

PROGRAM

VÅREN 2018



Föreningen Bollnäs-Ovanåker

HjärtLung

VÅRPROGRAM 2018

Söndag 25/2

ÅRSMÖTE

Kl 15:00
Kämpens , Bollnäs

Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Vi bjuder på enklare förtäring, underhållning och lotteri.

Tisdag 13/3

BESÖK PÅ RÄDDNINGSTJÄNSTEN

Kl 14:00
Bollnäs

Studiebesök på Räddningstjänsten i Bollnäs. OBS! Begränsat antal!

Tisdag 24/4

LÄKARE PÅ BESÖK

Kl 18:00
Edsbyn

Vi får besök av kardiologen Martin Wenkhausen som pratar om något aktuellt ämne

Torsdag 10/5

GÖKOTTA PÅ LOSES

Kl 10:00
Loses, Bollnäs

Vi lyssnar ev på göken, äter kolbullar och fikar. Kanske någon spelar för oss.

VÅRPROGRAM 2018

Onsdag 30/5

HEMLIG BUSSRESA

Lönns buss tar med på en hemlig resa till något intressant. Vi åker till?

Onsdag 6/6

FRILUFTSDAG PÅ LÅNGNÄS

KI
Långnäs, Bollnäs

Vi träffas vid grillplatsen vid Vågen, grillar korv, fikor, promenerar m m

OBS! Det kan bli ändringar och tillägg i programmet. Där uppgifter om tider saknas kommer dessa att framgå av annonser och även uppdateras på hemsidan.

Arrangemangen annonseras i **Ljusnan och Bollnäs-Ovanåkers Nytt** under rubriken **Föreningsnytt**. På vår hemsida finns också alla aktiviteter i kalendern.

Du kan redan nu anmäla dig till medlemsmötena på tel till:

Eva 070-9516268

Alf 0271-22003

Börje 070-2211012

HJÄRT- OCH LUNGSKOLAN - MOTIONSCIRKLAR

VATTENGYMNASTIK

Arbrå Simhall
Start 8/1 2018

Måndagar Kl 16.30-17.30
Ledare Anita Svensson
tel 070-5540477

Bollnäs Simhall
Start 11/1 2018

Torsdagar kl 16.00-17.00
Ledare Gisela Andersson
tel 070-6915669

MOTIONSGYMNASTIK

Björktjära skola
Bollnäs
Start 10/1 2018

Onsdagar kl 17.30-18.30
Ledare Kjell Olsson
tel 0278-19427

Rotebergs skola
Edsbyn
Start 11/1 2018

Torsdagar kl 18.00-19.00
Ledare Kent Wernersson
tel 0271-22003

HJÄRT- OCH LUNGSKOLAN - MOTIONSCIRKLAR

BOWLING

Bowlinghallen

Bollnäs

Start 12/1 2018

Fredagar KL 11:00

Ledare Roland Thuresson

tel 070-3527169

BOULE

Gamla Mejeriet

Bollnäs

Start 9/1 2018

Tisdagar 10-12

Ledare Inge Pettersson

tel 070-5792292

LÄTTARE MOTIONSGYMNASTIK

För dig som önskar en lättare motionsgymnastik som passar lungsjuka och övriga som har lite svårt att röra sig kan vi starta en motionsgrupp med ett program som är speciellt framtaget av Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund.

Är du intresserad så hör du av dig till någon i styrelsen.

STUDIECIRKLAR

Följande studiecirklar kan startas under våren

Matcirkel för män Plats: Alirskolan Bollnäs

Livet är ditt

Nya Andetag Speciellt för KOL-sjuka. Om livskvalitet
för dig som är lungsjuk

Hjärt och lungräddning

Bli vän med ditt hjärta

Leva med ICD

Stresshantering 4 tematräffar

Du som är intresserad att delta i någon cirkel – kontakta
Eva Froms tel 070-9516268

Saknar du någon annan cirkel är du välkommen att framföra
dina önskemål.

FÖRENINGENS MÅLSÄTTNING

Vårt övergripande mål är att alla som drabbats av hjärt- eller lungsjukdomar även i fortsättningen skall leva ett värdigt liv.

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

HJÄRTFONDEN BOLLNÄS-OVANÅKER

En fristående lokal fond med egen styrelse. Målsättningen är att de pengar som kommer in till fonden skall delas ut till i första hand barn och ungdomar, i våra kommuner, som lider av hjärtsjukdomar.

Bankgiro 5919-4290

Sätt in pengar på vårt bankgiro. 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 börje.broberg@sverige.nu eller ring 070-2211012

HJÄRT- OCH LUNGFÖRENINGEN BOLLNÄS-OVANÅKER

Vill du stödja föreningens verksamhet sätter ni in pengar på

Bankgiro 5029-2796

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

KALLELSE

Föreningen kallar till stadgeenliga årsmötesförhandlingar

Tid: Söndagen den 25 februari 2018 kl 15.00.

Plats: Kämpens Hembygdsgård, Bollnäs.

Vi bjuder på enklare förtäring samt lite underhållning och ett lotteri.

Eventuella motioner till årsmötet skall vara skriftliga och vara styrelsen tillhanda senast måndagen den 5 februari 2018.

Adress: HjärtLungföreningen box 308 821 34 Bollnäs.

Verksamhetsberättelsen finns tillgänglig på vår hemsida efter den 31 januari 2018. Adress: <http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker/>

Anmälan till årsmötet senast den 18 februari 2018 till: Börje Broberg 070-2211012 ev 0278-18581, Eva Froms 070-9516268 eller Kent Wernersson 0271-22003.

Välkomna!

BESÖK VÅR HEMSIDA PÅ INTERNET

Lokalt

Här finns:

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

Här presenterar vi även aktiviteter som tillkommit sedan vårprogrammet tryckts.

www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker/

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
- Aktiv med KOL och hjärtsvikt – patientutbildningar för personer med KOL
- Flimmerlinjen – Här kommer du i kontakt med en sjuksköterska som kan svara på dina frågor om förmaksflimmer
- 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

BILDER FRÅN NÅGRA AKTIVITETER 2017



Musikcafé – april



Gökotta Looses - maj



Hemlig resa till Dalarna - juni



Friluftsdag vid Vågen - juni



Precisionsorientering – augusti



Surströmming – september



Musikkväll i Runemo – oktober



Julfest på Kämpens – december

Förenings-

brev **B**

VILL DU HA YTTERLIGARE INFORMATION?

Upplysningar eller någon att prata med – ring våra kontaktpersoner.

Arbrå/Vallsta	Anita Svensson	070-5540477
Bollnäs	Eva Froms Börje Broberg	070-9516268 070-2211012
Kilafors	Torsten Pettersson	0278-652025
Alfta/Edsbyn	Alf Wernersson Curt Farén	0271-22003 0271-20353

Kommunens handikappsekreterare Louiza Edlund

Henne når du på telefon 0278-25273 eller 070-4602987

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

Hon har tystnadsplikt!