

# VÅRENS PROGRAM

## 2026

### Välkommen till Riksförbundet HjärtLung Alvesta

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.



## VÅRENS AKTIVITETER 2026

<b>VECKOAKTIVITETER</b>	<b>Start</b>	<b>Avslutning</b>	
Sånggruppen "Hjärtats röst"	19/1	11/5	Jämn vecka, kl 14,00-16,00
Måndagsträffar	12/1	18/5	Udda vecka, kl 14,00-16,00
Qigong	15/1	Bestäms av gruppen	Torsdagar, 9,30-10,30
Vattengympa	13/1	24/3	Tisdagar, 7,30-8,25 (ej v 8)

### **Måndagsträffar i HjärtLung lokalen Allbotorget 6, Alvesta**

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

**Sånggruppen Hjärtats röst** leds av Kjell Eriksson, 072-248 35 35  
**Måndagsgruppen** (föreläsning, spel, musik, bingo, film, fika, lotteri m.m.)

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

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

### **MEDLEMSTRÄFFAR/AKTIVITETER**

**26/2 Kl. 14-16 Vi lär oss spela Canasta, del 1 av 3** i HjärtLung lokalen, 12 platser. *Anmälan senast 16/2 till Kennert, 070-483 93 29.* Fika! Om intresset är stort, startar en ny grupp i april.

**28/2 Kl. 14-16 Årsmöte i Equmeniakyrkan**, Sedvanliga mötesförhandlingar. Musikunderhållning av Thomas Franklin. *Anmälan senast 24/2 till Kennert, 070-483 93 29.* Fika och lotteri.

**5/3 Kl. 14-16 Vi lär oss spela Canasta, del 2 av 3** i HjärtLung lokalen, Fika!

**9/3 Kl. 14-16 Måndagsträff i HjärtLung lokalen.** Föreläsning av Rehabavdelningen i Alvesta Kommun. Tips på att undvika fallolyckor, ramla rätt, hjälpmedel m.m. Fika och lotteri. Ingen föränmälan.

**12/3 Kl. 14-16 Vi lär oss spela Canasta, del 3 av 3** i HjärtLung lokalen, Fika!

**21/3 Kl. 14-16 Medlemsträff i Equmeniakyrkan.** Musikunderhållning av Kjell Magnusson och Erik Engsbråten. *Anmälan senast 17/3 till Kennert, 070-483 93 29. Fika och lotteri. Medlem gratis / ej medlem 50kr.*  
Kontant/swish

**11/4 Kl. 14-16 Medlemsträff i Equmeniakyrkan.** Föreläsning av Missing People. *Anmälan senast 7/4 till Kennert, 070-483 93 29. Fika och lotteri. Medlem gratis / ej medlem 50kr.* Kontant/swish

**23/4 Kl. 8.00 Utflykt och shoppingresa till Ullared.** Avresa kl 8.00 från ICAs norra parkering. Åter Alvesta ca 18 tiden. Kostnad: medlem 200kr/ ej medlem 300kr. Kontant/swish (styrelsen ordnar resan med bil eller buss beroende på antal bokningar, inga måltider ingår) Anmälan senast 23/3 till Kennert 070-483 93 29.

**9/5 Kl. 13-16 Vårbuffé/Medlemsträff i Equmeniakyrkan.** Vi sjunger in våren tillsammans med Hjärtats röst. *Anmälan senast 28/4 till Kennert, 070-483 93 29. Fika och lotteri. Kostnad: Medlem 150kr/ ej medlem 200kr.* Kontant/swish

**22/5 Kl. 10.00 Gökotta i Blädingenäs** hos Kennert och Gunilla. Tag med egen fika. Ingen föränmälan. Samling hos Kennert.

**4/6 Kl. 8.00 Bussutflykt till Gränna och Visingsö.**



### **BUSSUTFLYKT TILL VISINGSÖ 4/6 2026**

8.00 Avresa från ICAs norra parkering  
Kaffe och fralla utmed vägen

Åker över till Visingsö och tittar på några sevärdheter

Lunch på Restaurang Framnäs på Visingsö

I Gränna besöker vi Franssons polkagriskokare. Visning och guidning.

Egen vandring i Gränna (om tid och väder finns)

På resan hemåt besöker vi den blommande Äppeldalen i Husqvarna  
hos Rudenstam, kaffe och äppelpaj

Kostnad: medlem 350kr/ej medlem 450kr. Betalas kontant/swish.

Åter i Alvesta ca 18.30

Anmälan senast 18/5 2026 till Kennert 073-483 93 29

*Om du behöver någon form av specialkost när det serveras fika eller mat. Säg till när du anmäler dig.*

**Medlemsvärvning:** Ta med Era 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.

## FÖRTROENDEVALDA

Ordförande: Yvonne Karlsson, 073-441 13 88

V ordförande: Inger Bårtås Folin

Kassör: Kennert Nilsson, 070-483 93 29

Ledamot: Gunilla Nilsson

Ledamot: Bengt Karlsson

Ledamot: Christina Larsson

Ledamot: Agneta Spjuth

Suppleant: Ingrid Nilsson

Suppleant: Britt-Marie Sellberg

Studieorganisatör: Gunilla Nilsson, 070-757 75 04

Besök gärna vår hemsida

Hemsida: [www.hjart-lung.se/alvesta](http://www.hjart-lung.se/alvesta)

Bankgiro: 5931-2926

Swish: 123 577 09 53

Mailkontakt: [kennertgv.nilsson@gmail.com](mailto: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/](http://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, VÅREN 2026**

**STYRELSEN**