jan Fagerström

Tel 070-345 72 95

Arbrå Sporthall

**Start 12 jan**

Måndagar Kl 15.00-16.30

Ledare Anita Svensson

tel 070-554 04 77

## MOTIONSGYMNASTIK

Rotebergs skola

Edsbyn

Start 22 jan

Torsdagar kl 17.30-19.00

Ledare Kent Wernersson

tel 070-625 20 42

## BOWLING

Bowlinghallen

Bollnäs

Start 16 jan

Fredagar kl 10:00

Ledare Johannes van der Weiden

tel 072-247 72 30

## STYRKETRÄNING

Odengymmet

Kontaktperson:

Måndagar 10:00-12:00 Start 12 jan

Jan Fagerström tfn 070-345 72 95

## BANGOLF

Karlslund Bollnäs

Kontaktperson:

Onsdagar kl 10-12 3 juni – 26 aug 2026

Jan Fagerström tfn 070-345 72 95

## YOGA

Sporthallen, Bollnäs Start 15 jan kl 13.00

Kontakt: Eva Froms tfn 070-951 62 68

## BLI AKTIV MED HJÄRTLUNG

Träna tillsammans - Riksförbundet startar upp digitala träningsgrupper med Qigong, Lättgymna och medicinsk yoga i januari under länken:

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

## TEMATRÄFFAR

**Om intresse finns kan vi t ex starta nedanstående träffar**

- Hälsingland – läs och res  
Mobiltelefonen, nybörjare eller påbyggnad
- HLR – Hjärt- och lungräddning
- Blodtrycksduk – kunskap för ett aktivt liv med högt blodtryck
- KOL-duk – lära om livet med KOL
- Flimmerduk – lära om livet med förmaksflimmer
- Svikt-duk – lära om livet med hjärtsvikt
- Hjärtinfarktduk – kunskap för ett aktivt liv efter hjärtinfarkt

Om du är intresserad eller har andra önskemål – kontakta Eva Froms tel 070-951 62 68 eller mejl till [evafroms@gmail.com](mailto:evafroms@gmail.com)

## FÖRENINGENS STYRELSE

|                    |                                          |               |
|--------------------|------------------------------------------|---------------|
| Jan Fagerström     | Ordförande                               | 070-345 72 95 |
| Monica Morell      | Kassör                                   | 070-229 42 28 |
| Birgitta Johansson | Sekreterare                              | 072-217 42 65 |
| Eva Froms          | Ledamot, EVO hjärta<br>Studieorganisatör | 070-951 62 68 |
| Curt Farén         | V ordförande, ledamot                    | 070-921 42 11 |
| Kent Wernersson    | Ledamot                                  | 070-625 20 42 |
| Inge Petterson     | Ledamot, webbansv<br>HLR-instruktör      | 070-579 22 92 |
| Leif Hasselqvist   | Ersättare                                | 070-321 99 64 |
| Sune Nilsson       | Ersättare                                | 070-340 18 70 |

## FÖRENINGENS KANSLI

Framtidens Hus      Besöksadress: Heden 126 Bollnäs

**Kansliet är obemannat**

**Kontakta någon i styrelsen**

Postadress:

c/o Monica Morell

Nygatan 23 lgh 1001

821 42 Bollnäs

E-post: [info@bollnas.hjart-lung.se](mailto:info@bollnas.hjart-lung.se)

Hemsida:

[www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker/](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker/)

## FÖRENINGENS MÅLSÄTTNING

*”Vårt övergripande mål är att alla som drabbats av hjärt-, kärl- eller lungsjukdomar även i fortsättningen ska ha ett bra liv.”*

Målet når vi genom att: *Utveckla Hjärt- och Lungskolan som ett komplement till hälso- och sjukvården och påvisa det samhälleliga värde som föreningen skapar i våra kommuner.*

### Riksförbundet HJÄRTLUNG BOLLNÄS-OVANÅKER

Vill du stödja föreningens verksamhet sätter du in pengar på

**Bankgiro 5029-2796**

**Swish nr 123 210 2333**

Då går Din gåva till föreningens aktiviteter lokalt i Bollnäs-Ovanåker.

### MINNESGÅVA

En minnesgåva, för att hedra en anhörig, kär vän eller nära bekant som gått bort, är ett bra alternativ i stället för blommor.

Din gåva ger oss möjlighet att höja livskvaliteten för hjärt- kärl- och lungsjuka genom olika arrangemang.

Sätt in pengar på vårt bankgiro **5029-2796**. Vi ombesörjer att ett minneskort blir utskrivet och lämnat till den begravningsbyrå som ni anger. Skriv namnet på den avlidne, namn på givarna, begravningsdatum samt några minnesord. Vid oklarheter maila [monica.morell@hotmail.se](mailto:monica.morell@hotmail.se) eller ring 070-229 42 28

**Tack för att du stödjer oss!**

## BESÖK VÅR HEMSIDA PÅ INTERNET

Ni hittar den genom att skriva "bollnäs-ovanåker hjärtlung" i Googles sökfält eller skriva:

**[www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker)**

Hemsidan känner av om man använder dator/läsplatta eller mobiltelefon och anpassar visningen efter detta.

### Lokalt

- Kalender med aktuella medlemsmöten
- Uppgifter om styrelsen m m
- Referat och bilder från våra medlemsmöten och aktiviteter

Här presenterar vi även aktiviteter som tillkommit sedan programmet tryckts.

### Centralt

Från vår hemsida når man även Riksförbundets hemsida där det finns mängder av information om relaterade sjukdomar t ex

- Hjärtguiden – information för dig som behandlats för förträngningar i hjärtats kärl
- Om läkarbesöket/dina rättigheter. -- Att tänka på inför läkarbesöket
- Du kan läsa senaste numret av föreningstidningen STATUS
- Artiklar ur äldre årgångar av STATUS
- Hälsa och livsstil
- Opinion
- Forskning

**[www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se)**

Undrar ni något om hemsidan så hör av er till Inge Pettersson 070-579 22 92

**VILL DU HA YTTERLIGARE INFORMATION?**

Upplysningar eller någon att prata med – ring våra kontaktpersoner.

|               |                 |               |
|---------------|-----------------|---------------|
| Arbrå/Vallsta | Anita Svensson  | 070-554 04 77 |
| Bollnäs       | Eva Froms       | 070-951 62 68 |
|               | Jan Fagerström  | 070-345 72 95 |
| Kilafors      | Jan Fagerström  | 070-345 72 95 |
| Alfta/Edsbyn  | Kent Wernersson | 070-625 20 42 |
|               | Curt Farén      | 070-921 42 11 |

**Kommunens Tillgänglighetssamordnare Louiza Edlund**

Henne når du på telefon 0278-252 73 eller 073-460 29 87

Hon kan ge Dig goda råd och information om det mesta.

**Hon har tystnadsplikt!**