



Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås



Medlemsblad

Hösten 2024

nr 47



Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås

Innehåll:

- Sid 3. Ordförandes ord
- Sid 4–6. Föreningsinformation
- Sid 7. Medlemsmöten
- Sid 8–14. Höstens aktiviteter
- Sid 15. Resor
- Sid 16. HLR-utbildning
- Sid 17. Hälsans stig
- Sid 18. Minnesgåva
- Sid 19. Föreningsinformation
- Sid 20. Bilder från våravslutningen
- Sid 21. Styrelse och förtroendevalda
- Sid 22. Bli medlem

Bästa Hjärt-Lungare!

Jag vill börja med att säga ett stort TACK till er alla för förtroendet jag fick på årsmötet i februari, att bli vald som ordförande för vår fina förening. Ett stort tack vill jag också rikta till alla er som varit engagerade på ett eller annat sätt i vår förening.

Sitter på min terrass och skriver detta på en av junis vackraste dagar och filosoferar om vår förening och föreningsarbete i stort. En förening är ju dess medlemmar och vårt styrelseuppdrag är bland annat att erbjuda er en aktiv verksamhet. Vi har tidigare haft många aktiviteter och fler blir det nu i höst, bland annat så tillkommer en kurs i vinkunskap. Välkomna att ta del av det stora utbudet.

Under våren har styrelsen jobbat med framtiden som fokus. Vi går igenom allt från de olika avtal vi har till föreningens olika policies. Allt för att vara uppdaterade och aktuella. Vi har också etablerat kontakt med flera andra patientföreningarna i kommunen och kommit överens om att samarbeta i olika frågor framöver. Bland annat så kommer vi till våren ha en gemensam föreläsningskväll.

Vi är en stor förening med närmare 400 medlemmar och vi efterlyser fler som vill engagera sig i stort eller smått. Vi är ju en ideell förening så den blir inte bättre än hur vi gör det tillsammans.

Höstens aktiviteter vill vi gärna avsluta med en fest på temat Nobel där vi klär upp oss och äter en god middag tillsammans. Naturligtvis så kommer vi också att ha ett divertissemang!

Hoppas att ni alla har haft en skön sommar.

Anna-Karin Nesheim
Ordförande

Välkommen till



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

Vi vill att anhöriga och stödmedlemmar skall finna en trevlig gemenskap i samklang. Trygghet, stöd och gemenskap är föreningens mål för alla medlemmar!

Vi erbjuder alla våra medlemmar en gratis utbildning i Hjärt och lungräddning. Se tider under rubriken "HLR"-utbildning längre fram i bladet.

Vår verksamhet erbjuder fysisk aktivitet såsom sitt och stågympa, redskapsgymnastik, vattengymnastik, boule, sånggrupp mm.

Vi har även ett antal intressanta studiecirklar.

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. Oftast träffas vi då i Equmeniakyrkan men ibland har vi möte i vår lokal på Sidenvägen 7B.

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



Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås

Information från styrelsen.

Sedan feb-24 är vi igång i den nya styrelsen. Många av de gamla cirklarna och motionsgrupperna kommer att finnas även i höst men vi vill gärna få in era tankar och idéer om hur och med vad vi skall fortsätta att utveckla i vår förening.

Förslag på önskvärda programunderhållningar och föreläsningar vid medlemsmöten, aktiviteter, dagsresor, studiecirklar mm. tas tacksamt emot! Prata gärna med någon av oss. Vi blir starkare tillsammans.

Medlemsinfo

Vid nya händelser kommer vi att annonsera detta på vår hemsida samt genom annonser i Alingsås Lokaltidning och via mail eller SMS

Meddela ändringar

Hör av er till oss om ny e-post, nytt mobilnummer eller adress-ändring om du behöver hjälp. Du kan också själv göra dessa ändringar på förbundets hemsida. Det är viktigt att vi har rätt uppgifter för att kunna ge dig den service du har rätt till som medlem.

Information till nya
medlemmar sker i vår lokal
den 6 nov kl. 18.00.
Personlig kallelse kommer.



Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås

I vår förening finns ett antal diagnoser.

Har du drabbats av en udda sjukdom får du gärna ta kontakt med någon av oss i styrelsen.

Du finner oss på sista sida i häftet.

Våra egenvårdsombud ”EVO” informerar:

Ni träffar oss i Gallerian Storken dels vid Alla hjärtans dag den 14 feb. då vi erbjuder allmänheten blodtrycksmätning, dels på KOL-dagen den 15 november då vi erbjuder spirometri.

Vi medverkar också vid KOL-skolan och Hjärtskolan på Alingsås lasarett när de anordnar sådan.

Vid mässor som föreningen deltar i finns vi också med.

Vårt medlemsblad lägger vi ut på vårdcentraler i Alingsås, Lerum och Vårgårda samt på Alingsås Lasarettets hjärtmottagning och vid deras rehab lokal.

MEDLEMSMÖTEN

Onsdagen 4 sept. Upptaktsmöte i Equmeniakyrkan kl.19.00.
Lasse Hammar kommer och berättar samt visar bilder från gamla Alingsås.

Kostnad: 60 kr inkl. smörgås och kaffe/the och kaka.

Onsdagen den 9 oktober i Equmeniakyrkan kl. 19.00.
”Musikunderhållning av Niklas Gårdelid från Trollhättan. Niklas är blind från födseln men det har aldrig hindrat honom från att hålla på med musik. Han har bl.a.turnerat med Mauri Hermundsson och Niklas Strömstedt.”

Kostnad: 60 kr inkl. smörgås och kaffe/the och kaka.

Onsdagen den 13 nov i vår lokal på Sidenvägen 7 b kl. 18.00.
Nov är vår lungmånad. Vi får besök av dr Åke Johansson från Göteborg. Han är specialist i klinisk fysiologi och allmän medicin och har stor kunskap om lungsjukdomar. En mycket uppskattad föreläsare. Medtag gärna en vän! OBS tid och plats!

Kostnad: 40 kr inkl. smörgås och kaffe/the och kaka.

Onsdagen den 27 nov bjuder vi in till ”Nobelfest” på Hjälmareds folkhögskola kl. 18.00. Det blir välkomstmingel och en specialkomponerad tvårätters ”Nobelmeny”. Underhållning. Meddela ev. samåkning.

OBS Bindande anmälan senast den 1 nov.

Kostnad: 350kr. ink. 2-rätters middag.

Anmälan sker till Agneta Johansson tel. 070-626 30 80 eller e-post: tommy.agneta@gmail.com senast 4 dagar före mötet.

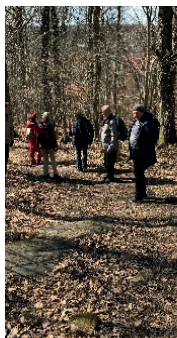
Meddela om du behöver specialkost eller om du önskar samåkning till mötet

Välkommen att delta i våra aktiviteter.

Att hålla igång sin kropp och själ är en viktig del för ditt fortsatta liv. Vi vet från både läkare och fysioterapeuter hur viktigt det är med ett aktivt levnadssätt. Du kan också följa Riksförbundets motions och träningsaktiviteter på deras hemsida: www.hjart-lung.se

MÅNDAGAR

Promenader



Vi träffas vid parkeringen vid Nollhagskolan nära busshållplatsen kl.10.00 med start måndagen den 19/8 tom. 7/10. 8 ggr. Vi promenerar i omväxlande terräng och besöker intressanta platser i vår kommun som vi får veta lite mer om. Vi erbjuder också en kortare promenad på Hälsans stig där vi kan följa årstidernas växlingar. Vi går i den takt som passar oss utan stora prestationer och krav så att vi kan njuta av våra vandringar. Ta med egen fika.

OBS. Du kan välja på en kortare eller längre sträcka.

Vid dåligt väder kontakta ledaren
Allan Johansson tel. 070-573 03 12.
Ledare är också Solveig Lassesson.

Ingen kostnad

Lär känna din bygd



Vi träffas varannan vecka i lokalen på Sidendvägen kl. 10.00-12.00 och pratar och läser om Alingsås förr och nu samt trakterna runtomkring. Start den 14/10 och vi håller på till den 9/12.

Anmälan till ledare Allan Johansson
tel. 070-573 03 12.

Kostnad: 150 kr/ termin.

Sitt och stågympa



Startar måndagen den 23/9 kl.14.00-15.00 i lokalen på Sidenvägen och slutar den 25/11. 10 ggr. Vi använder Riksförbundet HjärtLungs kombinerade sitt och stå-gymnastikprogram där alla rörelser kan utföras sittande. Samma program gäller på tisdagar. Max 16 deltagare. Anmälan till ledare Inger Hedin tel.070-255 82 12 **tidigast den 9/9.**

Kostnad: 150 kr/termin.

Vinkunskap



Vi träffas i vår lokal på Sidenvägen varannan måndag udda veckor, kl. 17.00-19.00 med start den 23/9. Vi kommer att träffas vid 5 tillfällen beröra hur vintillverkning går till, om gamla och nya druvsorter, intressanta vinländer, provningsteknik, och hur man kombinerar mat och vin. Vid varje tillfälle provar vi 4 viner tillsammans. Ta med 4 egna glas.

Minst 12 och max 14 deltagare.

Är du intresserad eller bara lite nyfiken?
Anmälan och frågor till

Ledare Berit Hindgård tel.070-785 27 14.

Kostnad: 300 kr inkl. vin.

TISDAGAR

Bowling.



Varannan tisdag kl.11.45-13.00 träffas vi på Stures Bowling, Sveagatan. Skor och klot finns att låna. Vi spelar i lag om 3.

Inga förkunskaper behövs.

Start den 17 sept-10 dec. 8 gånger.

Anmälan till ledare Elsie Ågren tel. eller SMS på tel. 073-381 56 57.

Ledare är även Barbro Engh

Kostnad: 250 kr./termin.

Sitt och stågympa



Startar tisdagen den 24/9 kl.15.00-16.00 i lokalen på Sidenvägen och slutar den 25/11. 10 ggr. Vi använder Riksförbundet HjärtLungs kombinerade sitt och stå-gymnastikprogram där alla rörelser kan utföras sittande. Samma program gäller på tisdagar. Max 16 deltagare.

Anmälan till ledare Lisbeth Erneklint tel.072-711 05 10 **tidigast den 9/9.**

Kostnad: 150 kr/termin.

Redskapsgymnastik



På tisdag och torsdagskvällar träffas vi och tränar kl. 18.00-19.00 i Närhälsans Rehablokal på S. Ringgatan i Sörhaga. Anmälan eller frågor ställs till ledare Kenneth Albinsson på tel. 070-818 08 03 efter kl. 17.00 Startar den 27/8 och slutar den 10/12. Det går bra att delta en eller båda kvällarna. Ta med egen vattenflaska.

Kostnad: 1 kväll/v 250kr per termin eller 2 kvällar/v 400 kr. /termin.

Schack



Vifortsätter med schackkvällar i lokalen varannan tisdag kl. 18.15-20.15. med start den 3/9 tom. 4/12. Nya och gamla spelare är välkomna.

Ledare är Eva Johansson från Alingsås schacksällskap tel. 070-225 57 56

Anmälan till Tina Mattsson tel. 070-378 66 84.

Kostnad: 150 kr/termin

ONSDAGAR

Boule



Du är välkommen till Boulebanan i Nollhaga allé kl. 14.00 till 16.30. Start mitten på aug och vi spelar fram till mitten på okt. om vädret är bra. Ta med egna klot. Är du nybörjare och bara vill pröva på finns det klot att låna. Det går bra att bara komma dit utan anmälan.

Ta gärna med egen fika till pausen.

För mer info. ring ledare Berit Hindgård tel. 070-785 27 14.

Ingen kostnad

Line-Dance



I vår lokal på Sidenvägen börjar de som är nybörjare att dansa kl. 12.30 och de mer erfarna dansarna börjar kl. 13.30 och håller på till kl.15.30

En liten fikapaus ges mellan grupperna.

Start den 18/9 tom 11/12.

Begränsat antal deltagare till 14 st.

Anmälan till ledare Eva Fransson.

Tel 073-051 94 04.

Kostnad: 150 kr/termin

TORSDAGAR

Yoga som medicin



Vi träffas i Lokalen på Sidenvägen kl.14.00-15.30. Vi startar torsdagen den 12/9 och håller på till den 14/11. Anmälan och information till ledare Maj-Lis Karlsson tel. 073- 546 31 62. Ledare är också Allan Johanson. Begränsat antal deltagare till 14 st.

Kostnad: 150 kr./termin

Redskapsgymnastik



På tisdag och torsdagskvällar träffas vi och tränar kl.18.00-19.00 i Närhälsans Rehablokal på Södra Ringgatan. Anmälan eller frågor ställs till ledare Kenneth Albinsson tel. 070-818 08 03. efter kl. 17.00. Start den 29/8. – 12/12. Ta med egen vattenflaska. Det går bra att delta en eller båda kvällarna.

Kostnad: 1 kväll/v 250kr per termin eller 2 kvällar 400 kr. /termin.

Kamratcirklar



Vi kommer att beröra olika dilemman / vardagstankar. Ämnen att ta upp kan t.ex. vara kunskap om våra olika diagnoser, datakunskap, funktionshinder/hjälpmedel. Vi delar upp oss i små grupper och tillsammans utvecklar vi innehållet i trevlig samvaro. Första träffen är den 12 sept. kl. 10.00-12.30. i lokalen. Därefter torsdagen den 3 okt. 17 okt. 7 nov, 21 nov och den 5 dec. Gemensam fika. Anmälan och frågor till Solveig Lassesson. Tel.072-251 17 11

Kostnad: 20 kr/gång

FREDAGAR

Sånggrupp



Sång och musik är gympa för hjärnan! Kom till vår lokal på Sidenvägen kl.10.00-12.30 på fredagar och sjung tillsammans med Hjärtesångarna! Vi sjunger kända visor och sånger och mestadels unisont så alla kan vara med.

Start den 30/8 och slutar den 6/12.

Anmälan och frågor till ledare Gunnel Nordqvist tel. 070-695 98 56. Övriga ledare är Lena Köpman och Ing-Marie Widén.

Kostnad: 150kr/termin.

Bordtennis



Varje fredag fm med start den 13/9 till den 13/12 kl.10.00-12.00 spelas det pingis i Equmeniakyrkan Det finns plats för fler i detta glada gäng så kom gärna dit för att titta och sedan kanske bli lite sugen att vara med. Vi fikar tillsammans i caféet mellan spelandet.

Anmälan eller information, ring ledare Maj-Lis Karlsson tel. 073- 546 31 62.

Kostnad: 250 kr/termin.

Vattengymnastik



På fredagar är det vattengymnastik i Nollhaga Parkbad kl. 13.30-14.30.

Vi startar den 13/9 och slutar den 6/12. Max 30 deltagare. Då det är många som vill delta måste du anmäla dig till ledare Iréne Lidén tel. 072-733 63 11 **dock tidi-gast den 26/8.**

Övriga ledare är Ingrid Adetun och Tina Mattsson.

Kostnad: 300 kr /termin

Teaterresa

Onsdagen den 30 oktober åker vi till Vara **konserthus** på lunchteater.

”Stereotoppen” är en föreställning som landar i otroliga möten, tidsandan, spännande livsöden, vardag, fest och stjärnglans. Såklart framförs också den fränaste musiken mellan åren 1965 till 1979 med genrer som pop, rock, disco och schlager.

Musikteater av Femtinge Teater utspelar sig mellan åren 1965 och 1979 då stereon gjorde sin stora debut i folkhemmet. Föreställningen är av och med Linda Elaine Byman och Hans-Åke Andersson.

Kaffe med dopp serveras vid reserverade bord kl. 15.00

Pris: 395 kr. Begränsat antal biljetter.

Samordning med bil organiseras. Avresa från Alingsås ca kl. 14.00.

Anmälan till Agneta Johansson, tel.070-626 30 80

Falkenbergsrevyn. Feb-25

Vi vill också passa på att meddela att vi planerar en bussresa till Falkenberg och se deras nyårsrevy den 2 feb-25.

Mer info kommer i nästa medlemsblad men det går bra att redan nu boka resan till Agneta på tel. 070-626 30 80.

Hjärt-Lungräddning, HLR

Välkommen att gå en utbildning för att rädda liv!



Kursen leds av våra instruktörer som är utbildade enligt Svenska HLR-rådet.

I höst erbjuder vi två utbildningar i HLR inkl. hjärtstartare. Utbildningen sker i vår lokal på Sidenvägen 7B måndagen den 21/10 samt 2/12. Max 8 deltagare.

Det är en grundkurs som också är lämplig som en repetitionskurs. (HLR-rådet rekommenderar att man repeterar sin HLR-kunskap en gång per år).

Med denna kunskap som grund kan du vara motiverad att starta HLR vid hjärtstopp vilket kan rädda liv!

**Kursen är avgiftsfri för våra medlemmar.
Välkommen med en anmälan till Irene Lidén.**

Instruktörer är: Irene Lidén tel. 072-733 63 11.
Kenneth Albinsson tel. 070-818 08 03.
Kristina Dalenius och Jan Cooper

**Vi utbildar även åt företag, privatpersoner och föreningar.
Kontakta Irene Lidén för mer information.**



Hälsans stig är en fin promenad runt Nolhaga. Den är väl skyltad och går bakom Nolhagaskolan utmed Säveån till Mjörn, förbi Tallhyddan och Fågeltornet och Nolhaga berg. Stigen har bra underlag för alla att vandra på.

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

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

Vill du veta mer kan man läsa mer på hemsidan:

Riksförbundet HjärtLung

+46 8 556 062 00

halsansstig@hjart-lung.se

En minnesgåva istället 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
Ett vackert minneskort skickas till de anhöriga.

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

Det finns två olika organisationer som har olika mål och ibland är det lätt att blanda ihop 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
som samlar in och delar ut pengar till utvald svensk hjärt-lungforskning, för att fler ska få ett längre och friskare liv.

Vi är en ideell förening som på olika sätt drivs av sina medlemmar. För att vi skall kunna fortsätta att erbjuda aktiviteter behövs det fler medlemmar som vill engagera sig i föreningen på olika sätt. Om du önskar kommer du att erbjudas utbildning. Din insats kan vara av större eller mindre insats. Hör gärna av dig till styrelsen eller till studieorganisatör Solveig Lassesson.

Våra sponsorer och samarbetspartner är:

Sparbanken
Alingsås



hektors
blommor

ALINGSÅS
MAXI
ICA STORMARKNAD



CENTRALTRYCKERIET/ALINGSÅS





Vår traditionella våravslutning den 9 maj vid Fiskestugan i Simmenäs med korvgrillning, bullfika, tipspromenad och sommarsånger av Hjärevännerna.



Fotograf: Thore Lundqvist





Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås

Styrelse består av:

Ordförande

Anna-Karin Nesheim

tel. 070- 960 05 80

info@alingsås.hjärt-lung.se

V. ordf. Lilian Örtengren

tel. 072- 717 04 74

lilianortengren1943@gmail.com

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

Ledamot Roger Carlberg

tel. 070-554 75 77

roger@agneskans.com

Ledamot Christina Mattsson

tel. 070-378 60 84

mattsson.tina@hotmail.com

Ersättare

och Studieorganisatör

Solveig Lassesson

tel. 072-251 17 11

info@alingsås.hjärt-lung.se

Ersättare Bengt Eliasson

tel. 070-719 89 12

benel@telia.com

Revisorer:

Brita Joneskär ord.

tel. 070-821 44 18

Barbro Engh ord.

tel. 076-148 08 19

Sture Hedin ers.

tel. 070-289 88 03

Rune Johansson ers.

tel. 070-781 20 07

Valberedning:

Agneta Johansson

sammankallande

tel. 070-626 30 80

tommy.agneta@gmail.com

Gisela Andersson ord.

tel. 073-394 20 56

ekg.andersson@telia.com

Kenneth Albinsson ers.

tel. 070-818 08 03

albin.45@hotmail.com

EVO-Lunga:

Gerd Svärd ord.

tel. 070-264 62 41

gerdsvard44@gmail.com

Inga-Lill Hansson ers.

tel. 070-541 38 60

ingalillhansson@gmail.com

EVO- Hjärta/Kärl:

Katy Tångerud ord.

tel. 070-536 81 54

ktangerud@hotmail.se

Ingrid Larsson ers.

tel. 070-550 85 36

ingrid.c.larsson@hotmail.se

Bli medlem i Riksförbundet Hjärt-Lung i Alingsås

Vi har en egen lokal på Sidenvägen 7B där de flesta av våra aktiviteter bedrivs.

Känner du någon som vill stödja föreningens verksamhet genom att bli medlem? Du kan gå in på vår hemsida och ta del av våra aktiviteter.

Ta kontakt med någon i styrelsen eller ring Riksförbundet Hjärt-Lung Stockholm tel 08-556 06 200

Medlemsavgiften är 200 kr per år och ett inbetalningskort skickas hem från vårt Riksförbund i Stockholm.

Till de som redan är medlemmar kommer inbetalningskortet i slutet på okt. och skall vara inbetalt senast slutet på dec.

Bankgiro till medlemsavgiften är: 5522-7540

Som medlem är du olycksförsäkrad när du deltar i våra aktiviteter

Hemsidan: www.hjart-lung.se/alingsås.

e-postadress är: info@alingsås.hjart-lung.se

Organisationsnummer : 802431-3598

Bankgiro: 55 97-25 66

Swish: 123 594 39 72



123-594 39 72

[illegible]

Avs:
Riksförbundet HjärtLung Alingsås
Sidenvägen 7B
44155 Alingsås



Riksförbundet
HjärtLung
Alingsås