**Medlemsinformation från Riksförbundet HjärtLung Dal-Vänersborg**

**Här kommer information angående hösten 2025**

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

**Söndagen den 24 augusti kl: 15:00**

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

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

**Anmälan görs till:** Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller vår mejl: [info@dal-vanersborg.hjartlung.se](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

Kontant betalning

**Under hösten kommer vi att starta upp gratis kurser för medlemmar.**  
  
**Torsdagen den 4 september kl: 11:00-13:30 inkl. fika**  
Vi startar upp med tematräffar för **Ensamma tillsammans**, träffar för att ge dig som lever ensam tillfälle att umgås, utbyta erfarenhet och få nya kunskaper.

Datum för kursen: 4/9, 11/9, 18/9, 25/9   
**Anmälan görs till:** Christina “Kicki “ Wilsson 0728-81 95 48 eller vår mejl: [info@dal-vanersborg.hjartlung.se](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

**Varmvattensbadet på Vänerparken kostnad: 800:- för höstterminen**

**Onsdagar start 3 september kl: 13:00-14:00**   
**Fredagar start 5 september kl: 14:00-15:00**

Vi har vattengymnastik till medryckande musik eller träningsskiva.

Vi håller på ända till onsdag 3/12 eller fredag 5/12

**Anmälan görs till:** Christina “Kicki“ Wilsson 0728-819548 eller vår mejl: [info@dal-vanersborg.hjartlung.se](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

**OBS! Nytt datum : Torsdagen den 25 september kl: 16:00 medlemsmöte med föreläsning.**

Denna gången gästas vi av Matilda Apoteket som ger information om Apodos, recept, m.m. Det blir en innehållsrik och intressant information.

Vi serverar smörgås, kaffe + kaka samt lotteri

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

**Anmälan görs till:** Christina ”Kicki” Wilsson 0728-819548 eller vår mejl: [info@dal-vanersborg.hjartlung.se](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

Kontant betalning

**Torsdag 9 oktober har vi i samarbete med andra föreningar och Kommunens hållbarhetsvecka en Funktionshinderdag.**

Vi kommer att stå på Gågatukrysset i Centrum och dela ut information om vår förening och vår verksamhet samt att man kan få genomföra olika insiktsövningar från andra föreningar.

**Söndag 26 oktober kl: 15:00 medlemsmöte med skördefest**  
Till detta medlemsmöte serveras en underbart god soppa, bröd, kaffe + kaka och 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.hjartlung.se](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

Kontant betalning

**I slutet av oktober, början av november 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 4 - 5 tillfällen.

**Anmälan görs till:** Christina “Kicki “ Wilsson 0728-819548 eller vår mejl: [info@dal-vanersborg.hjartlung.se](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

**Söndag 16 november kl: 15:00 medlemsmöte**

Vi serverar en underbart god smörgås, kaffe + kaka samt ett stort fint 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](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

Kontant betalning

**Söndag 7 december kl: 15:00 årets fantastiska julbord**

Som vanligt beställer vi god mat, kaffe + 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 + kaka 200:-

**Anmälan görs till:** Tor 0767-868656 eller Carina 0706-868656 eller vår mejl: [info@dal-vanersborg.hjartlung.se](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

Kontant betalning

**JANUARI – 2026**

**Söndagen den 18 januari kl 15.00**

Vi rivstartar året med en riktig grötfest, 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](mailto:info@dal-vanersborg.hjartlung.se)

Kontant betalning

**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.

**Anmälan görs senast en vecka innan respektive aktivitet**

**OBS! Var vänlig att ange eventuella allergier vid anmälan!**

**Nedanstående ingår i 2025 års styrelse för Riksförbundet HjärtLung Dal-Vänersborg**

**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 Helgegren 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 skulle det vara önskvärt att alla som har en e-postadress meddelar oss den. Då kan vi göra medlemsutskick via e-post istället för att skicka ut brev i brevlådan.

Du som har en e-postadress du inte använder kan också vara vänlig att meddela oss det.

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

**Hör av dig till Carina Håkansson tel. 0706-86 86 56**

**eller till föreningens e-post** [**info@dal-vanersborg.hjart-lung.se**](mailto:info@dal-vanersborg.hjart-lung.se)