

PROGRAM 2024



Riksförbundet
HjärtLung

Bollnäs-Ovanåker



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND

KALLELSE - Årsmöteshandlingar

Tid Måndag 26 Februari 2024 kl 16.00
Plats Hembygdsgården Kämpens, Bollnäs

Efter årsmötet bjuder föreningen på en enklare förtäring och underhållning.

Ev motioner till årsmötet ska vara skriftliga och vara styrelsen tillhanda senast 4 februari under adress:
Riksförbundet Hjärtlung Bollnäs-Ovanåker,
c/o Jan Fagerström, Kilbergsvägen 20 K, 821 50 Bollnäs

Verksamhetsberättelse finns tillgängligt på kansliet fr o m 7 februari samt på vår hemsida:
hjärt-lung.se/bollnas-ovanaker

Anmälan senast måndag 21 februari till:
Birgitta 072-217 42 65, Eva 070-951 62 68 eller
Kent 070-625 20 42

Välkommen
Styrelsen

PROGRAM 2024

Januari

Musikquiz

Datum och tid meddelas via SMS

26 februari

Kl 16:00

Årsmöte

Kämpens

Mars

Information om Diabetes

Datum och tid meddelas via SMS

April

I Information om KOL

Datum och tid meddelas via SMS

Maj

Kygelvallen, Edsbyn

Uteaktivitet

Datum och tid meddelas via SMS

Juni-Juli

Hemlig resa

Datum och tid meddelas via SMS

Augusti

Musikcafé med allsång

Datum och tid meddelas via SMS

September

Äldre och balans – Sven Blomqvist

Datum och tid meddelas via SMS

Oktober

Information om Pacemaker

Datum och tid meddelas via SMS

November

KOL-dagen

Datum och tid meddelas via SMS

December

Jultallrik

Datum och tid meddelas via SMS

Vi kommer att fortsätta att skicka SMS-påminnelser innan det är dags att anmäla sig.

OBS! Det kan bli ändringar och tillägg i programmet. Där uppgifter saknas kommer dessa att framgå av hemsidan.

På vår hemsida finns också alla aktiviteter i kalendern. www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker

HJÄRT- OCH LUNGSKOLAN - MOTIONSCIRKLAR

VATTENGYMNASTIK

Bollnäs Simhall

Start 10/1 2024

Onsdagar kl 15.00-16.30

Kontakt Jan Fagerström

Tel 070-345 72 95

Arbrå Sporthall

Start 8/1 2024

Måndagar Kl 15.00-16.30

Ledare Anita Svensson

tel 070-554 04 77

MOTIONSGYMNASTIK

Rotebergs skola

Edsbyn

Start 11/1 2024

Torsdagar kl 17.15-19.00

Ledare Kent Wernersson

tel 070-625 20 42

BOWLING

Bowlinghallen

Bollnäs

Start 12/1 2024

Fredagar kl 11:00

Ledare Roland Thuresson

tel 070-352 71 69

STYRKETRÄNING

Odengymmet

Måndagar 10:00-12:00 **Start 8/1 2024**

BANGOLF

Karlslund Bollnäs

Onsdagar kl 10-12 under jun-aug 2024

HJÄRT- OCH LUNGSKOLAN - MOTIONSCIRKLAR

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/>

STUDIECIRKLAR – TEMATRÄFFAR

Följande cirklar kan startas under året om intresse finns

Förslag: Hälsingegårdarnas historia

Mobiltelefonen, nybörjare eller påbyggnad

HLR Hjärt och lungräddning

KOL-duken – 7 steg för mer aktiv vardag med KOL

INFARKT-duken – kunskap för ett aktivt liv efter hjärtinfarkt

Du som är intresserad att delta i någon cirkel/tematräff – kontakta Eva Froms tel 070-951 62 68

Hör av dig om du saknar något eller har annat önskemål.

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 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 HLR-instruktör	070-579 22 92
Leif Hasselqvist	Ersättare	070-321 99 64
Margareta Ingeroth	Ersättare, EVO-lunga	070-649 81 73

(EVO betyder Egenvårdsombud)

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

Hemsida:

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 samhälls-liga 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 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

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

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	Eivor Sköld	070-341 95 27
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!