



Riksförbundet
HjärtLung

Alingsås



Medlemsblad

Hösten 2026 nr 51

Medlemsbladets innehåll

Sid 2	Innehållsförteckning
sid 3	Ordförande har ordet
sid 4	Varmt Välkommen
sid 5–6	Information från styrelsen
sid 7–8	Medlemsmöten
sid 9–14	Höstens aktiviteter
sid 15	Resor
sid 16	Minnesgåva
sid 17	Bilder från våra aktiviteter
sid 18	Styrelsen och förtroendevalda
sid 19	Hälsans stig och våra sponsorer

Vår adress: Riksförbundet HjärtLung Alingsås
Sidenvägen 7B, 44155 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

Ordförande har ordet

När du nås av vårt medlemsblad är sommaren nästan slut. Jag hoppas att alla ni hjärtevännar har haft en bra och avkopplande sommar.

Jag njuter av att dricka morgonkaffet på min uteplats när vädret tillåter. Att vara nära naturen ger mig glädje, inspiration och kraft att möta dagen.

Sommaren har bjudit på flera spelmansstämmor runt om i Västergötland. Det är både roligt och lärorikt att få träffa andra som delar samma intresse och att få spela tillsammans.

I våras fyllde vår förening här i Alingsås 35 år. Det ska vi fira i slutet av november. Jag ser fram emot en kväll i glädjens och gemenskapens tecken.

Här i medlemsbladet kan du ta del av de aktiviteter och möten som vi erbjuder under hösten. Hjärtligt välkommen att anmäla dig till det som du tycker verkar intressant. Du kanske hittar något som är bra för din hälsa och kondition eller något mera stillsamt som är roligt och som ger dig glädje.

Jag vill rikta ett stort tack till alla er som under våren har arbetat engagerat och enträget för våra medlemmars bästa.

Till sist, men inte minst.

Stort tack till alla medlemmar. Utan er - ingen förening i Alingsås.

Lilian Örtengren

Varmt välkommen till vår förening

Vår målsättning:

**Personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar
ska ha ett bra liv**

Vi finns för att medlemmar med dessa diagnoser ska finna en mötesplats för engagerande träffar och erfarenhetsutbyte.

Vi strävar efter att våra medlemmar ska känna Trygghet, Stöd och Gemenskap hos oss. Vi önskar anhöriga och stödmedlemmar varmt välkomna till alla våra möten och aktiviteter.

Vår verksamhet erbjuder förutom flera fysiska aktiviteter även studiecirklar, medlemsmöten, tematräffar, dagsresor och teaterbesök.

Våra medlemsmöten är förlagda till kvällstid för att de som arbetar också ska kunna vara med i vårt föreningsliv.

Mötena sker på onsdagar, dels i Equmeniakyrkan kl.19.00 och dels i vår lokal på Sidenvägen 7b, vanligtvis kl. 18.00.

Ta gärna med en vän.

Styrelsen

Information från styrelsen

Under våren förlade vi vissa medlemsmöten i SPF:s lokal vid Savannen. Nu väljer vi att återgå till Equmeniakyrkan. Dels har det varit tungt att möblera inför och återställa efter våra möten och dels önskar vi en större lokal.

Vi vill gärna veta vad du som medlem tycker om våra möten och aktiviteter. Dina synpunkter leder till nytänkande och utveckling av vår verksamhet.

Så, framför dina synpunkter till någon av oss i styrelsen.

Är du ny i vår förening? Under hösten kommer du att bli inbjuden till ett informationsmöte. Du får en personlig inbjudan. Men redan nu säger vi varmt välkommen!

HLR -gruppen informerar.

Vi planerar en instruktörsutbildning i Vuxen HLR i början av augusti. Senare under hösten kommer vi att erbjuda Vuxen HLR-kurser för medlemmar och externa kunder efter önskemål och behov. Ledare: Kenneth Albinsson, Rainer All och Kristina Dalenius. Vid frågor, kontakta vår huvudinstruktör i Vuxen-HLR Kristina Dalenius, tel. 070-422 10 10.

Missa inte vår hemsida. Gå in och kika. Har du synpunkter eller önskemål hör av dig till webbansvarig.

*Om du alltid säger ”Vi får se” händer det
Aldrig Någonsin Någonting.*

Nalle Puh

Vår Valberedning arbetar för föreningens utveckling, bland annat genom att ständigt ha uppmärksamhet på personer som vill engagera sig i vår förening. Arbetet inför 2027 är redan igång. Är du intresserad av styrelsearbete? Du kanske inte har möjlighet att jobba i föreningen just nu. Men du kanske kan tänka dig ett engagemang på sikt. Oavsett, tveka inte att kontakta valberedningen och anmäl ditt intresse.

Nästa gång du besöker oss på Sidenvägen hoppas vi att du noterar den uppräschning som har skett i lokalen. Förutom storstädning har vi säkrat upp för att kunna möta en brandincident.

Dessutom har **hjärtstartaren** fått en ny och väl synlig placering.

Status, vår medlemstidning, kommer hem i brevlådan 4 gånger per år. Varje hushåll får en tidning.

Förbundsinformation kommer med e-post 4 gånger per år.

Länsinformation kommer med e-post 2 gånger per år.

På **Riksförbundets hemsida** finns en mängd information som kan vara av intresse för dig.

Som medlem i riksförbundet erhåller du rabatt hos Folksam, Best Western hotell och Scandic Hotell.

Har du nytt mobilnummer eller ny e-post?

Det är viktigt att vi har korrekta uppgifter för att du ska kunna ta del av våra erbjudanden.

Så, meddela ändringar till medlemsregistret på förbundets hemsida. Behöver du hjälp? Hör av dig till någon i styrelsen.

Kontaktuppgifter hittar du på sidan 18.

Medlemsmöten/Temamöten

Under hösten bjuder vi på föreläsningar och musikunderhållning av olika slag.

Nytt för säsongen: Vi testar en Musikquizz – något för vår förening? Ja kanske. Vi har bokat en kväll där vi får lyssna på gamla schlagdängor men även lite modernare hitlåtar. Och så lite frågesport i grupper på det.

Alla möten annonseras i Lokalpressen både i Alingsås och i Lerum. Du kan också gå in på vår hemsida och kika på Kalendern. Där kommer det upp information om våra möten. Dessutom använder vi oss av SMS-utskick för att puffa för kommande evenemang.

OBS: Anmälan måste göras till Agneta Johansson, ring eller skicka sms till 070 626 30 80 senast 4 dagar före mötet.

Avgiften anges som: **medlem/ej medlem.**

Meddela eventuella allergier. Behöver du skjuts till mötet eller om du har något annat behov som du tror att vi kan tillgodose så ska du ange det vid anmälan.

September

2/9 Närstående- eller stödmedlem

Vad tänker du? Kan vi dela våra erfarenheter? Vilken är din roll?

Solveig Lassesson ansvarar för mötet.

Ring henne om du har frågor, tel. 072 251 17 11.

Plats: Sidenvägen 7b, kl. 18.00. Avgift 60/100 kr. **Ingen anmälan.**

16/9 Modevisning

Johanna Bjälkholm från Seniorshop i Lidköping visar både dam- och herrkläder. Det finns möjlighet att göra inköp under kvällen. Troligtvis välkända mannekänger och modeller.

Plats: Equmeniakyrkan kl. 19.00. Avgift 60/100 kr. **Anmälan.**

30/9 Använd alla dina muskler, även de små
Fysioterapeuterna Åsa Tillmar och Johanna Forslund från Medpro Rehab, Noltorps Vårdcentral, ger oss tips om hur vi dagligen kan träna alla våra muskler med start och avslut i sängen.
Plats Sidenvägen 7b, kl. 18.00. Avgift 60/100 kr. **Anmälan.**

Oktober

7/10 Sömnapné, Runda bordet-möte
Uppföljning av vårens möte. Hur är läget nu? Solveig Lassesson ansvarar för mötet. Har du frågor? Ring Solveig tel. 072-251 17 11
Plats Sidenvägen 7b, kl. 18.00. Avgift 60/100 kr. **Ingen anmälan.**

14/10 Musikquizz med Johan
Med musik och frågor som passar oss. Troligtvis ska vi vara sex personer i varje grupp. Visst delar vi ut en vinst till vinnarna.
Plats: Equmeniakyrkan, kl. 19.00. Avgift 60/100 kr. **Anmälan.**

28/10 Hot, våld och bedrägerier
Vår polis Lotta Jofjord informerar om dagsläget i vår närhet.
Plats Sidenvägen 7b, kl. 15.00. Avgift 60/100 kr. **Anmälan.**

November

11/11 Lung-månaden
Föreläsning av lungspecialisten Dr. Åke Johansson.
Plats Sidenvägen 7b, kl. 18.00. Avgift 60/100 kr. **Anmälan.**

25/11 Vi firar 35 år med musik
Riksförbundets ordförande Anders Åkesson hedrar oss med sin närvaro. Vi serverar ett festfat med efterföljande kaffe och kaka.
Plats: Equmeniakyrkan, kl. 18.00. Avgift 100/150 kr. **Anmälan**

December

9/12 Glöggmingel med tilltugg
Sedan tar vi jullov.
Plats: Sidenvägen 7b, kl. 18.00 Avgift 60/100 kr. **Anmälan.**

Välkommen till våra aktiviteter.

Att hålla igång kropp och själ är viktigt för ditt välmående. Läkare och fysioterapeuter poängterar ofta att vi ska vara så aktiva som det bara går.

Ta del av vårt utbud. Hoppas att du hittar något som känns bra eller kul eller båda delar. Anmälan sker till respektive ledare som också svarar på eventuella frågor.

Viktigt. För att kassören ska kunna registrera din betalning ska du ange vilken aktivitet/aktiviteter betalningen gäller. Du betalar till vårt bankgiro eller genom Swish. **På sidan 2 finns alla uppgifter du behöver.**

Nytt för hösten är Teatergruppen. Dessutom har vi ett stickkafé tillsammans med kamratcirkel och sällskapsspel.

Hjälp! Vi behöver fler ledare och fler medhjälpare. Har du lite tid över och känner lust för att bidra med kunskaper/engagemang? Kontakta vår Studieorganisatör Solveig Lassesson och tala om hur du kan stötta oss.

Dessutom välkomnar vi fler deltagare till Bordtennis, Boule, Bowling och Schack.

Genom medlemsavgiften är du per automatik ansluten till Folksam's olycksfallsförsäkring. Den gäller för skador som sker under själva aktiviteten men även om något händer dig på vägen till eller ifrån. Ta kontakt med din ledare om oturen är framme.

Du har också möjlighet att kostnadsfritt delta i Riksförbundets digitala motions- och träningsaktiviteter. Verkar det intressant så gå in på deras hemsida och läs om erbjudandet. www.hjart-lung.se

Måndagar



Promenader

Allan leder oss till olika platser och områden i vår kommun.

Vi går i den takt som passar gruppen, så att alla kan njuta av vandrigen.

Vid dåligt väder kontakta Allan.

Ta med egen fika

17/8 - 5/10, kl. 10 - 13

Start: Nollhagaskolans parkeringsplats
nära busshållplatsen

Ingen avgift

Ledare Allan Johansson

tel. 070-573 03 12



Sitt- och stågympa

Träning till musik för en bättre vardag!

Vi använder Riksförbundet HjärtLungs kombinerade sitt och stå program, utformat av en fysioterapeut.

14/9 - 23/11, kl. 14 - 15.30

Vår lokal på Sidenvägen 7b

Avgift 200 kr

Anmäl tidigast 7/9 via sms

Ledare Inger Hedin tel. 070-255 82 12



Lär känna din bygd

Alingsås med omnejd förr och nu.

Vi samtalar och läser.

Jämna veckor 12/10 - 7/12, kl. 10 - 12

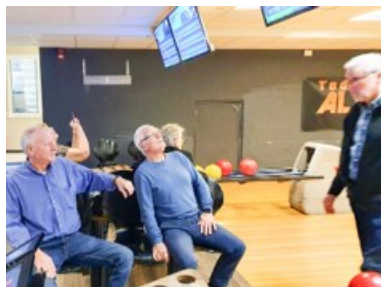
Vår lokal på Sidenvägen 7b

Avgift 100 kr

Ledare Allan Johansson

tel. 070-573 03 12

Tisdagar



Bowling

Vårt mål är ha kul och tävla mot sig själv. Vi spelar i lag om 3. Inga förkunskaper behövs. Skor och klot finns att låna.

Jämna veckor, 1/9 - 8/12, kl. 11.45 - 13
Stures Bowling och Sportbar på Sveagatan

Avgift 350 kr

Ledare Elsie Ågren tel. 073-381 56 57

Barbro Engh



Redskapsgymnastik

25/8 - 8/12, kl. 18 - 19

Närhälsans Rehablokal på S. Ringgatan i Sörhaga

Avgift 350 kr

Avgift 500 kr om du vill träna både tisdag och torsdag.

Ledare Kenneth Albinsson

tel. 070-818 08 03, efter kl. 17

Christer Palm tel. 070-373 83 82



Schack

Nybörjare och erfarna schackspelare är varmt välkomna.

1/9 - 15/12, kl. 14 - 16.

Vår lokal på Sidenvägen 7b

Avgift 200 kr

Ledare Eva Johansson, Alingsås
schacksällskap

Anmälan till Christer Palm

tel. 070-373 83 82

Onsdagar

Boule

Vill du lära dig spela boule eller är du näst intill proffs? Alla är lika välkomna.

Du får låna klot om du vill prova på.

Vi visar hur det går till rent tekniskt och lär dig enkla regler.

kl. 14 - 16. Vi har tjuvstartat lite och slutar säsongen någon gång i oktober.

Kommunens Boulebana i Nollhaga Allé

Ta med egen fika

Ingen anmälan, ingen avgift

Kontakt Berit Hindgård tel. 070-785 27 14



Herrar lagar mat, Bakning, Line dance, Bokcirkel, Odlar i liten täppa, Canasta, Ge och Ta.

Några exempel på aktiviteter som vi skulle kunna erbjuda om vi hade ledare.

Verkar något av ovanstående intressant? Eller har du en helt egen idé?

Har du tid och lust?

Hör av dig till Solveig Lassesson, som är ansvarig för våra aktiviteter.



Teatergrupp

Praktiska övningar för att frigöra den skapande kraften alla har inombords.

Deltagarna beslutar formen för hur gruppen ska uttrycka sitt arbete.

26/8 - 9/12, kl. 12.30-14.

Vår lokal på Sidenvägen 7b

Avgift 200 kr

Ledare Kerstin Björnheden

tel. 070 375 08 70

Torsdagar



Kamratcirkeln utökas.

Vi pratar om det du tycker är viktigt. Och vi spelar sällskapsspel. Nyhet. "Stickkafé", Rosemary tar med sig stickningen. Välkommen du med. Önskar du något mer? Kontakta Solveig.

27/8 - 10/12, kl. 10 - 12.30

Vår lokal på Sidenvägen 7b

Avgift 200 kr eller 30 kr/tillfälle

Ingen anmälan, bara kom

Ledare Solveig Lassesson tel. 072-251 17 11

Thom Wrigby och Rosemary Granqvist



Yoga - Med hjärtat i fokus-

Andningsteknik och mjuka rörelser.

3/9 - 5/11, kl. 14 - 16.30

Vår lokal Sidenvägen 7b

Avgift 200 kr, max. 14 deltagare

Ledare Maj-Lis Karlsson tel. 073-546 31 62

Allan Johansson



Redskapsgymnastik

27/8 - 10/12, kl. 18 - 19

Närhälsans Rehablokal på S. Ringgatan i Sörhaga

Avgift 350 kr

Avgift 500 kr om du vill träna både tisdag och torsdag

Ledare Kenneth Albinsson

tel. 070-818 08 03, efter kl. 17

Christer Palm tel. 070-373 83 82

Fredagar



Bordtennis

Pröva på något nytt eller fräscha upp din talang. Inga förkunskaper krävs.

4/9 - 20/11, kl. 10 - 12.30

Equmeniakyrkans sportlokal

Kungsgatan 46

Avgift 350 kr

Ledare Maj-Lis Karlsson

tel. 073-546 31 62



Sånggrupp

28/8 - 11/12, kl. 10 - 12.30.

Vår lokal på Sidenvägen 7b

Avgift 200 kr

Ledare Gunnel Nordqvist

tel. 070-695 98 56.

Lena Köpman

Ing-Marie Widén



Vattengymnastik

Max 30 deltagare

11/9 - 4/12, kl. 13.30 - 14.30

Nolhaga Parkbad

Avgift 400 kr

Ledare Ingrid Adetun

tel. 076 -200 91 64

Tina Mattsson och Rainar All

Anmälan tidigast 1/9 efter kl. 09.00

Resor och Teater

Ångbåstur på Mjörn den 8 augusti.

Välkommen till Ångbåtsvarvet på Sävevägen kl.11.00. Medtag egen fika. Kostnad 250 kr. Vi är tillbaka i Alingsås vid två-tiden.

Anmälan till Agneta Johansson tel. 070-626 30 80 senast 30/7.

När du läser detta har vi kanske redan varit ute med Herbert. Men vi vill ändå att utflykten ska finnas med bland våra resor i medlemsbladet.

Höstresa den 23 september.

Välkommen att följa med på en dagsresa i vackra Herrljungabygden. Vi åker kl. 9.00 från Sidenvägen 7B. Under dagen besöker vi bl.a. Herrljunga Ciderfabrik, Gäsene ost, Lilleputtlandet och Alboga choklad. I resan ingår lunch och eftermiddagskaffe samt möjlighet att göra inköp hos de företag vi besöker. Vid ytterligare frågor ring Agneta. Vi beräknar vara hemma igen vid fem-tiden. Kostnad. 695 kr.

Bindande anmälan till Agneta Johansson tel. 070-626 30 80 senast den 2/9.

Falkenbergsrevyn 31 januari 2027.

I samarbete med ReseMakar´n erbjuder vi ännu en gång nyårets roligaste upplevelse. Vi återkommer med all information inkl. kostnad i vårens medlemsblad. Men du kan redan nu förhandsboka resan.

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.

Bindande anmälan till Agneta Johansson tel. 070-626 30 80.

Inbetalning för resorna ska ske via Swish eller till föreningens bankgiro 5597–2566.

Vad gäller Höstresan och Revyn så ska betalningen vara föreningen tillhanda senast tre veckor före avresa. Ange vilken resa inbetalningen avser.

En minnesgåva som alternativ till en blomma.

Att överlämna en minnesgåva i samband med en begravning är ett kärleksfullt sätt att hedra en anhörig eller nära vän.

Din gåva innebär ett betydelsefullt bidrag i vår strävan att höja våra medlemmars livskvalitet genom våra olika evenemang, aktiviteter och projekt.

Om du önskar ge vår förening en gåva ber vi dig kontakta vår kassör Ann-Britt Lindgren tel. 070 730 84 74

***Lokalföreningens bankgiro 5597-2566
Swish 123 594 39 72***

Glöm inte att ange vilken person du vill hedra.

Tack för din gåva

Det finns två olika organisationer med liknande namn, men med olika mål.

Riksförbundet HjärtLung är vår organisation. Vi är en patientorganisation som har kunskap och ambition för att kunna lyssna in och ge dig stöd.

Hjärt-Lungfonden är en insamlingsorganisation som bidrar med pengar till hjärt-lungforskning.

Bilder från vårens tack till Kenneth, avslutningen på Simmenäs, sång-
gruppens avslutning på slottet samt vårresan med "Gårdarna runt sjön".



Foto:
Ann-Britt Lindgren
Inger Hedin
Tina Mattsson

Styrelsen består av

Ordförande

Lilian Örtengren
tel. 072- 717 04 74
lilianortengren1943@gmail.com

V. ordförande, webbansvarig

Berit Hindgård
tel.070-785 27 14
berit.hindgard@gmail.com

Kassör

Ann-Britt Lindgren
tel. 070- 730 84 74
hulteflisan@hotmail.com

Sekreterare

Marianne Lundberg-Lindfors
tel. 070-524 14 75
marianne.lundberglindfors@gmail.com

Studieorganisatör

Solveig Lassesson
tel.072-251 17 11
info@alingsas.hjart-lung.se

Ledamot Majvi Hägevall-Gillberg

tel. 070-377 92 15
majvihaggevall@gmail.com

Ledamot Rosemary Granqvist

tel. 073 346 26 54
rosemarygranqvist@gmail.com

Ersättare Mari Berlin

tel. 070-593 61 61
mari.berlin10@gmail.com

Ersättare Tony Ryberg

tel. 070-094 88 39

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, smk.
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 Svärd
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 Tångerud
tel.070-536 81 54
ktangerud@hotmail.se

Ers. Ingrid Larsson
tel. 070-550 85 36
ingrid.c.larsson@hotmail.se



Hälsans stig är en fin promenad i Nolhagaområdet. Den är tydligt skyltad. Sträckan går bakom Nolhagaskolan utmed Säveån ner till Mjörnstranden. Sedan förbi fågeltornet och Tallhyddan, vidare längs med Nolhagabergets östra sida. Tillbaka till skolan.

Underlaget är bra för alla att vandra på, med eller utan rullator.

Sträckan är 4,1 km men du kan korta av den eller avbryta om det känns tungt.

Det är Riksförbundet HjärtLung som står bakom konceptet. Men det är kommunen som ansvarar för och underhåller Hälsans stig. Vill du veta mer om Hälsans stig så hittar du utförlig information www.hjart-lung.se/alingsas

Våra sponsorer och samarbetspartner

Sparbanken
Alingsås



MAXI
ICA STORMARKNAD
ALINGSÅS



CENTRALTRYCKERIET AB



Riksförbundet **HjärtLung** Alingsås

Bli medlem i Riksförbundet Hjärt-Lung

Gå in på vår hemsida

www.hjart-lung.se/alingsas

En bit ner på hemsidan finner du ”bli medlem”.

Tryck där så kommer du till medlemsansökan.

Fyll i formuläret och välj betalsätt.

**Medlemsavgiften är 250 kr och du betalar
direkt till riksförbundet i Stockholm.**

**Sist trycker du på ”bli medlem” och blir då
medlem i vår förening här i Alingsås.**

Varmt välkommen till oss!

Solveig Lassesson, Majvi Häggevall-Gillberg, Rosemary Granqvist,
Bert-Ove Lindblom och Berit Hindgård har tillsammans
utformat medlemsbladet.