



# Riksförbundet HjärtLung

Gävle

**Program**

**2022**

**2023 januari - mars**



**SPARA PROGRAMMET! (ver #4.4)**

Kom ihåg att ibland gå in på vår hemsida ([www.hjart-lung.se/gavle](http://www.hjart-lung.se/gavle)) för att få dagsaktuell information.

# Om oss

Riksförbundet HjärtLung är remissinstans, vilket innebär att förbundet får yttra sig om förslag från regering och riksdag, som påverkar oss.

Riksförbundet HjärtLung Gävle arbetar för att Du som är hjärt/lungsjuk och Du som är anhörig ska få stöd och hjälp att bättre klara vardagen t ex genom motionsgrupper eller livsstilsförändring. Som medlem får Du också möjlighet att träffa andra människor i samma situation.

Vår förening ingår i Funktionsrätt Gävles kansli. Där har vi en liten lokal men inte någon expedition.

Vår postadress är: Riksförbundet HjärtLung Gävle,  
Fleminggatan 30D 802 55 Gävle.

E-mail: [info@gavle.hjart-lung.se](mailto:info@gavle.hjart-lung.se)

Bankgiro: 856-8669. Swish: 1231183045 Gäller bara inbetalning av resor, avgift för motionsgrupper etc., dock inte medlemsavgiften.

Medlemsavgiften är 200 kr/år för 2022, obs: inbetalningskort kommer från Riksförbundet. Medlemsavgiften betalas till bankgironummer 5522-7540.

Hemsida: [www.hjart-lung.se/gavle](http://www.hjart-lung.se/gavle)

Information om resor och annan aktuell information.

Ansvarig för hemsidan är Krister Jakobsson, [krister.jakobsson@gmail.com](mailto:krister.jakobsson@gmail.com)

Registeransvarig är Tommy Nilsson som svarar på frågor beträffande medlemskap.

Tel 070-4600956, [tjo.nilsson@hotmail.com](mailto:tjo.nilsson@hotmail.com)

Revisorer:

Bert Gustafsson 070-7315748, [bert.gus@telia.com](mailto:bert.gus@telia.com)

Christer Enlund 070-6831501

Revisorsuppleanter vakanta.

Ansvarig för servering på medlemsmöten:

Bert Andersson 070-3239700, [bertenar91@gmail.com](mailto:bertenar91@gmail.com)

Egenvårdsombud hjärta 1: Hans Andersson 072-2005104

Egenvårdsombud hjärta 2: Gun Nygårds 070-6663327

Egenvårdsombud lunga: Hans Andersson 072-2005104

Valberedning, saknar tills vidare medlemmar

# Föreningens styrelse

Christer Öhlund

072-7197152

Bernt Johansson

070-6679761

Bert Andersson

070-3239700

Kjell Blomberg

070-3304828

Kerstin Nilsson

070-3202601

Margareta Schönning

070-3739330

Hans Andersson

072-2005104

Hans Eriksson

070-2189013

Gun Nygårds

070-6663327

Sivert Schönning

070-6298720

ordförande

ch.ohlund@gmail.com

vice ordförande

berra619761@telia.com

kassör

bertenar91@gmail.com

vice kassör

mauritz.blomberg@gmail.com

sekreterare

kernil1@hotmail.com

ledamot

mos.schonning@gmail.com

ledamot

hovea2020@outlook.com

ledamot

hans.eriksson151@gmail.com

ledamot, Forskningspartner

nygardsgun@gmail.com

ersättare

sivert.schonning@gmail.com

**Övriga uppdrag:**

# Medlemsmöten 2022

29 mars kl. 16:00 på Tullbomsgården

Sång och musik med Lasse Eldebrant.  
Även kort information om vår förenings hemsida.

27 april kl. 16:00 på Tullbomsgården, **OBS: onsdag**



Chefläkare Lars Svennberg informerar om vad som händer inom hjärtvården idag och i framtiden.

Även kort information om vår förenings hemsida.

27 september kl. 16:00 på Tullbomsgården



Arkiv Gävleborg besöker oss och berättar om sin verksamhet och lite om Gävle i forna tider.

Även kort information om vår förenings hemsida.

## Medlemsmöten 2022 forts

25 oktober kl. 16:00 på Tullbomsgården



GSG - Går det Så Går det - underhåller.  
Svängig musik! Bra och dåliga låtar från alla håll och  
kanter!

# Medlemsmöten 2023

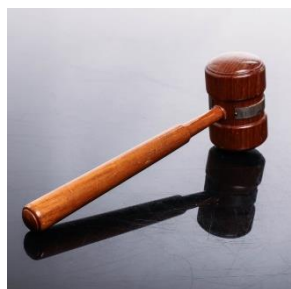
31 januari kl. 16:00 på Tullbomsgården



Naturfotograf Göran Persson visar sina bilder.

Även kort information om vår förenings hemsida.

26 februari ÅRSMÖTE kl. 14:00 på Gävle sjukhus.



Dags för ÅRSMÖTE!

Sedvanliga mötesförhandlingar, matservering och underhållning.

28 mars kl. 16:00 på Tullbomsgården

Mötets innehåll meddelas senare, håll utkik på hemsidan!

# Övriga aktiviteter

## 26 maj Gökotta kl. 10:00 – 12:00 i Valls Hage



Grillad korv inklusive kall dryck. Tipsrunda. Önskas kaffe/thé tar man med eget. OBS! Ingång vid kraftverket.

OBS: Bra om ni kommer lite utspritt under tiden 10 – 12 så vi inte blir för många samtidigt, grillen är bemannad under hela tiden!

Ingen avgift.

## 19 augusti Utvalnäs



## Upptaktsträff kl. 11:00 i

Välkommen till Kobacken i Utvalnäs! Adressen är: Utvalnäsvägen 74. Vi träffas på sommarhemmet som ägs av sjuksköterskeföreningen vid Gävle sjukhus och som vi abonnerat.

Det blir tipspromenad med priser, vi bjuder på elvakaffe och senare korvgrillning till dragspelstoner från bryggan. Måhända ytterligare någon överraskning.

Bussförbindelse finns med linje 95 till hållplats Kobacken. Bilparkering finns vid IK Argos idrottsplats som ligger helt nära.

Ingen avgift.

# Övriga aktiviteter forts

## November - Lungmånad

Vi bjuder in till en träff där lungsjukdomar står i fokus. Tid och plats meddelas senare, håll utkik på hemsidan! Öppet för allmänheten.

## Slutet november / början december JULBORD



Dags att avnjuta årets julbord, antingen till sjöss eller på annan plats som meddelas senare. Informationsblad delas ut på kommande medlemsmöten och info publiceras även på hemsidan.

## 11 december LUCIAFIRANDE på Gävle sjukhus



Sedvanligt luciafirande med luciatåg och matservering på Gävle sjukhus. Tidpunkt meddelas på kommande medlemsmöten och information publiceras även på hemsidan.



# Resor 2022

## 1:a juni Endagsresa till Hälsingland



Kl. 08:00 Avresa från Gävle resecentrum / busstation  
Ca 18:00 åter i Gävle

Vi börjar med ett besök på F 15 Flygmuseum, Söderhamn. Museet drivs av pensionerade flygare / entusiaster som berättar spännande historier om Sveriges flyg- och militärhistoria. Förmiddagskaffe med smörgås serveras. Efter lunch på klassiska restaurang Albertina i Skärså styr vi mot Trönö och Trönö gamla kyrka. Detta är en av Sveriges bäst bevarade medeltidsmiljöer med anor från 1200-talet.

Vi avslutar dagen på Söderblomsgården, nobelpristagaren och ärkebiskop Nathan Söderbloms födelsegård och numera hembygdsgård och museum. Vi får ta del av den intressanta historien om Nathan Söderbloms liv o gärning. Kaffe med hembakt dopp avslutar besöket.

Detta ingår: Bussresa, entréer och guider. Förmiddagskaffe med smörgås.  
Lunch: Smörstekt strömming eller köttbullar samt måltidsdryck, kaffe och chokladtryffel. (Ange ev. specialkost vid anmälan.), Eftermiddagskaffe med dopp.

Medlem: 400 kr per person

Icke medlem: 795 kr per person

**Bindande anmälan senast 10/5**

Till Bert Andersson bertenaar91@gmail.com 070 323 97 00

## 7:e – 8:e augusti Tvådagars resa till Värmland



### **Dag 1 - Söndag 7 augusti**

Kl. 07.30 Avresa från Gävle, kaffe efter vägen.

kl. 12.15 Ankomst Mårbacka

kl. 12.30-13.30 Lunch på creperiet.

kl. 13.30-15.00 Besök på Selma Lagerlöfs Mårbacka, vi får en rundtur i Selma Lagerlöfs födelsehem Mårbacka.

Kl. 15.00 avresa till Rottneros.

Kl. 15.30 Ankomst till Rottneros.

Kl. 16.00 En saga om en saga. Västanåteatern fyller 50 år och firar det med denna kavalkadföreställning i Selma Lagerlöfs fotspår. Middag i pausen (paus ca 40-45 min).

Kl. 19:00 Föreställning slutar (ca-tid).

Kl. 20:00 incheckning på Scandic Karlstad City.

### **Dag 2 - Måndag 8 augusti.**

Frukostbuffé på hotellet innan vi beger oss till Lars Lerins ateljé i Sandgrund.

Kl. 09:00 får vi en guidad visning av Lars Lerins samlade alster och ett besök i den tillhörande butiken.

Kl. 12:00 äter vi lunch på Ölme Prästgård innan vi styr kosan hemåt.

Vi gör ett stopp på återresan på Nobelmuseet i Karlskoga. Nobelmuseet är ett museum över uppfinnaren, företagaren, donatorn och instiftaren av Nobelprisen Alfred Nobel.

Här i Karlskoga, på Björkborns herrgård, bodde Alfred Nobel under sommarperioderna de sista åren av sitt liv. Alfred Nobel lät bygga ett laboratorium i närheten av herrgården där krutexperiment och försök med konstgjort gummi och syntetiska trådar gjordes. Återresan mot Gävle fortsätter efter besöket.

Pris: 3 595 kr medlemspris 3 000 kr.

### **Anmälan senast 28 april till:**

Bert Andersson 070 323 97 00 [bertenar91@gmail.com](mailto:bertenar91@gmail.com), Kjell Blomberg 070 330 48 28

I priset ingår: bussresa, logi med del i dubbelrum, förmiddagskaffe med smörgås dag 1, lunch dag 1, middag dag 1, frukost dag 2, lunch dag 2, eftermiddagskaffe dag 2, entréer, teaterbiljett och guidningar enligt program.

**Följ med på våra resor som kommer att ge dig upplevelser och trevlig samvaro!!**

# Motionsverksamhet 2022

## Vattengympa

Plats: Fjärran Höjders varmbassäng.

Måndagar 17:00

Tisdagar 14:00

Tisdagar 15:00 (högvatten)

Ströplatser kan finnas.

Kontaktperson/ledare: Gun-Britt Ericsson tfn 070-3111064

Ny grupp: Fjärran Höjder

Onsdagar 14:00

Anmälan från och med den 10:e augusti via SMS med namn  
telefonnummer.

Kontaktperson/ledare : Karin Ridderborg 076-1269633

## Yoga

Plats: Tullbomsgården

Kontaktperson: Christina Petersson tfn 070-3255814

Kostnad: 150 kr / termin

## Golvgympa

Plats: Betlehemskyrkan

Kontaktperson: Margareta Schönning tfn 070 - 3739330

Kostnad: 150 kr / termin

Plats: Tullbomsgården

Kontaktperson: Margareta Bodin tfn 076-2349399

Kostnad: 150 kr / termin

## **Bowling**

Kontaktperson: Hans Andersson tfn 072-2005104

Kostnad: Billigast och enklast är att gå med i BK X:et pensionärsklubb som kostar 150 kr för säsong augusti till juni.

Träning och klubbträningar kostar 70 kr per gång och bana.

**Kontakta Hans om du vill prova på att bowla, han instruerar utan kostnad!**

Avsändare:  
Riksförbundet HjärtLung Gävle  
Fleminggatan 30D  
802 55 Gävle

---

## **Föreningsnytt**

Våra möten och andra aktiviteter annonseras via SMS.  
Medlem som inte kan nås med SMS, kan ta del av all information om medlemsmöten, resor och andra aktiviteter i detta program.

**OBS! SPAR PROGRAMMET!**

**Kontakta alltid Tommy Nilsson 070-4600956 om du ändrar ditt mobilnummer eller din epost-adress!**

## **Hemsida**

[www.hjart-lung.se/gavle](http://www.hjart-lung.se/gavle)

Här finns information om kommande möten, resor, aktiviteter, rapporter och bilder från resor, medlemsmöten och en hel del annat.

**KOM IHÅG ATT REGELBUNDET TITTA IN PÅ HEMSIDAN FÖR ATT TA DEL  
AV DEN MEST AKTUELLA INFORMATIONEN!**

## **Hjärt-Lungräddning (HLR)**

Marianne Sellman, tel. 070-5339434 eller  
marianne.g.sellman@gmail.com svarar för info och utbildning.

## **Minnesadress**

För att hedra minnet av en avliden kan Du sända en penninggåva till oss.  
Vi skickar då ett vackert minnesblad, minnesadress, till den adress som Du uppger.  
Vårt bankgirokonto är 856-8669.  
Kontakta gärna Bert Andersson tfn 070-3239700 innan Du sätter in pengarna.

## **Bli medlem**

Har Du någon i Din bekantskapskrets som kan  
vara intresserad av att bli medlem i vår förening.  
Bjud gärna med dem på något av våra medlemsmöten.  
**Är du redan medlem, värva EN NY medlem och du får en Sverige-lott!**