

Medlemsinformation från Riksförbundet HjärtLung Dal-Vänersborg

Här kommer information angående våren 2026

Alla våra medlemsmöten och kurser kommer att vara i våra lokaler på Kronogatan 2 Vänersborg.

Söndagen den 18 Januari kl: 15:00

Vi rivstartar det nya året med Julgröt, smörgås, kaffe + kaka samt lotteri .

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

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

info@dal-vanersborg.hjartlung.se

Kontant betalning

Varmvattensbadet på Vänerparken kostnad: 800:- för vårterminen

Onsdagar start 21 Januari 2026 kl: 13:00-14:00

Fredagar start 23 Januari 2026 kl: 14:00-15:00

Vi har vattengymnastik till medryckande musik eller träningsskiva.

Vi håller på ända till onsdag 22 maj eller fredag 24 maj

Pga minskade bidrag har vi varit tvungna att förkorta bad tiderna under våren.

Under våren kommer vi att starta upp 2 kurser som är gratis

Torsdagen den 5 Februari kl: 10:30-13:00 inkl. fika

Vi startar upp med Diagnos duk för Hjärtflimmer , träffar för att ge dig som har hjärtflimmer tillfälle att umgås, utbyta erfarenhet och få nya kunskaper.

Datum för kursen: 5/2, 12/2,19/2,26/2

Anmälan görs till: Christina "Kicki " Wilsson 0728-81 95 48 eller vår mejl:

info@dal-vanersborg.hjartlung.se

Hjärtemånaden Februari Lördag 14 februari

Kommer vi att delta i Apotekets kampanj för gratis blodtrycksmätning under Hjärtemånaden. Vi kommer att under dagen stå på Apoteket och hjälpa till att ta blodtryck om hjälp behövs samt informera om vår förening. Skulle dag eller annan info ändras av Apoteket meddelar vi detta så fort som möjlig genom mejl och hemsida samt facebook.

Årsmöte

Riksförbundet HjärtLung Dal-Vänersborg kallar till årsmöte Söndagen den 15 Februari kl:15:00

Vi kommer att ha mötet i Kvarteret Syrenens lokal brevid Abf:s på Kronogatan 2 och alla medlemmar är välkomna.

Vi bjuder på något gott att äta och dricka samt kaffe och kaka.

Glöm inte att anmäla er till Tor 0767-868656 eller Carina

0706-868656 eller vår mejl: info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Medlemsmöte

Söndagen den 15 Mars kl: 15:00

Vi serverar en god smörgås, kaffe + kaka samt lotteri

Kostnad: 50:-för smörgås,kaffe+kaka Lottpris : 5:-

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

info@dal-vanersborg.hjart-lung.se

Kontant betalning

Medlemsmöte med Vår lunch Söndag 19 April kl:15:00

Vi serverar en god vår lunch , Kaffe med kaka samt lotteri

Kostnad: 120:- för Vår lunch, kaffe+kaka Lottpris: 5:-

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

Kontant betalning

Torsdagen den 23 april kl: 10:30-13:00 inkl. fika

Denna gången startar vi upp en kurs med tema träffar stresshantering. Tematräffar Stresshantering består av fyra arbetshäften med fakta, diskussionsfrågor och uppgifter som hjälper deltagaren att förebygga och hantera stress i vardagen.

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

Datum för kursen är: 23/4, 30/4, 7/5 samt 14/5

Medlemsmöte med föreläsning Torsdag 14 maj kl:16:00

I dagsläget har vi ännu inte bestämt någon föreläsare, vill du föreslå något/någon? Skriv till vår mejl och berätta.

Vi serverar en underbart god smörgås, kaffe + kaka samt lotteri.

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

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

Kontant betalning

Onsdagen den 10 Juni kl: 14:00 Sjövallen

Vi kommer precis som tidigare år bjuda medlemmar på grillad korv ,festis nere på Sjövallen, vi kommer även bjuda på kaffe,kaka samt ha en tipspromenad med priser.Vid regn så kommer vi att vara i Lokalen på Kronogatan 2.

Anmälan görs till: Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller vår mejl: info@dal-vanersborg.hjartlung.s

Vi kommer under våren ha musicquiz el. liknande på några av våra medlemsmöte så missa inte detta!

Har du något att skänka till våra lotterier?

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

Behöver du hjälp med resan till våra möten? Hör av dig i så fall så ska vi försöka ordna att någon hämtar dig.

**Nedanstående ingår i 2025 års styrelse för Riksförbundet HjärtLung
Dal-Vänersborg (Gäller fram till årsmötet 15/2-26)**

Ordförande	Tor Håkansson	tel. 0767-86 86 56
Kassör	Hasna Kecevic	tel. 0707-75 43 02
Sekreterare/	Carina Håkansson	tel. 0706-86 86 56
Vice ordförande		
Ledamot/	Christina Wilsson	tel. 0728-81 95 48
Studieorganisatör		
Ledamot	Jarl Hellegren	tel. 0704-15 68 75
Ersättare	Eva Takacs	
	Ann-Christin Bondesson	
	Berth Widenberg	

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!

Viktig information!

Eftersom portot har gått upp väldigt mycket så behöver vi skicka ut medlemsutskick via e-post istället för brev. Så har du en mejl adress meddela oss gärna detta så du får all information vi skickar ut. Du kan även logga in på din egna sida på hjarlung.se och ändra eller lägga till mejl samt telefonnummer. **Vill du ha hjälp med detta istället så hör av dig till Carina 0706-8688656 eller Kicki 0728-819548 eller vår mejl info@dal-vanersborg.hjart-lung.se**
Vi gör även uppdateringar på vår hemsida och vår facebook . Gilla oss där!

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

Hälsningar Styrelsen