



**Riksförbundet
HjärtLung**

Borås-Ulricehamn



***Aktivitetsprogram
för våren 2026***



Riksförbundet
HjärtLung
Borås-Ulricehamn



Nu startar vi vårens aktiviteter.

I föreningens program finns många aktiviteter som är återkommande år efter år eftersom de är så efterfrågade. Våra medlemsträffar lockar alltid till stort deltagande och det är vår förhoppning av vårens föreläsningar skall tilltala er. Vi har under våren många resor som säkert är intressanta, spännande ställen att vara med på så som Stockholm China teatern med JOYRIDE The musikal. Vi har även en resa till Bingolotto i Göteborg som är gratis och där vi är med i publiken och direktsändningen i TV.

Alla medlemmar är hjärtligt välkomna och att bara för en stund sitta ner och umgås. Självklart får du ta med dig någon som är intresserad av att bli medlem i vår fina förening.

Nu kan du gå vidare i vårens aktivitetsprogram. Ta del av utbudet och anmäl dig till det som väcker intresse.

Den årliga SPA resan har ersatts av en resa till Moseldalen.



Bästa hälsningar
Bill Bakkemose Ordförande



Vår kärnverksamhet

- 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 gruppsamvaro i de olika verksamheterna
- Även som stödmedlem är du välkommen !

**Info
om vår
förening**



Ledare: Läkare:
Jan-Erik Varildengen,
Lungspecialist.

**Träffa lung-
specialist.**



Information Lunga/KOL"

Här får du möjlighet att utöka din kunskap om sjukdomen KOL samt byta erfarenheter med andra i samma situation. Även anhöriga är välkomna
Vi träffas varannan måndag kl. 17.00-ca 18.30
Plats: **C-salen** på Ribbingsgården.

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

Vi träffas varannan måndag kl. 17.00-ca 18.30

2 februari	Astma
16 februari	Lunginflammation
2 mars	Bondens lunga, Höfeber Hö och mögel från Höns
16 mars	Hosta Symtom, orsaker och eventuell behandling
30 mars	Den ärriga lungan (Lungfibros)

Läkare: Jan-Erik Varildengen, Lungspecialist
Vi behöver din anmälan inför varje tillfälle

Vår kärnverksamhet

Information, "Bli vän med ditt hjärta"

Genom att delta på nedanstående informationer få du utökad kunskap om din hjärtsjukdom.

Även som anhörig är du välkommen.

Du får möjlighet att träffa kunnig sjukhuspersonal.

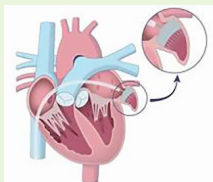
Vi träffas 4 ggr gånger, måndagar, kl. 17.30-19.00

Plats: **D-salen** på Ribbingsgården.

- 26 januari Mona Nordqvist, Marie Lidberg
- 9 februari Leena Hassinen Leg fysioterapeut
- 23 februari Anna Eliasson Pacemaker
Leg sjuksköterska
- 9 mars Marika Hermansson Leg sjuksköterska

Ledare: Undersköterska Mona Nordqvist
Undersköterska Marie Lidberg

Vi behöver din anmälan inför varje tillfälle



Lär dig Hjärt-Lungräddning(HLR)

Varje år drabbas många personer av hjärtstopp i Sverige

När hjärtat stannar är det bråttom. Inom några sekunder är personen medvetslös.

Vet du hur man gör för att räddas ??

Föreningen anordnar utbildning i hjärt-lung



Vi träffas i **C-salen** på Ribbingsgården kl. 17.00-19.30

• 4 februari • 1 april

Ledare: Stig Örnberg och Agnetha Sjökvist



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.

• 4 mars • 18 mars • 25 mars

Plats: **D-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

• 4 mars, • 18 mars • 25 mars

Plats: **D-salen** på Ribbingsgården.

Ledare: **Överläkare Joshua Monastyrski**

Besök HjärtLung Borås-Ulricehamn:s

MINIMÄSSA på SÄS Borås

Måndagar 23 februari och 23 mars 2026



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: 12 januari

Slut 30 mars

Ansvarig: Catalina Wincze och Björn Johansson



Vattengymnastik MÅNDAGAR

Rehab-badet, SÄS Borås

kl. 16.30-17.30 = 12 ggr

Start: 12 januari

Slut: 30 mars

Ansvarig: Eva Nilsson

Vattengymnastik TISDAGAR

Rehab-badet, SÄS Borås.

kl.12.05-12.55= 12 ggr

Start: 13 januari

Slut: 31 mars

Ansvarig: Jan Olausson



Vattengymnastik TISDAGAR

Rehab-badet, SÄS Borås.

kl.16.30-17.30 = 12 ggr

Start: 13 januari

Slut: 31 mars

Ansvarig: Birgitta Holmqvist



Kostnad: 680:-/per för lunchgruppen måndagar/tisdagar
per person/ termin.

Kostnad: 840:-/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: 12 januari

Slut: 20 april

(ej 6 april annandag påsk)

Ledare: 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: 19 januari

Slut: 27 april

Ledare: Bernt Hell.

Ingen föranmälan. (ej 6 april annandag påsk).



Korvgrillning

Tisdag 19 maj 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 15 maj till kansliet
tel. 033-12 29 15 eller via mail.



80:-



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: 14 januari

Slut: 11 mars

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

Läsecirkel • Själland/Danmark

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

Start: 27 januari

Slut: 24 mars

Våren 2026 reser vi till Danmark.

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: 3 februari

Slut: 7 april

Ledare: Lisbeth Myrman

Promenader

Varje tisdag samlas vi på Ribbingsgården
När vi är tillbaka dricker vi kaffe gemensamt.
= 12 ggr

Start: 3 februari

Slut: 21 april

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: 21 januari

Slut: 15 april

Ledare: Margaretha Johansson och Jan Olausson



Vi sjunger tillsammans

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

Start: 21 januari

Slut: 15 april

Ledare: Peter Clasén



Cirkelträning Gymmix Träningscenter.

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

Start: 28 januari

Slut: 15 april

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: 7 januari

Slut: 22 april

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: 14 januari

Slutar: 25 mars

Dansledare: Per-Anders Sköld

Medansvarig: Tommy Eliasson



Golf på Bredareds golfbana

Golfklubben lär dig spela golf på Bredareds golfbana. Klubben lånar ut klubbor gratis till oss.

Max 10 personer. Vi träffas 3 onsdagar i maj kl.11.00-12.00 Samling på Ribbingsgården kl 10.30 för samåkning med egna bilar. 13 maj • 20 maj • 27 maj.

Ledare: Ulla Benjaminsson.



Vem tar hand om ditt digitala arv

Vi går igenom hur du kan bestämma vad som händer med dina konton på internet och i mobilen när du inte längre kan använda dem.

Vi träffas på **D-salen** kl. 15.00-17.00

4 februari • 18 februari • 1 april • 15 april

Ledare: Tore Olofsson



Äventyrliga resor i världen

Följ med till fantastiska platser, Tibet med Lasha,

Vi träffas i **D-salen** onsdagar ojämna veckor

kl.15.00-17.00 = 3 ggr

• 11 februari • 25 februari • 11 mars

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** (ej skärtorsdag) kl. 10.00-13.00 = 14.ggr.

Start: 15 januari

Slut: 23 april

Ledare: Kerstin Olsson



YogaMix Gymmix Träningscenter

Här hittar du ditt mentala fokus att träna balans, styrka och rörlighet. Vi träffas varje torsdag och flyttar nu YogaMix till Gymmix lokaler på Getängsvägen för att få mer ändamålsenliga lokaler.

kl. 15.00 -16.00 = 8 ggr

Start: 22 januari

Slut: 12 mars

Kostnad 470:-/person och termin.

Betalas pg 87 96 7-6 • Swish 123 512 04 56

Ledare: Instruktör från Gymmix & Lena Bengtsson.



Fågelkurs

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

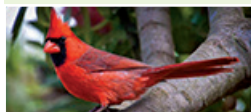
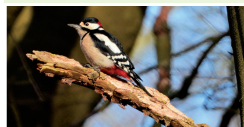
Vi träffas i **D-salen** torsdagar ojämna veckor kl. 15.00-17.00 = 5 ggr

Start: 29 januari

Slut: 26 mars

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: 16 januari

Slut: 10 april (ej långfredag)

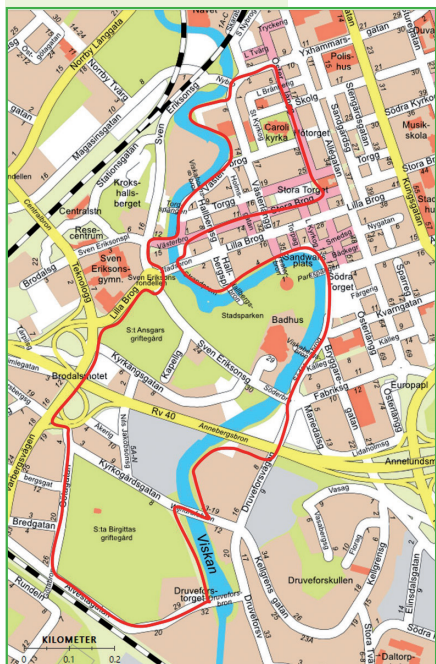
Kostnad 300:-/12 ggr. Swish Medtag egna klot.
(Finns även att hyra).

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

• 29 januari • 26 februari • 26 mars

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 i **D-salen** kl. 18.00 - 20.00

Grupp 1: 5 februari • 19 februari • 12 mars

Grupp 2: 12 februari • 5 mars • 19 mars.

Ledare: Hans Carnefjord

Medansvarig: Björn & Gunilla Kristensen





Beslut



Ribbingsgården

Välkomna till vårt ÅRSMÖTE på Ribbingsgården!

Onsdag 18 februari kl. 18.00

*Vi går igenom sedvanliga Årsmöteshandlingar för beslut mm.
Årsmöteshandlingar finns tillgängliga 14 dgr före mötet och
kan hämtas på kansliet eller via vår hemsida*



Musiken går som en röd tråd i



Bröderna Björn och Måns Riise Musikunderhållning



*Kaffe med smörgås serveras
under kvällen.*

**Fri
entré**

*Anmälan senast fredagen 13 februari kl 12.00 till kansliet
tel. 033-12 29 15 eller via mail.*



Välkomna till vårt medlemsmöte på Ribbingsgården!

Onsdag 18 mars
kl. 18.00 kommer



Ribbingsgården



Överläkare Krister Ekblad

*Medicinska reflektioner
över Polarexpeditionen
i 25 år*

Lennart Åkesson • Anna Wollin • Magnus Wollin
sjunger och spelar för oss



Entré **120:-**



Kaffe med smörgås
serveras under kvällen.

Anmälan senast fredagen den 13 mars. kl. 12.00
till kansliet tel 033-12 29 15 eller via mail.



Välkomna till vårt medlemsmöte på Ribbingsgården!

Vad kan AI göra för mig

FÖRELÄSNING MED
HANS CARNEFJORD

En timmes enkel och lättfattlig
genomgång av vad artificiell
intelligens egentligen kan
göra – för dig, i vardagen och
på jobbet.

Vi går igenom konkreta exempel
på hur AI redan används inom bild,
text och beslutsstöd. Du får också veta
hur du själv kan börja använda AI-verktyg
på ett smart och säkert sätt



**Onsdag
8 april
Kl. 18.00**



De Tre Trenorerna *från Falkenberg*



*Det blir sång, musik, imitationer och
komik i en salig blandning, skratt glädje
och trevlig underhållning*



**Kaffe med smörgås
serveras under kvällen**

Senast 2 april kl. 12.00 till 033-12 29 15 eller via mail.

Entré **120:-**



Följ med till Stockholm och chinateatern

Lördagen den 28 februari -1 mars 2026



China Teatern

Per Gessle och Marie Fredriksson gjorde succé världen över med sitt band Roxette och hade otaliga hits på topplistor i olika länder. Joyride som musikalen heter är baserad på många hits från Roxettes karriär. Per Gessle själv är involverad i framtagningen av musikalen.

*Vi bor centralt på Scandic Haymarket. Biljetter, en övernattnig, frukost, middag, biljettpremium, buss och reseledare. Avresa från Ribbingsgården kl. 09.00
Teatern börjar kl. 19.30.*

2.975:-



*Betala senast 1 februari 2026
med swish 123 512 04 56 eller pgiusgiro 89 967-6
Anmälan till kansliet eller via mail*



Välkommen till Bingolotto Göteborg

Söndag 15 mars Kl. 18.00



***Vi åker med Buss från Ribbingsgården kl 16.00
till Göteborg och Bingolotto
... där inne kommer vi att vara publik vid
direktsändningen söndagen den 15 mars 18.00***



***... du kan köpa
bingolott på plats***



***Vi bjuds på en lättare fika innan
sändningen. Under sändningen bjuds
dessutom på kaffe och kaka och
duttpena.***

***Fri
entré***

***Anmälan senast fredagen den 6 mars. kl. 12.00
till kansliet tel 033-12 29 15 eller via mail.***



Fjällbacka EN DAGSRESA 6 maj



FJÄLLBACKA - en dagsresa den 6 maj med båttur i den underbara vackra skärgården.

Fjällbacka skärgård anses av många vara världens vackraste. Camilla Läckberg har anknytning hit med sina deckare.

Efter en guidad promenad i charmiga Fjällbacka, ett fiskeläge som en gång i tiden hade sill industri och stenbrytning, åker vi ut på en båttur och passerar

flera öar, bland annat Dannholmen där berömdheter som Ingrid Bergman tillbringade sina somrar. Vi ser Hjärterön, Florön och Fläskön, där konstnären Lars Lerin har sitt sommarhus.

- *Buss tur och retur*
- *Förmiddagsfika med kaffe och smörgås*
- *Guidning i charmiga Fjällbacka*
- *Kl. 12.00 åker vi guidad båttur i skärgården*
- *Kaffe och kaka ombord på båten*
- *Lunch på Tanum Strand Hotell Kl. 13.30*



Vi åker från Ribbingsgården med Rolfs Buss kl.07.30 och är hemma kl. 18.30.

Anmälan till kansliet 033-12 29 15 eller via mail. Betalning senast den 25 april

1.450:-
person

Välkommen till Åhaga i Borås Lördagen den 28 mars



Det blir som vanligt en riktig "schagerbonanza deluxe" när jag och Linda står på scenen tillsammans säger Magnus Carlsson. Staplar man bara våra Melodifestival-bidrag har man 16 låtar - men både jag och Linda har ju mängder av hits utanför mellobublan också.

Vi får vara kreativa för att få plats med alla favoriter. Räkna med glitter, energi och en helkväll med Sveriges bästa schlagerparty

Vi träffas kl. 17.00 på Åhaga för att äta en god konsertbuffé.

- Biljett parkett 795:-
- Buffé 375:-

Ditt pris:
970:- kronor



Betala senast onsdagen den 2 mars 2025



Välkomna till Moseldalen

29 augusti – 4 september 2026



Den gröna Moseldalen är en av Europas vackraste dalgångar. Här breder vinodlingarna ut sig på de branta terrasserna på sluttningarna kring den slingrade floden. Naturen och de små byarna bjuder oss på sagolika



upplevelser. Vi bor i idylliska Bernkastel-Kues, som präglas av sina gamla korsvirkeshus.

I priset 9.875 kronor per person ingår:

- **Rolfs Flyg och Buss projektledning och administration**
 - **Buss tur och retur Borås – Bernkastel**
 - **Reseledare**
 - **6 övernattningar – 6 frukostar – 4 middagar – utflykter och vinprovningar.**
- En hotellmiddag är uppgraderad till lokal restaurang.**

Vi åker från Ribbingsgården lördagen 29 augusti kl. 07.30 och beräknar att vara hemma i Borås fredagen 4 september 2026 kl 21.00

Mer info om resan finns i vår separata broschyr



Alla är mycket varmt välkomna till vårens aktiviteter och resor!

Expeditionen är öppen vardagar kl. 09.00-12.00
från onsdagen den 7 januari t.o.m. fredagen den 5 juni 2026.



Taina Tervo



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 HjartLung Borås-Ulricehamn
används swish 123 512 04 56 eller plusgiro 87 96 7-6**



Bill Bakkemose



Anna Greta
Wiklund



Solveig Wässbring



Stig Örnberg



Joshua Monastyrski



Marita Berge



Marie Lidberg



Lena Bengtsson



Kent Gustavsson

Styrelsen HjartLung 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
Kent Gustavsson Valberedare	tel. 0709-22 41 53
Joshua Monastyrski	tel. 0706-30 10 89
Lena Bengtsson	tel. 0703-22 71 01
Marie Lidberg	tel. 0708-56 74 01
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
Kent Gustavsson Valberedare	kentwilliam@telia.com
Joshua Monastyrski	monastyrski@gmail.com
Lena Bengtsson	be.lena@telia.com
Marie Lidberg	marie.lidberg@live.se
Marita Berge	marita.berge@gmail.com



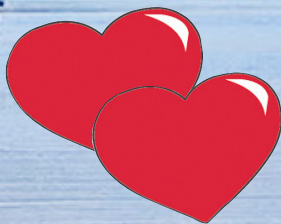
Lokalföreningens adress & telefon

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***