



Välkommen till Riksförbundet HjärtLung i Alvesta

HÖSTENS PROGRAM 2026



Vi är en ideell lokalförening
inom Riksförbundet HjärtLung
som arbetar för att hjärt-,
kärl- och lungsjuka
personer ska kunna leva
ett så bra liv
som möjligt

Qigong

Sång-
grupp

Canasta

Måndags-
träff

Medlems-
träff

Vatten
gympa



HÖSTENS AKTIVITETER 2026

I HjärtLung lokalen, Allbotorget 6, Alvesta

VECKOAKTIVITETER	Start	Avslutning	
Sånggruppen "Hjärtats röst"	14/9	7/12	Jämn vecka: kl 14:00-16,00
Måndagsträffar	7/9	31/11	Udda vecka: kl 14:00-16,00
Qigong "Nybörjargrupp"	2/9	2/12	Onsdagar: 9:30-10:30
Qigong "Fortsättningsgrupp"	3/9	3/12	Torsdagar: 9:30-10:30
Vattengympa i simhallen	22/9	1/12	Tisdagar, 7:30-8:25 (ej v 44)
Canasta	torsdagar		13:00-

OBS: Säg till om Du vill ha hisshjälp i trappan till HL-lokalen, ring grupplederen eller 070-483 93 29

Sånggruppen Hjärtats röst leds av Kjell Eriksson, 072-248 35 35

Måndagsträffar (föreläsning, spel, musik, bingo, film, fika, lotteri m.m.)

Qigong, Nybörjargrupp, onsdagar (anmälan) Annette Persson, 076-020 30 17

Fortsättning, torsdagar (anmälan), Agneta Spjuth, 070-355 36 58

Vattengympa, tisdagar (anmälan) Yvonne Karlsson, 073-441 13 88

Canasta, kontaktperson Christina Larsson 070-445 11 96

MEDLEMSTRÄFFAR/AKTIVITETER

- **Medlemsträff 29/8** 2026 kl. 14:00-16:00 i Equmeniakyrkan, Alvesta. Vi får underhållning av "Den sjungande trädgårdsmästaren" Sara Hedlund och hennes pianist. Fika och lotteri. Kostnad: medlemmar gratis/ej medlem 50 kr. Anmäl dig senast 24/8 till Yvonne, 073-441 13 88.
- **Måndagsträff 21/9** 2026 kl. 14:00-16:00 i HjärtLung lokalen. Vi får lyssna till Närpolisen i Alvesta. Fika och lotteri. Gratis
- **Bussresa 10/9** 2026 till Ljungby med besök på Minivärlden, Begravningsmuseet, ev Annelundkyrkan, och på vägen hem på Wieselgrensgården. Se mer på separat inbjudan.
- **Medlemsträff 3/10** 2026 kl. 14:00-16:00 i Equmeniakyrkan, Alvesta. Vi får underhållning med sång och musik av Johan och Ulrika Runesson. Samtidigt berättar Johan om hur det var att vänta på och få ett nytt hjärta. Fika och lotteri. Kostnad: medlemmar gratis/ej medlem 50 kr. Anmäl dig senast 28/9 till Ulla, 070-845 34 75.

- **Medlemsträff 7/11** 2026 kl. 14:00-16:00 i Equmeniakyrkan, Alvesta. Vi får besök från Sagomuseet i Ljungby som berättar Sagor och sägner från Sagobygden. Fika och lotteri. Kostnad: medlemmar gratis/ej medlem 50 kr. Anmäl dig senast 2/11 till Ulla, 070-845 34 75.
- **Måndagsträff 30/11** kl. 14:00-16:00 i HjärtLung lokalen.
Terminsavslutning med digital Julkonsert. Samtidigt bjuder vi in till "Hattparad". Ta på dig bästa finhatten och kom. Rösta på bästa hatt-kreation.
Fika och lotteri. Gratis
- **Medlemsträff/Julbord 10/12 kl. 16:00** på Ryssby Hotell. Vi samåker i bilar. Säg till vid anmälan om du vill åka med någon, så fixar vi det. Se mer på separat inbjudan.



BUSSUTFLYKT 10/9 2026

Välkomna med på en liten höstresa som går till Ljungby och innehåller:

- Mini-världen
- Lunch
- Begravningsmuseum
- Annelundkyrkan
- S Ljungbergs målningarna
- Wieselgrens-gården fika

8:30 Avresa från ICAs norra parkering
Åter i Alvesta runt 18 tiden

Kostnad:
Medlem 380 kr/ej medlem 480 kr
Anmälan senast 1/9 till 070-4839329 eller kennertgv.nilsson@gmail.com
Behov av specialkost?
Styrelsen

Riksförbundet HjärtLung Alvesta ABF



JULBORD

Välkomna, torsdagen 10/12 2026 kl 16:00

I år åker vi till Ryssby hotell och äter Julbuffé, 1 dricka ingår

Kostnad:
Medlem 380kr/ej medlem 480kr
Anmälan senast 23/11 till 070-4839329 eller kennertgv.nilsson@gmail.com
Uppge ev specialkost

Vi samåker, säg till om du behöver skjuts

Styrelsen

ABF Riksförbundet HjärtLung Alvesta

Anmäl ev behov av specialkost då det serveras fika eller mat på våra aktiviteter

Medlemsvärvning: Ta med Era nära och kära, grannar, släkt och vänner på våra aktiviteter. De får gärna bli medlemmar i vår förening och får då glädje av våra aktiviteter till reducerad kostnad.

FÖRENINGSFÖRSTÄLLNING

FÖRTROENDEVALDA

Ordförande: Yvonne Karlsson, 073-441 13 88

V ordförande: Inger Bärtås Folin

Kassör: Kennert Nilsson, 070-483 93 29

Ledamot: Gunilla Nilsson

Ledamot: Bengt Karlsson

Ledamot: Christina Larsson

Ledamot: Agneta Spjuth

Suppleant: Ulla Sigfridsson

Suppleant: Britt-Marie Sellberg

Studieorganisatörer: Gunilla Nilsson, 070-757 75 04, Ulla Sigfridsson 070-845 34 75

Besök gärna vår hemsida och FB

Hemsida: www.hjart-lung.se/alvesta

Facebook: Riksförbundet HjärtLung Alvesta

Gåvokonto / Bankgiro: 5931-2926

Swish: 123 577 09 53

Mailkontakt: kennertgv.nilsson@gmail.com

Medlemsavgift: 250kr/år

Prenumererar du på Bingolotter?

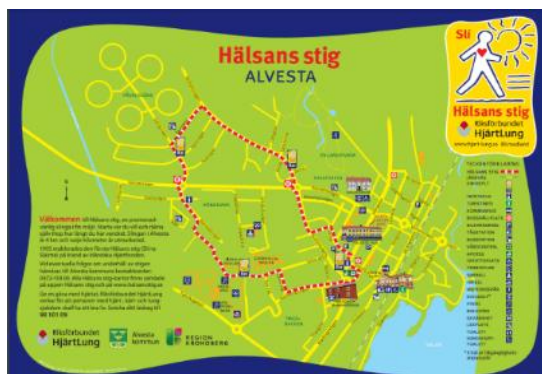
Köper du själv Bingolotter varje vecka eller har du någon bekant som gör det?

I så fall prenumerera genom att:

- gå in på www.bingolotto.se/prenumeration/
- klicka på "Prenumerera" och fyll i uppgifterna
- under "Stöd en förening" sök upp Riksförbundet HjärtLung Alvesta

Då får föreningen ca 500 kr per år och lott i bidrag från Bingolotto.

Tag gärna en promenad utmed
Hälsans stig i Alvesta



VARMT VÄLKOMNA TILL ALLA VÅRA AKTIVITETER, HÖSTEN 2026
STYRELSEN