



Medlemsblad

nr 49

Hösten 2025



Riksförbundet
HjärtLung

Alingsås

Innehåll.

Sid 3	Ordförandes ord
Sid 4–5	Föreningsinformation
Sid 6–7	Medlemsmöten
Sid 8–13	Höstens aktiviteter
Sid 14	Resor
Sid 15	Kongressinformation
Sid 16	HLR-utbildning
Sid 17	Minnesgåva
Sid 18–19	Lite matnyttig information
Sid 20	Hälsans stig
Sid 21	Bilder från våra aktiviteter.
Sid 22	Styrelse och förtroendevalda





Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås

Ordförande har ordet.

Allt har sin tid.

Och så även jag och nu har min tid som ordförande i vår fina förening kommit till sin ända.

Jag lämnar nu över ordförandeklubban till Lilian och önskar lycka till. Så ses vi på våra möten eller någon av alla aktiviteter framöver.

Sommarhälsning Anna-Karin Nesheim.

Hej alla medlemmar!

Min målsättning som ny ordförande är att skapa en god gemenskap och stödja varandra för föreningens bästa.

Vi kommer att fortsätta med tidigare motionsaktiviteter, cirklar och medlemsmöten med underhållning och föreläsningar. Det kommer att bli ett stort utbud så att alla skall trivas!

I min nya roll ser jag framemot att ha en god dialog med er.

Lilian Örtengren.

Välkommen till



Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås

Vi finns för att Hjärt-kärl och lungsjuka medlemmar ska finna en mötesplats där man träffas och utbyter erfarenheter.

Trygghet, stöd och gemenskap är föreningens mål för alla medlemmar! Vår verksamhet går ut på att hjälpa så många som möjligt till ett bättre liv efter att ha drabbats av hjärt-, kärl- eller lungproblem. Vi vill också att anhöriga och stödmedlemmar skall finna en trevlig gemenskap i samklang.

Alla våra medlemmar erbjuds en gratis utbildning i Hjärt-Lung-räddning, HLR. Se tider på sid 16. Anmälan sker till våra HLR-ledare. Välkomna!

Vår verksamhet erbjuder fysisk aktivitet såsom bl.a. sitt och stågympa, redskapsgymnastik, vattengymnastik, boule, sånggrupp bordtennis mm. Se alla våra aktiviteter på sid 8–13. Vi har även ett antal intressanta studiecirklar, medlemsmöten och tematräffar. Vi inbjuder också till resor och teaterupplevelser.

Våra medlemsmöten sker på kvällstid så att också de som arbetar skall kunna vara med i vårt föreningsliv. I höst har vi dessa i SPF-Hjortens lokal vid Savannen (på gaveln av Pingstkyrkan) och i vår lokal på Sidenvägen 7B. Läs på sid 6–7 om programinnehåll och plats.

Personer med hjärt, kärl och lungsjukdomar
skall ha ett bra liv!

Information från styrelsen.

Våra medlemsmöten i höst blir av lite blandad kompott med både föreläsningar och med musikunderhållning.

I höst har vi valt att förlägga några av medlemsmötena i SPF-Hjortens lokal vid Savannen. Här får vi nära till parkering för er som är bilburna samt att lokalen är handikappanpassad. Här finns också plats för många deltagare. Vi tror att detta skall bli lika trivsamt som vi haft i tidigare hyrd lokal.

Till hösten fortsätter vi att erbjuda de flesta av tidigare verksamheter i motions- och studiecirklar. Glädjande är att ni medlemmar efterfrågat lite nytt och det har vi hörsammat. På kamratträffarna blir det t.ex. sällskapsspel av olika slag. Ett viktigt inslag i vår gemenskap och kanske lite hjärngympa också!

Allt har blivit dyrare i samhället och så även för vår förening. För att hålla budgeten på god nivå tvingas vi tyvärr att höja avgifterna vad gäller aktiviteterna både i hyrda lokaler och i vår egen. De nya avgifterna ser ni under respektive aktivitet.

Vi fortsätter att annonsera medlemsaktiviteter på vår hemsida och genom annonser i Lokalpressen Alingsås och i Lokalpressen Lerum samt genom SMS.

OBS. Meddela ändringar!

Har du nytt mobilnummer, ny e-post, eller adressändring? Det är viktigt att vi har riktiga uppgifter för att kunna ge dig den service du har rätt till som medlem. Detta gör du enklast på förbundets hemsida. Behöver du hjälp hör du bara av dig så hjälper vi till. Kontaktuppgifter till oss finns på sid 22.

Medlemsmöten

Under hösten inbjuder vi till ett antal möten i olika former. Det blir både intressanta föreläsningar och trevlig musikunderhållning. Alla möten annonseras i Lokalpressen Alingsås och i Lokalpressen Lerum samt på vår hemsida och genom SMS-utskick. Mötena kommer att vara dels i SPF-Hjortens lokal vid Savannen (på gaveln av Pingskyrkan), dels i vår lokal på Sidenvägen 7B. Våra medlemsmöten sker på onsdagar och vid varje möte ingår fika med smörgås i entreavgiften. Vid föreläsningar i vår lokal är mötet även öppet för allmänheten, så ta gärna med en vän.

**OBS: Anmälan görs till Agneta Johansson,
tel eller sms 070 626 30 80 senast 4 dagar före mötet.
Meddela ev.specialkost och/eller om du önskar samåkning.**

Är du ny i stan och/eller osäker på var mötesplatsen är så hjälper vi gärna till med att orientera dig.

Augusti

27/8. Upptaktsmöte med musikunderhållning av Sabina Henriksson och Örjan Hill. "Från vals till Boogie Woogie". Det blir också presentation från ledarna inför starten av höstens aktiviteter.

Plats: SPF Hjortens lokal vid Savannen. kl 19.00

Kostnad 60 kr.

September

3/9. Stöd eller kompressionsstrumpor, vad är skillnaden och vilken nytta gör de?

Föreläsning av Leg. Fysioterapeut & Medicinsk Lymfterapeut Ulric Sivenius Staaf
Produktspecialist Meda

Plats: Lokalen på Sidenvägen kl 18.00

Kostnad: 50kr, icke medlemmar 60 kr.

17/9 Föreläsning av leg. audionom Maria Eriksson från "Hörselvågen". Det handlar om vår hörsel och hur man kan skydda sina öron med individanpassande hörselskydd i olika miljöer för att få en tystare ljudmiljö.

Plats: Lokalen på Sidenvägen kl 18.00

Kostnad 50kr, icke medlemmar 60 kr.

Oktober

1/10 Underhållning av Kenneth Holmström. Han är känd från dansbandet Drifters. Det blir både dansbandslåtar och

annan musik i en allsköns blandning.

Plats: SPF-Hjortens lokal vid Savannen kl 19.00.

Kostnad: 60 kr.

22/10 Föreläsning av Håkan Kumler "Familjen Dicksons Vikaryd och slottet som revs".

Plats: Lokalen på Sidenvägen 7B kl. 18.00

Kostnad: 50 kr, icke medlemmar 60 kr.

November

5/11 "Nobelmiddag". En trerätters festmiddag i Nobels anda och med

festblåsan på!

Plats: Restaurant King Edward i Utbildningens Hus, Alingsås.

Max 50 pers. Bindande anmälan mellan 29/9-28/10 till Agneta Johansson. Betala gärna med swish.

Kostnad: ca 400 kr. Tid, exakt pris och meny meddelas senare.

12/11 Föreläsning om KOL av dr. Åke Johansson, specialistläkare i fysiologi och allmän medicin med stor kunskap om lungsjukdomar. En uppskattad och återkommande föreläsare!

Plats: Lokalen på Sidenvägen 7B kl 18.00

Kostnad: 50 kr, icke medlemmar 60 kr

26/11 Föreläsning av Diabetessjuksköterska Frida Anderklint och Astma/KOLsjuksköterska Pernilla Redebratt.

Plats: Lokalen på Sidenvägen 7 B kl 18.00

Kostnad: 50 kr, icke medlemmar 60 kr.

December

Vi planerat att inbjuda till någon form av julfest i dec.

Eftersom detta inte är helt klart ännu återkommer vi senare i höst med plats och tid.

Välkommen att delta i våra aktiviteter.

Att hålla igång sin kropp och själ är en viktig del för ditt fortsatta liv. Läkare och fysioterapeuter påtalar ofta om hur viktigt det är med ett aktivt levnadssätt. Du kan anmäla dig och ta del av det rika utbud vi har. Anmälan till aktiviteter sker till respektive ledare. Vill du veta mer går det bra att ta kontakt med dessa.

OBS: För att kassören skall kunna registrera din betalning måste du ange vilken aktivitet betalningen avser. Detta sker till lokalföreningens bankgiro 5597-2566 eller via swish 123 594 39 72.

Medlemmar som deltar i aktiviteter med oss här i Alingsås är genom medlemsavgiften anslutna till en olycksfallsförsäkring i Folksam. Om något händer, ta i första hand kontakt med ledaren men det går bra också till styrelsen.

Vill du hellre ”gympa” digitalt hemma kan du delta gratis i Riksförbundets motions och träningsaktiviteter på deras hemsida: www.hjart-lung.se



MÅNDAGAR



Lär känna din bygd.

Vi pratar och läser om Alingsås förr och nu samt trakterna runtomkring. Varannan vecka (jämna veckor) i vår lokal kl. 10.00- 12.00 med start den 13/10 - 8/12
Ledare: Allan Johansson tel. 070-573 03 12

Plats: Sidenvägen 7B

Kostnad: 200 kr/termin.



Promenader.

Vi träffas vid parkeringen vid Nollhagaskolan nära busshållplatsen kl.10.00. och besöker intressanta platser i vår kommun. Vi erbjuder också en kortare promenad i lugnare tempo på Hälsans stig. Vi går i den takt som passar gruppen så att alla kan njuta av vandringen. Ta med egen fika.

Start måndagen den 18/8 – 6 /10.

Ingen kostnad

Vid dåligt väder kontakta ledaren Allan Johansson tel. 070-573 03 12

Sitt och stågympa



Träning för en bättre vardag med musik! Vi använder Riksförbundet Hjärt-Lungs kombinerade sitt och stå gymnastikprogram som är utformat av en fysioterapeut. Alla rörelser kan utföras sittande.

Start den 15/9–24/11 kl.14.00–15.30.

Ledare är Inger Hedin tel.070-255 82 12

Obs: anmälan tidigast 1/9 via SMS

Plats: lokalen på Sidenvägen 7B.

Kostnad: 200 kr/termin.



Vinkunskap

Lite intresserad av vin och vinkunskap? Då är du varmt välkommen till höstens kurs.

Fokus kommer att ligga på några olika druvor, gröna och blå. Både vanliga och lite mindre vanliga. Länder, doft, smak och lite matförslag.

Vi träffas vid 5 tillfällen varannan måndag udda veckor och provar 4 viner varje gång. Ta med dig 4 glas.

Minst 12 max 14 deltagare.

Ledare är Berit Hindgård tel.070-785 27 14

Plats. Lokalen på Sidenvägen 7B kl. 17.00–19.00. Start den 22/9–17/11.

Kostnad: 350 kr inkl. vin.

TISDAGAR

Bowling.



Vi träffas varannan vecka på Stures Bowling och Sportbar på Sveagatan kl.11.45-13.00. Skor och klot finns att låna. Vårt mål är att ha kul och tävla mot sig själv. Vi spelar i lag om 3 och det behövs inga förkunskaper.

Start den 2/9 - 9/12

Ledare är Elsie Ågren tel. 073-381 56 57.

Ledare är också Barbro Engh.

Kostnad: 350 kr/termin.

Redskapsgymnastik



På tisdag och/eller torsdagskvällar träffas vi och tränar mellan kl. 18.00-19.00 i Närhälsans Rehablokal på S. Ringgatan i Sörhaga.

Start den 26/8-9/12.

Ledare är Kenneth Albinsson

tel. 070-818 08 03 efter kl. 17.00.

Kostnad: 1 kväll/v 350 kr/ termin
eller båda kvällarna 500 kr/termin

Schack



Vi fortsätter med schackkvällarna i lokalen på Sidenvägen 7B varannan tisdag (jämma v.) kl. 18.15-20.00. Start den 9/9-16/12. Nya och gamla spelare är välkomna. Ledare är Eva Johansson från Alingsås schacksällskap.

Anmälان till Christer Palm tel. 070 373 83 82

Kostnad: 200 kr/termin

ONSDAGAR

Boule



Du är välkommen till Boulebanan i Nollhaga allé på onsdagar kl. 14.00 till 16.00. Vi håller på fram till mitten på okt. Ta med egna klot. Är du nybörjare och vill pröva på finns det klot att låna. Det går bra att bara komma dit utan anmälan. Ta gärna med egen fika till pausen.

Ledare är Berit Hindgård

tel. 070-785 27 14.

Ingen kostnad

Line-Dance



De som är nybörjare börjar att dansa kl. 12.30-13.30. De mer erfarna börjar kl.13.30-15.30. En gemensam fikapaus sker för båda grupperna. Start den 17/9-10/12.

Begränsat antal deltagare: 16 st.
Ledare är Eva Fransson. Tel 073-051 94 04.

Plats: Vår lokal på Sidenvägen 7 B.

Kostnad: 200 kr/termin

TORSDAGAR



Kamratcirkel

Vi träffas varannan vecka (udda veckor) i lokalen på Sidenvägen 7B kl. 10-12,30 och pratar om det Du tycker är viktigt, lär av varandra, spelar sällskapsspel eller kanske bara umgås helt kravlöst. Vi har tillgång till olika utbildningsmaterial i ex hjärtsvikt, hjärtinfarkt, kol, stress, sömnproblem mm. Sällskapsspel från tiden vi var unga tar en medlem med. Du har kanske något du

tyckte om? Start 28 augusti- 4 december. Ingen anmälan, bara kom! Ledare är Solveig Lassesson 072- 251 17 11. Ledare är också Thom Wrigby. **Kostnad:** 30:-/gång för kaffe och kaka.



Yoga som medicin.

Andningsteknik och mjuka rörelser. Vi träffas i lokalen på Sidenvägen 7B kl. 14.00-16.00. Start. 4/9-6/11 Ledare är Maj-Lis Karlsson tel. 073- 546 31 62. Ledare är också Allan Johanson. Begränsat antal deltagare: 14 st. **Kostnad:** 200 kr/termin



Redskapsgymnastik

På tisdag och/eller torsdagskvällar träffas vi och tränar mellan kl.18.00-19.00 i Närhälsans Rehablokal på Södra Ringgatan. Start den 28/8-11/12. Ledare är Kenneth Albinsson. tel. 070-818 08 03 (efter kl. 17.00). Ta med egen vattenflaska.

Kostnad: 1 kväll/v 350 kr eller båda kvällarna 500 kr per termin.

FREDAGAR



Bordtennis

Pröva på något nytt eller fräscha upp tidigare talanger. Inga förkunskaper krävs!

Plats: Ekumeniakyrkans sportlokal.

Kungsgatan 46 kl. 10.00-12.00.

Start den 5/9-5/12.

Ledare är Maj-Lis Karlsson

tel. 073- 546 31 62.

Kostnad: 350 kr/termin.



Sånggrupp

Plats. lokalen, Sidenvägen 7B kl. 10.00-12.30.

Start den 22/8-5/12.

Ledare: Gunnel Nordqvist

tel. 070-695 98 56.

Övriga ledare är Lena Köpman och Ing-Marie Widen

Kostnad: 200kr/termin



Vattengymnastik

Nolhaga Parkbad kl. 13,30-14,30.

Start 12/9-5/12. Max 30 deltagare.

Ledare. Tina Mattsson tel.070- 378 66 84

Övriga ledare är Ingrid Adetun och Rainar All

OBS. Anmälan tidigast den 9/9.

(ingen vattengymnastik v 44)

Kostnad: 400 kr /termin. 12 ggr.



Matlagning för herrar.

Vi lagar mestadels modern svensk husmanskost. Målet är att laga lätt, gott och näringsrikt. Gruppen bestämmer tillsammans maträtterna. Vi träffas den 26/9, 17/10, 7/11 och den 28/11 kl. 15.30-18.30. Lokal meddelas vid anmälan.

Ledare: Christer Palm tel. 070-373 83 82.

Ledare är också Kenneth Albinsson.

Kostnad: 350 kr

TEATER-RESOR

Lunchteater i Konserthuset i Vara den 29 okt.

Höstens program är en hyllning till Frank Sinatra med tidlösa sånger och berättelser om hans liv, framförd av Jakob Sollevi och Filip Ekestubbe som tolkar några av de mest älskade sångerna ur Frank Sinatras repertoar och väver samman dem med berättelser om hans händelserika liv. Denna musikaliska berättelse som har sin början i 1940-talets New Jersey, där den unge Francis Albert Sinatra tidigt inser att hans talang kan ta honom bort från den tuffa vardagen och ut i världen. Han blir "Frank" med hela USA och en av musikhistoriens största stjärnor.

Avresa med bil från Alingsås kl. 10,30. I biljettpriset ingår matpaj, kaffe och kaka. Pris 375 kr. inkl. resa. Vi har begränsat antal biljetter så först till kvarn gäller.

Falkenbergsrevyn 1 feb. 2026.

I samarbete med Resemakarn erbjuder vi även nästa år nyårets roligaste upplevelse. Allt är inte klart ännu men vi vill redan nu ge er möjlighet att förhandsboka resan. Vi återkommer med all information inkl. pris i nästa medlemsblad.

Planen är att vi reser med buss från Sidenvägen 7B ca kl. 10.30 och är hemma igen vid 20-tiden. När vi kommer till Falkenberg vid 12.30 äter vi en helgbuffé på restaurang SISI som ligger intill teatern. Kl.14.30 börjar föreställningen som är 2,5 tim. inkl. paus. På hemvägen gör vi ett kort stopp på Björkängs Vägkrog.

Anmälan till båda resorna görs till

Agneta Johansson tel. 070-626 30 80. Betalas senast tre veckor före föreställningen via swish eller föreningens bankgiro 5597-2566. Bindande anmälan. Ange vad inbetalningen avser.



Information från Riksförbundets kongress.

Den 2–4 juni 2025 samlades Riksförbundet HjärtLung till kongress i Bålsta. Gruppen från Riksförbundet HjärtLung Västra Götalands län bestod av sex ombud av totalt 63 röstberättigade ombud från hela landet på plats. Så snart vi installerat oss på boendet var det dags att börja. Redan kl. 18.00 på måndagskvällen öppnades kongressen och det blev tid för förhandlingar. Denna hölls för första gången med hjälp av det digitala IT-verktyget ”VoteIT”. Som mötesordföranden valdes Johan Groth och Tjarks Metzma, som lotsade oss igenom alla beslut och inte minst med att klara av datorn när det blev dags för voteringar. Det blev många beslut och inlägg under dessa dagar. Förslaget om att höja medlemsavgift till 300 kr slutade med votering och beslutades då till 250 kr/år from 1 jan -26. Medlemmar under 18 år är avgiftsbefriade. Ett annat viktigt beslut som togs var att förslaget om att kongressen skulle äga rum vart fjärde år i fortsättningen beviljades med acklamation och att förbundets tidigare ordförande Anders Åkesson omvaldes på 4 år med rungande applåder. Riksförbundets generalsekreterare Ulrika Sundholm redovisade en del av det som hade blivit genomfört sedan 2022 års kongress. Bland annat har riksförbundet blivit en starkare röst i samhällsdebatten och är med där besluten tas i större omfattning än tidigare. Hon betonade all den kraft som lagts ner i att öka gemenskapen, etablera diagnosstödjare, utarbeta ny forskningspolicy och att skapa möjligheter framåt.

Efter tre intensiva dagar kan vi konstatera att det var mycket intressant och lärorikt att få vara med som ombud. Vi har också haft möjlighet till fina möten och samtal med många andra ”HjärtLungare” från hela landet.

Lilian Örtengren och Elsie Ågren



Förbundsordförande. Anders Åkesson
och Generalsekreterare Ulrika Sundholm
i talarstolen.



Hjärt-Lungräddning, HRL

Välkommen att gå en kurs för att rädda liv!

I höst erbjuder vi våra medlemmar två tider i HLR med hjärtstartare.

Tid: måndagen den 6/10 och den 3/11 kl. 9.30-11.30.

Plats. Sidenvägen 7B måndagar. **Kostnad.** Avgiftsfritt för våra medlemmar.

Våra instruktörer är utbildade enligt Svenska HLR-rådet.

Instruktörer är: Kristina Dalenius tel. 070- 422 10 10

Kenneth Albinsson tel. 070-818 08 03.

Välkommen med en anmälan via SMS dock tidigast den 1/9.

HLR-kursen är en grundkurs som också är lämplig som en repetitionskurs. HLR-rådet rekommenderar att man repeterar sin HLR-kunskap en gång per år. Våra instruktörer utbildar också i barn-HLR, vilket kommer att ske våren-26

Efter genomgången kurs kan du starta HLR vid Hjärtstopp och rädda liv!

Även företag, privatpersoner och föreningar kan kontakta Kristina Dalenius för möjlighet att få delta i en separat HLR-kurs.

En minnesgåva stället för en blomma!

Att ge 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 föreningen möjlighet att höja livskvalitén för hjärt- och lungsjuka genom olika arrangemang och projekt.

Tala med begravningsbyrån eller kontakta Christer Palm
tel. 070-373 83 82

**Gåvan kan sättas in på bankgiro 5597-2566 eller med
Swish 123 594 39 72**

Tack för din gåva.

Viktig info till dig som givare!

Det finns två olika organisationer som har ganska lika namn men med olika mål. Det är lätt att förväxla dessa.

Riksförbundet HjärtLung är en patientorganisation som har kunskap, kraft och engagemang att ge dig som lever med hjärt-kärl-eller lungsjukdom ett längre och rikare liv.

Hjärt-Lungfonden är en forskarfond.



Visste du att...

- Riksförbundet HjärtLung är en av Funktionsrätt Sveriges medlemmar.
- Du kan få rabatt på Folksams försäkringar. Kontakta Folksam direkt och uppger att du tillhör Funktionsrätt Sverige.
- Som medlem i Riksförbundet HjärtLung kan du få rabatter på Best Western Hotell. Gå in på förbundets hemsida och boka boende via denna. Också Scandic Hotell ger rabatter vid bokning där, om du uppger bokningskod D301703419.
- I samband med Världshjärt dagen den 29 september inbjuder Riksförbundet HjärtLung tillsammans med Apoteket allmänheten att få gratis blodtrycksmätning! Våra egenvårdsombud (EVO) kommer att vara på plats på Apoteket Hjorten i Gallerian Storken, Alingsås en del av denna dagen. Annons kommer i lokalpressen.
- På grund av låga överlevnadstal i Europa har European Resuscitation council (ERC) utropat 16 oktober varje år till "World Restart a Heart Day". Syftet är att uppmärksamma vikten av tidigt larm, tidig hjärt-lungräddning och tidig strömstöt från en hjärtstartare för att rädda liv! HLR-veckans aktiviteter inom riksförbundet HjärtLung är vårt bidrag för att uppmärksamma denna dag. Annons om vår lokala aktivitet kommer i lokalpressen.



ETT STORT TACK

Till alla våra ledare som ställer upp ideellt!

Till alla er som fixar kaffe och fika vid våra medlemsmöten!

Till alla er som har sålt lotter i allén

Till alla er som på olika sätt har sett till att vi praktiskt kunnat genomföra lotteriet!



Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås

Lite matnyttig info:

Vi är en ideell patientförening som på olika sätt drivs av sina medlemmar. För att kunna fortsätta att erbjuda aktiviteter behövs det fler medlemmar som vill engagera sig i föreningen på olika sätt. Alla insatser är värdefulla och kan vara av större eller mindre slag. Vi ser fram emot att du hör av dig till någon i styrelsen eller till Studieorganisatör Solveig Lassesson

Vi söker efter fler som vill bli instruktörer i HLR. Gäller både vuxna och barn. Utbildningen är kostnadsfri och ombesörjs av våra egna instruktörer. Låter det intressant? Kontakta Kristina Dalenius tel-070-422 10 10 för mer information.

Information till nya medlemmar kommer att ske under hösten. Personlig inbjudan kommer

Föreningen har en egen lokal på Sidenvägen 7B 441 55 Alingsås

e-mailadress: info@alingsas.hjart-lung.se

hemsida: www.hjart-lung.se/alingsas

Organisationsnummer: 802431-3598

Swish: 123 594 39 72

Lokalföreningens bankgiro: 5597-2566



Hälsans stig är en fin promenad runt Nolhaga. Den är väl skyltad och går bakom Nolhagaskolan utmed Sävån ner till Mjörn, förbi Tallhyddan och fågeltornet och vidare längst med Nolhaga bergs östra sida tillbaka till Nolhagaskolan. Stigen har bra underlag för alla att vandra på, med eller utan rullator.

Det är **Riksförbundet HjärtLung** som står bakom konceptet men det är kommunen som ansvarar, skapar och sköter om Hälsans stig.

Går man hela sträckan är den 4,1 km lång men det går bra att korta av den om man inte vill promenera hela sträckan.

Vill du veta mer kan man läsa på Alingsås kommuns hemsida eller på Riksförbundets hemsida



Våra sponsorer och samarbetspartner är:

Sparbanken
Alingsås



MAXI
ICA STORMARKNAD
ALINGSÅS



CENTRALTRYCKERIET AB



Styrelsen består av

Ordförande Lilian Örtengren

tel. 072 - 717 04 74

lilianortengren1943@gmail.com

V. ordf. Vakant

Kassör Britt -Inger

Andersson

tel. 070 - 333 31 74

bia@projektekonomen.se

V. kassör Christer Palm

tel. 070 -373 83 82

cpalm@telia.com

Sekreterare Elsie Ågren

tel. 073 -381 56 57

elsie.agren@gmail.com

Studieorganisatör

Solveig Lassesson

tel.072 -251 17 11

info@alingsas.hjart-lung.se

Ledamot Roger Carlberg

tel. 070 -554 75 77

roger@agneskans.com

Ledamot Berit Hindgård

tel.070 -785 27 14

berit.hindgard@gmail.com

Ersättare Rose -Mary Granqvist

rosemarygranqvist@gmail.com

Ersättare Majvi Häggevall -Gillberg

tel. 070 -377 92 15

majvihaggevall@gmail.com

Ersättare Thom Wrigby

tel. 073 -091 79 30

thom.wrigby@telia.com

Övriga förtroendevalda

Revisorer :

Ord. Brita Joneskär tel. 070 -821 44 18

Ord. Barbro Engh tel. 076 -148 08 19

Ers. Sture Hedin. tel. 070 -289 88 03

Valberedning:

ord. Gisela Andersson ,
sammansällande

tel. 073 -394 20 56

ekg48.andersson@gmail.com

ord. Christina Mattsson,

tel.070 -378 66 84

mattsson.tina@hotmail.com

ers. Kenneth Albinsson

tel. 070 -818 08 03

albin.45@hotmail.com

Egenvårdsombud

EVO -Lunga :

ord. Gerd Svård

tel.070 -264 62 41

gerdsvard44@gmail.com

ers. Inga -Lill Hansson

tel. 070 -541 38 60

ingalillhansson@gmail.com

EVO - Hjärta/Kärl :

ord. Katy Tångnerud

tel.070 -536 81 54

ktangerud@hotmail.se

ers. Ingrid Larsson

tel. 070 -550 85 36

ingrid.c.larsson@hotmail.se

BLI MEDLEM I RIKSFÖRBUNDET HJÄRT-LUNG I ALINGSÅS

Gå in på vår hemsida www.hjart-lung.se/alingsas. Längre ner på sidan står det "Bli medlem". Tryck där så kommer du till medlemsansökan. Skriv in dina uppgifter. Längst ner kan du välja betalsätt på medlemsavgiften som är 200 kronor/år. Välj något av följande betalsätt: Swish, direktbetalning eller betala när faktura kommer. Avsluta med att klicka på "Bli medlem" och då blir du medlem i vår lokala Hjärt-Lungförening i Alingsås