

Medlemsinformation från Riksförbundet HjärtLung Dal-Vänersborg

Här kommer information angående hösten 2026

Alla våra medlemsmöten och kurser kommer att vara i våra lokaler på Kronogatan 2, Vänersborg om inget annat anges.

Söndagen den 23 augusti kl: 15:00 Sillsexa

Vi startar hösten med vår traditionella Sillsexa, kaffe och kaka samt lotteri .

Kostnad : Sillsexa, kaffe och kaka 120:- , Lotteri per lott 5:-

Anmälan görs till: Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller vår mejl:

info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Kontant betalning

Resa till Vara Konditori Nordpolen Torsdag 27 augusti

Vi har fått en förfrågan om vi kan anordna en liten resa för medlemmar, vi tänkte då att vi tar tåget gemensamt till Vara från Vänersborgs resecentrum och går på konditori Nordpolen som ligger ca 120 m från Varas Resecentrum. Väl på plats äter man vad man vill då alla betalar för sig själva sen tar vi tåget hem när vi vill. För att kunna genomföra detta behövs en anmälan för att kunna boka platser på Nordpolen. **Anmälan görs senast 18 augusti** till Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller mejl:

info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Varmbad Vänerparken

Onsdagar start 2 september kl: 13:00-14:00

Fredagar start 4 september kl: 14:00-15:00

Vi har vattengymnastik till medryckande musik eller träningsskiva

Kostnad: 800 kr per termin för bad 1 gång per vecka

Vi håller på ända till onsdag 2/12 eller fredag 4/12

Anmälan görs till: Christina "Kicki" Wilsson 0728-819548 eller vår mejl:

info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Sittgympa

Torsdagen den 24 september kl: 13.00 -15:00

Vi startar Sitt gymnastik med hjälp av Riksförbundet HjärtLung program. Under hösten i 6 veckor träffas vi och har gymnastik tillsammans . Datumen: 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10

Anmälan görs till: Christina "Kicki " Wilsson 0728-81 95 48 eller vår mejl:
info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Torsdagen den 24 september kl: 16:00 medlemsmöte med föreläsning.

Vi kommer att försöka få hit Brandkåren för att informera om brandfara nu när vi börjar elda och tända ljus inomhus till hösten.

Vi serverar smörgås, kaffe och kaka samt lotteri

Kostnad : Smörgås, kaffe och kaka 50:- , Lotteri per lott 5:-

Anmälan görs till: Tor 0767-868656 eller CARINA 0706-868656 eller vår mejl:
info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Kontant betalning

Söndag 25 oktober kl: 15:00 medlemsmöte med skördefest

Till detta medlemsmöte serveras en underbart god soppa, bröd, kaffe och kaka samt att de medlemmar som vill kan ta med sig frukt, grönsaker, saft, sylt m.m till vårt fina lotteri.

Kostnad : Soppa, bröd, kaffe + kaka 120:-, Lotteri per lott 5:-

Anmälan görs till: Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller vår mejl:
info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Kontant betalning

Torsdagen den 12 November kl: 13:00- 15:15 inkl. fika så kommer vi att starta en ny kurs med inriktning KOL

Vi kommer att använda Riksförbundet HjärtLungs Diagnosdukar för att ge kunskap och motivation för en aktiv vardag. Det kommer att bli en kurs på 3 tillfällen.

Anmälan görs till: Christina "Kicki " Wilsson 0728-819548 eller vår mejl:
info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Söndag 15 november kl: 15:00 medlemsmöte

Vi serverar en underbart god smörgås, kaffe och kaka samt ett stort fint lotteri.

Kostnad: Smörgås, kaffe och kaka 50:-, Lotteri per lott 5:-

Anmälan görs till: Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller vår mejl:

info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Kontant betalning

Söndag 6 december kl: 15:00 årets fantastiska julbord

Som vanligt beställer vi god mat, kaffe och kaka och lite julgodis

Eftersom vi inte kommer att ha vanligt lotteri, så kan den som vill byta julklapp ta med sig en **julklapp för cirka 50 kr.**

Kostnad: Julbord, kaffe och kaka 200:-

Anmälan görs till: Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller vår mejl:

info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Kontant betalning

JANUARI – 2027

Söndagen den 17 januari kl 15.00

Vi rivstartar året med en riktig grötfest, smörgås, kaffe och kaka samt lotteri.

Kostnad : Julgröt, kaffe och kaka 75:-, Lotteri per lott 5:-

Anmälan görs till: Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller vår mejl:

info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Kontant betalning

Har du något att skänka till våra lotterier?

Vi tar tacksamt emot saker som vi kan lotta ut på våra möten.

Anmälan görs senast en vecka innan respektive aktivitet

OBS! Var vänlig att ange eventuella allergier vid anmälan!

Viktig information!

Då vi slutat att skicka ut brev post eftersom portot blivit så dyrt. Vi skickar bara ut information via e-post så därför behöver du lämna din mejladress .

Har du bytt mejladress? Meddela oss detta så fort som möjligt

Om du har en mobiltelefon och ej har lämnat ditt mobilnummer är vi tacksamma om vi kan få det också.

Nedanstående ingår i 2026 års styrelse för Riksförbundet HjärtLung Dal-Vänersborg

Ordförande	Tor Håkansson	tel. 0767-86 86 56
Kassör	Hasna Kecevic	tel. 0707-75 43 02
Vice Ordförande	Carina Håkansson	tel. 0706-86 86 56
Sekreterare/ Studieorganisatör	Christina Wilsson	tel. 0728-81 95 48
Ledamot	Jan Wilsson	tel. 0735-132040

Ersättare	Eva Takacs Ann-Christin Bondesson Jarl Helgegren
------------------	--

I **Festkommittén** ingår nedanstående medlemmar. Har ni frågor om eller idéer till våra möten så hör av er till någon i festkommittén.

Carina Håkansson tel. 0706-86 86 56
Tor Håkansson tel. 0767-86 86 56
Christina ”Kicki” Wilsson tel. 0728-81 95 48
Eva Takacs tel. 0737-64 68 35

Väl mött på våra möten