



**Riksförbundet
HjärtLung**

Borås-Ulricehamn



***Aktivitetsprogram
för hösten 2025***



Riksförbundet
HjärtLung
Borås-Ulricehamn



Ribbingsgården

Nu startar vi höstens aktiviteter.

Som ny ordförande är jag lite av "en elev" som under en läroperiod ska inhämta kunskap om föreningens verksamhet. Lite omvända roller för mig som varit lärare i 40 år. Har erfarenhet av styrelsearbete, politiska uppdrag m.m.

Hade inte så stor kännedom om Hjärt-Lungföreningen när jag blev vald men känner nu stor motivation att engagera mig i denna fina förening.

Under våren 2025 satsade vi på vår kärnverksamhet inom hjärta, kärl och lunga. På dessa aktiviteter har deltagandet varit lågt. Vi ser att man hellre vill vara med på de mer träningsinriktade och roande aktiviteterna än att inhämta mer kunskap om sin sjukdom.

Vi har nytt avtal fr. o m 2025 med Cerner om vår hyra på Ribbingsgården vilket inneburit en lägre hyra och lugnare tillvaro då vi kommer att vara kvar åtskilliga år på gården som nu delas med fler hyresgäster.

De flesta aktiviteterna är återkommande, då de är populära. Nyheter för detta året har varit Yoga-mix, Bordtennis och Golf. Vi återupptar SPA-resan till Estland i september.

Nytt i höst är linedans och vinprovning.

För att fördela det praktiska arbetet kring olika möten och träffar har föreningen tillsatt en servicegrupp.

Vi står beredda med våra duktiga och kunniga ledare och med förhoppning om att träffa såväl gamla som nya medlemmar.

Vi hälsar alla välkomna till en ny säsong!

Anmäl dig till höstens utbud av möten, resor och aktiviteter när kansliet öppnar den 11 augusti

Vill du veta mer kan du besöka vår hemsida.



Bästa hälsningar
Bill Bakkemose Ordförande



Vår kärnverksamhet

Info om vår förening

- Vi vill vara nära den person som har fått sin diagnos om hjärt eller lungsjukdom.
- Vi vill reducera rädsla och oro inför framtiden.
- Vi vill skapa social gemenskap via grupp-samvaro i de olika verksamheterna
- Även som stödmedlem är du välkommen !



Ledare: Läkare:
Jan-Erik Varildengen,
Lungspecialist.

Träffa lung-
specialist.



Information "Att leva med KOL"

Här får du möjlighet att utöka din kunskap om sjukdomen KOL samt byta erfarenheter med andra i samma situation. Även anhöriga är välkomna vid träffarna. Vid dessa tillfällen har du möjlighet att träffa sjuksköterskor samt lungläkaren

Jan-Erik Varildengen.

Vi träffas varannan måndag kl. 15.00-16.45 =5ggr

Start: 15 september

Slut: 10 november

Plats: **C-salen** på Ribbingsgården

Information Lunga

Vill du veta mer om specifika lungsjukdomar då är du välkommen till nedanstående information.

Vi träffas varannan måndag kl. 17.00-ca 18.30

15 september	Astma
29 september	Lunginflammation
13 oktober	Bondens lunga, Höfeber Hö och mögel från Höns
27 oktober	Hosta Symtom, orsaker och eventuell behandling
10 november	Den ärriga lungan (Lungfibros)

Läkare: Jan-Erik Varildengen, Lungspecialist

Vi behöver din anmälan inför varje tillfälle



Vår kärnverksamhet

Information, "Bli vän med ditt hjärta"

Här får du möjlighet att veta mer om din hjärtsjukdom genom att delta på denna information.

Även som anhörig är du välkommen.

Du får möjlighet att träffa kunnig sjukhuspersonal.

Vi träffas 4 ggr gånger, måndagar, kl. 17.30-19.00

Plats: **D-salen** på Ribbingsgården.

- 22 september Mona Nordqvist, Marie Lidberg
- 6 oktober Leena Hassinen Leg fysioterapeut
- 17 november Anna Eliasson Pacemaker
Leg sjuksköterska
- 8 december Marika Hermansson
Leg sjuksköterska

Ledare: **Undersköterska Mona Nordqvist**
Undersköterska Marie Lidberg

Vi behöver din anmälan inför varje tillfälle



Hjärt-Lungräddning HLR

Varje år drabbas många personer av hjärtstopp i Sverige.

Vet du hur man gör för att räddas?

Föreningen anordnar utbildning i
Hjärt-Lungräddning med hjärtstartare.
Kom och lär dig!



Plats **C-salen** på Ribbingsgården
Kl. 17.00-19.30

3 september och 8 oktober

Ledare: Marianne Hörnberg.



Hälsa, Egenvård

Artroskurs

Artros är en sjukdom i kroppens leder. Du kan få ont och bli stel. Besvären sitter ofta i knäleder, höftleder, fingrarnas leder, ryggen och stortåns grundled.

Vi träffas tre onsdagar varannan vecka,
kl. 15.00-16.00

•15 oktober, •29 oktober •12 november

Plats: **C- salen** på Ribbingsgården

Ledare: **Överläkare Joshua Monastyrski**



Fråga doktorn

Vi får vid dessa tillfällen möjlighet att ställa allmänna frågor som Joshua Monastyrski svarar på.

OBS Inga enskilda, privata konsultationer

Vi träffas tre onsdagar varannan vecka,
kl. 16.00-17.00

•15 oktober, •29 oktober •12 november

Plats: **C-salen** på Ribbingsgården.

Ledare: **Överläkare Joshua Monastyrski**

Besök HjärtLung Borås-Ulricehamn:s

MINIMÄSSA på SÄS Borås

15 september och 17 november 2025



Ingång stora entrén och trappan upp. (eller hiss) Här träffar du oss mellan kl. 09.00-15.00

Vi lämnar ut informationsmaterial om hjärta och lungor samt svarar på frågor.

Välkomna!





Riksförbundet
HjärtLung
Borås-Ulricehamn



Vattengymnastik MÅNDAGAR

Rehab-badet, SÄS Borås.

kl. 12.05-12.55 = 12 ggr

Start: 1 september

Slut 17 november

Ansvarig: Marita Berge



Vattengymnastik MÅNDAGAR

Rehab-badet, SÄS Borås

kl. 16.30-17.30 = 12 ggr

Start: 1 september

Slut: 17 november

Ansvarig: Eva Nilsson



Vattengymnastik TISDAGAR

Rehab-badet, SÄS Borås.

kl.12.05-12.55= 12 ggr

Start: 2 september

Slut: 18 november

Ansvarig: Jan Olausson

Vattengymnastik TISDAGAR

Rehab-badet, SÄS Borås.

kl.16.30-17.30 = 12 ggr

Start: 2 september

Slut: 18 november

Ansvarig: Birgitta Holmqvist



Kostnad: 780:-/per för lunchgruppen måndagar/tisdagar
per person/ termin.

Kostnad: 940:-/per person/termin/övriga tider.

Betalas till: Pg 87 96 7-6 eller swish 123 512 04 56



Måndagar

Bingo

Vi spelar bingo måndagar ojämna veckor i **D-salen**
kl. 14.00-16.00 = 7 ggr

Start: 25 augusti

Slut: 17 november

Ledare: Mona Krii och Solveig Wässbring.



Bordtennis (PingPong)

Öppet hus på Ribbingsgården för att spela
bordtennis i **Stora salen**.

Alla glada amatörer är hjärtligt välkomna för att
spela eller bara ta en kopp kaffe

Tider: varje vecka kl. 09.00-12.00

Start: 18 augusti

Slut: 24 november

Ledare: Bernt Hell

Ingen föränmälan.



Korvgrillning

Tisdag 26 augusti kl 11.00 i Hestrastugan

Vi träffas på Ribbingsgården KL. 10.30 och samåker med egna
bilar till Hestra för att grilla korv med bröd, dricka kaffe och
annat gott. Vi har även lotteri med fina vinster.

Anmäl dig senast 18 aug till kansliet
tel. 033-12 29 15 eller via mail.



100:-



Tisdagar

Teckna och måla



Vi möts och skapar konst genom att teckna och måla. En erfaren lärare är med oss och lär ut teknik och möjligheter. Vi träffas i **D-salen** tisdagar jämna veckor Kl. 14.00-18.00 = 7 ggr

Start: 2 september

Slut: 25 november

Ledare: Örjan Eriksson. tel. 073-340 00 67
och Pia Andersson tel. 033-29 32 80.

Läsecirkel • Sjelland/Danmark

Vi läser tisdagar jämna veckor kl.17.00-19.00 i **C-salen**. = 5 ggr hösten och 5 ggr våren 2026

Start: 30 september

Slut: 25 november

Våren 2026 reser vi till Danmark.

En resa du aldrig glömmer!

Ledare: Bill Bakkemose och Marie Lidberg

Lättgympa

Sitt- och lättgympa. Vi tränar efter studiecirkeln "Med nya andetag" varje tisdag i **C-salen** mellan kl. 13.30-14.30 = 10 ggr

Start: 2 september

Slut: 4 november

Ledare: Lisbeth Myrman.

Promenader

Varje tisdag samlas vi på Ribbingsgården kl. 09.45 Promenaden startar kl.10.00.

Vi beräknar att vara tillbaka vid 11.30-tiden för kaffedrickning. = 14 ggr

Start: 2 september

Slut: 2 december

Ledare: Tommy Bengtsson och Lennart Johansson.





Onsdagar

Lär dig laga mat i kostcirkeln

Här lagar vi mat enligt kostcirkel med goda grönsaker. Vi träffas jämna veckor kl. 09.30-13.00

i **A-salen** = 7 ggr

Start: 3 september

Slut: 26 november

Ledare: Margaretha Johansson och Jan Olausson



Vi sjunger tillsammans

Vi träffas varje vecka i **C-salen**
kl. 14.00-15.30 = 13 ggr

Start: 3 september

Slut: 26 november

Ledare: Solveig Wässbring och Tommy Eliasson.



Cirkelträning Gymmix Träningscenter.

Var med och delta i cirkelträning i grupp varje onsdag
kl. 10.00-11.00 = 12 ggr

Start: 17 september

Slut: 3 december

Kostnad: 480:-/pp/termin. Betalas till pg 87 96 7-6
eller swish 123 512 04 56.

Ledare: Instruktor från Gymmix

Ansvarig: Lena Bengtsson.



Bowling

Vi bowlar i **Boråshallen** varje onsdag mellan
kl.13.45-15.30 samt tar därefter en fika
tillsammans. = 16 ggr

Start: 3 september

Slut: 17 december

Kostnad: självkostnadspris.

Ledare: Christer Bede



Onsdagar



Linedans

Detta är en träning för kroppen och man blir glad ända in i själen.

Vi dansar varannan vecka kl. 13.00 - 15.00 i

Stora salen 6 ggr

Start: 17 september

Slutar: 26 november

Dansledare: Per-Anders Sköld

Medansvarig: Tommy Eliasson



Golf på Bredareds golfbana

Representanter från vår förening och Golfklubben lär dig spela golf på Bredareds golfbana. Vi får gratis lektioner och därmed lärdom om denna ädla sport. Klubben lånar ut klubbor gratis till oss.

Max 10 personer.

Vi träffas 3 onsdagar i september kl. 11.00-12.00

Samling på Ribbingsgården kl 10.30 för samåkning med egna bilar.

• 10 september • 17 september • 24 september.

Ledare: Ulla Benjaminsson.



Äventyrliga resor i världen

Följ med till fantastiska platser, Tibet med Lasha, Mount Everest, Hawaii, Samoaöarna mm.

Vi träffas i **D-salen** onsdagar ojämna veckor kl. 15.00-17.00 = 3 ggr

• 17 september • 1 oktober • 15 oktober

Ledare: Per-Ove Rosengren.





Torsdagar

Canasta

Detta är numera ett spel som bara slås av bridge på tio-i-topp-listan över populära sällskapsspel.

Vi träffas varje torsdag i **C-salen**

kl. 10.00-13.00 = 14.ggr.

Start: 4 september

Slut: 4 december

Ledare: Kerstin Olsson



YogaMix

Här hittar du ditt mentala fokus att träna balans, styrka och rörlighet. Vi träffas i **C-salen** på

torsdagar kl. 15.00 -16.00 = 7 ggr

Medtag egen yogamatta. Finns även att låna.

Start: 18 september

Slut: 30 oktober

Kostnad 470:-/person och termin.

Ledare: Instruktör från Gymmix

Medansvarig: Lena Bengtsson

Betalas pg 87 96 7-6 • Swish 123 512 0456.



Fågelkurs

Sverige kan visa upp stora och rika variationer i miljöer som gör att fåglarna gärna rastar här.

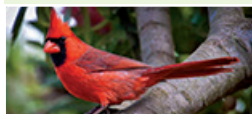
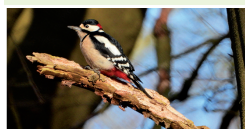
Vi träffas i **D-salen** torsdagar jämna veckor kl. 15.00-17.00 = 5 ggr

Start: 18 september

Slut: 13 november

Ledare: Per Gustafsson, Jan-Åke Persson

Medansvarig: Börje Sundén.





Fredagar

Boule-spel

Boule är för många den absolut mest populära friskvårdsaktiviteten både inne och ute. Vi spelar varje fredag i **boule-hallen** Borås

kl. 09.45 = 12 ggr

Start: 5 september

Slut: 21 november

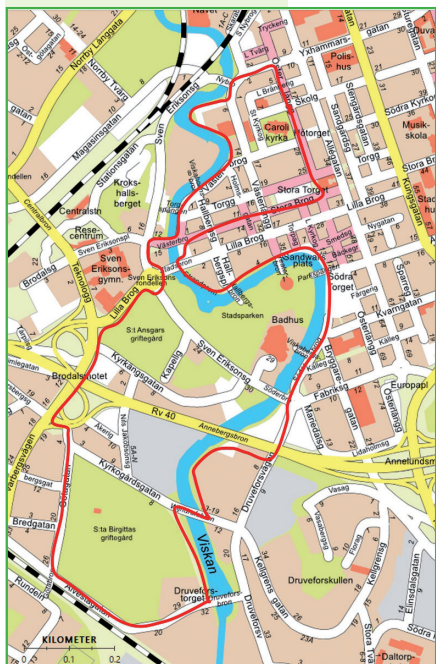
Kostnad 25:-/pp. Medtag egna klot.

(Finns även att hyra).

Ledare: Annikki Jaatinen och Kerstin Johansson

Alla dagar

Hälsans stig ca 4 km



Denna aktivitet anordnar vi tillsammans med Borås Stad.

Det är fritt att promenera **alla dagar i veckan** efter en skyltad slinga i Borås centrum. Du väljer själv hur långt du vill gå. En skön promenad för din hälsa.

Nu finns Hälsans Stig samlade på din dator. Googla fram ikonen och följ instruktionen.

Ansvarig: Lena Bengtsson



Torsdagar



Trivselkvällar

Vi träffas till en gemensam samvaro där vi får något enkelt att äta och gott att dricka. Det kommer även att skapas någon form av aktivitet för respektive kväll.

Vi träffas i **Stora salen** sista torsdagen i varje månad kl. 18.00-20.00

• 28 augusti • 25 september • 30 oktober

Ledare: Marie Lidberg

Medhjälpare: Björn Kristensen och Stig Örnborg.

Anmälan senast fredag före kl.12.00.

Anmäl dig till respektive tillfälle.



Vinprovning



Det kommer att bli en presentation om vin både i teori och praktik, vilket innebär både lära och smaka. Det blir olika teman som t.ex Moseldalen.

Du kommer att få smaka på goda viner till självkostnadspris av kunnig

sommelier som väljer ut olika viner. Det blir också något tilltugg under kvällen.

Vi träffas 5 ggr i **B-salen** kl. 18.00-20.00

• 18 september • 2 oktober • 16 oktober • 23 oktober • 6 november

Ledare: Hans Carnefjord

Medansvarig: Anna-Greta Wiklund



Välkomna till vårt medlemsmöte på Ribbingsgården!

Onsdag 17 september

kl. 18.00



Ribbingsgården

Bedrägerierna mot äldre ökar och förändras ständigt

*Vi får besök av
kommunpoliserna Johanna Sandin
och Kristin Westberg.*

*De föreläser om de olika
metoderna som de kriminella
använder sig av samt hur vi på
bästa sätt ska skydda oss.*



Defenders orkester kommer

*....med Roland
Carlander
på gitarr och sång
och Tommy Larsson på
synth och sång.
De spelar blandad
dansmusik från
60-talet.*



**Kaffe med smörgås serveras
under kvällen.**

Entré 120:-

**Anmälan senast fredagen 12 september kl 12.00 till kansliet
tel. 033-12 29 15 eller via mail.**



Välkomna till vårt medlemsmöte på Ribbingsgården!

Onsdag 15 oktober

kl. 18.00 kommer

Seppo Rapinoja

Undervattensfotograf och berättar med bilder

*..där vi får möta en miljö
utan motsvarighet i hela
världen, med allt ifrån
jättesköldpaddor till
valhaj. Ett färgsprakande
bildföredrag från
Galápagosöarnas unika
spännande värld.*



MonSteget



*... sedan blir det sång,
musik och roliga historier*



Entré **120:-**



**Kaffe med smörgås
serveras under kvällen.**

**Anmälan senast fredagen den 10 oktober. kl. 12.00
till kansliet tel 033-12 29 15 eller via mail.**



Välkomna till vårt medlemsmöte på Ribbingsgården!

Onsdag 19 november
Kl. 18.00



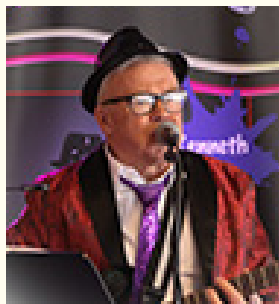
Ribbingsgården

Överläkare

**Joshua Monastyrski föreläser och berättar om
”diabetesfötter”/neuropati**



**Han berättar och visar känsliga bilder på fötter som
kan förhindra aktivitet.**



Hälsar Kenneth och Kenneth Duokomp

Duokomp

**kommer och spelar
färgglatt och
omväxlande dansmusik
under kvällen.**



**Kaffe med smörgås
serveras under
kvällen**

Entré **120:-**

**Anmäl ditt deltagande senast fredagen 14 november kl. 12.00 till 033-12 29 15
eller via mail.**

Välkomna till Vattendagen i Stadsparken Borås



**Lördagen den 16 augusti
kl 10.00 till 15.00**



**Besök oss i
Stadsparken**

Området kring viskan förvandlas till en riktig folkfest med fokus på vatten, miljö och hälsa. Arrangörer är simklubben Elfsborg, Korpen i Borås samt Energi och miljö.

***Passa på att besöka oss på detta evenemang.
HjärtLung Borås-Ulricehamn kommer delta
genom att dela ut broschyrer, visa HLR samt
informera om vår förening.***



Musicalsuccén Moulin Rouge!



Välkommen
till Rondo
Göteborg
hösten 2025
där vi
kommer
att få uppleva
Musikalsuccén
Moulin Rouge!

Nu kommer musikalen äntligen till Göteborg Rondo där arenan är en spektakulär och påkostad föreställning. Där salongen förvandlas till den mytomspunna nattklubben Moulin Rouge i Paris.

Detta är en föreställning där man efteråt säger "Jag var där"

Vi träffas på Ribbingsgården den 11 oktober kl. 16.00 för att äta en Lyxlandgång och dricka något gott tillsammans innan vi åker med bussen till Rondo i Göteborg.

Kostnad: Biljett Premium parkett samt garderob, buss, mat och dryck

Musikalen annonserades i samband med
vårkatalogens utskick i januari och är fullbokad.
Finns väntelista.

1.375:-/person



Betala senast måndagen den 1 september 2025



Välkommen till Göteborg och Lorensbergsteatern

Lördagen den 8 november kl 14.00 2025



**Vi åker från Ribbingsgården
kl. 12.30 och är hemma ca 18.30**

Biljett, Buss och garderob ingår.

1.170:-/person



**Anmälan och betalning senast onsdagen den 1 oktober
2025 till kansliet 033-12 29 15 eller via mail.**



HjärtLungföreningen åker till **Estland Hotell TERVIS***** **MEDICAL SPA i Pärnu** **7-15 september 2025**



Från Ribbingsgården, Borås-Stockholm till **Tallinn** och sedan ner till **Pärnu i Estland** och **Hotell Tervis***** där skall vi kurera oss och ha trevligt tillsammans med behandlingar och utflykter.

Vi åker med "Karlssons Buss" och Per-Axel vid ratten.

Tilllägg: Tidigare anmälda har kvar sin plats.

Betalas senast den 15 augusti 2025.

**Mer info om
resan finns i vår
separata
broschyr**

OBS! Vi har en informationsträff onsdagen 20 augusti kl. 17.00 ang. SPA-rean. Vi bjuder på kaffe och kaka. Anmäl även dig till kansliet.

Välkomna till vår



Julfest på Ribbingsgården



Onsdag
10 december kl 18.00

*Kulturskolans
Lucia sjunger in
julen*



**Vår
ordförande
hälsar alla
välkomna**



**Vid halv sju-tiden
serveras en god julbuffé
från kunniga
matlagningskockar.**



**Vi har även
lotteri och
lottdragning
på kvällen**

Kostnad 380:-/medlem. Icke medlem 450:-.

Anmälan senast onsdagen den 20 november till kansliet eller mail .

Vi avslutar julfesten c:a kl. 21.00

**Betalning senast onsdagen den 26 nov. med swish 123 512 04 56
eller plusgiro 87 96 7-6**



Alla är mycket varmt välkomna till höstens aktiviteter och resor!

Expeditionen är öppen vardagar kl. 09.00-12.00
från måndagen den 11 augusti t.o.m. fredagen den 19 december.



Taina Tervo

Viktigt!

Telefon 033-12 29 15 vx.

eller e-post info@boras.hjart-lung.se

Du anmäler dig till de aktiviteter, utflykter
och resor som du är intresserad av.

Vid förhinder är det viktigt att du ringer eller
skickar e-post och avbokar din anmälan.

För att beställa förtäring till medlemsmöten måste du anmäla
dig senast fredagen innan kl 12.00 före varje möte. Gäller även mail.

Var vänlig och meddela specialkost.

**Vid inbetalningar till HjärtLung Borås-Ulricehamn
används swish 123 512 04 56 eller plusgiro 87 96 7-6**



Bill Bakkemose



Anna Greta
Wiklund



Solveig Wässbring



Stig Örnborg



Joshua Monastyrski



Marita Berge



Marie Lidberg



Lena Bengtsson



Tommy Eliasson

Styrelsen HjärtLung Borås-Ulricehamn



Styrelsen består av

Styrelsen

Bill Bakkemose ordförande	tel. 0703- 73 09 50
Anna-Greta Wiklund kassör	tel. 0734-14 99 22
Stig Örnborg stud.org.	tel. 0707-33 84 83
Solveig Wässbring sekreterare	tel. 0731-58 22 41
Joshua Monastyrski	tel. 0706-30 10 89
Lena Bengtsson	tel. 0703-22 71 01
Marie Lidberg	tel. 0708-56 74 01
Tommy Eliasson	tel. 0709-47 64 54
Marita Berge	tel. 0703-68 84 76

Styrelsen e-mail

Bill Bakkemose ordförande	bill.bakkemose@icloud.com
Anna-Greta Wiklund kassör	ag.wiklund@live.se
Stig Örnborg stud.org.	stig@ornborg.se
Solveig Wässbring sekret.	solveig.wassbring1@gmail.com
Joshua Monastyrski	monastyrski@gmail.com
Lena Bengtsson	be.lena@telia.com
Marie Lidberg	marie.lidberg@live.se
Tommy Eliasson	tommy.eliasson566@gmail.com
Marita Berge	marita.berge@gmail.com



Lokalföreningens adress & telefon

Riksförbundet HjärtLung Borås-Ulricehamn
Ribbingsgården • Ribbingsgatan 32 • 504 66 Borås
Telefon 033-12 29 15 vx. • e-mail: info@boras.hjart-lung.se
www.hjart-lung.se/boras • Plusgiro 87 96 7-6 • swish 123 512 04 56.



Riksförbundet
HjärtLung
Borås-Ulricehamn



*Ribbingsgården • Ribbingsgatan 32, 504 66 Borås
Tel. 033-12 29 15 vx • www.hjart-lung.se/boras
info@boras.hjart-lung.se • Swish 123 512 04 56
Plusgiro 87 96 7-6*