



Riksförbundet
HjärtLung
Kungsbacka



Höstprogrammet
2022

Ordförande har ordet...

När jag skriver detta är det en knapp vecka till midsommar. Temperaturen börjar krypa över 20 grader och det börjar kännas riktigt skönt ute.

För en månad sedan hade vi våravslutning nere i Tjolöholm med poängpromenad och korvgrillning. Vädrets makter var med oss och det smakade gott med en grillad med bröd när man kom fram.

Höstens program är i stort sett klart och jag hoppas att det skall tilltala dig. I höst hoppas jag att vi får många deltagare till våra aktiviteter och på våra medlemsmöten.

I höstens program saknas några aktiviteter. Det beror bland annat på minskat deltagande till våra aktiviteter eller att vi inte har någon som har möjlighet att vara ledare för just denna aktivitet. Vi behöver fler medlemmar som blir aktiva både deltagare och/eller ledare. Det är en utmaning i styrelsen att få fler att bli aktiva.

Medlemstalet i föreningen minskar tyvärr stadigt. Jag hoppas att vår främsta rekryteringsplats, sjukhuset, skall öppnas för oss under hösten.

Jag hoppas att vi ses på någon av höstens aktiviteter eller medlemsmöten.

Hälsningar

Lars-Erik Berg



A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Lars-Erik Berg'.

Bilden på omslaget är Kungsbacka badhus

Alla är mycket varmt välkomna till höstens aktiviteter!

Önskar du anmäla dig till någon av föreningens aktiviteter, redovisade på sidorna 5–9, ringer du ledaren som finns med namn och telefon under varje aktivitet, gäller även om ni inte kan delta på aktivitetsdagen.

Detta gäller nya som gamla deltagare.

Vi önskar att du anmäler dig till våra medlemsmöten.

Ingrid Karlsson tar emot din anmälan på tel. 0725-47 31 88 eller mail inkabi@telia.com.

Dina synpunkter är viktiga.

På nästa sida hittar du styrelsen med namn och telefonnummer.

De tar gärna emot dina förslag.

Söndagen den 26 februari är det årsmöte i vår förening.

Har du förslag på namn till olika uppdrag i föreningen ser vi gärna att du hör av dig.

Motioner till årsmötet önskar vi senast den 31 januari.



Styrelsen består av



Lars-Erik Berg
ordförande
tel. 0706-80 46 60
lars-erik.berg.kba@telia.com



Lars Hjelm
vice ordförande
tel. 0734-02 95 01
hjelm.lasse@gmail.com



Bo Lindell
kassör
tel. 0707-38 22 39
kollaoden@gmail.com



Lisbeth Nilsson
sekreterare
tel. 0731-42 95 45
lisbetnilsson@me.com



Britta Rytinki
suppleant
tel. 0709-55 92 07
britta.rytinki@gmail.com



Lena Jansson
suppleant
tel. 0709-94 98 84
birgittalena.jansson@gmail.com



Studieorganisatör
Marianne Westberg
tel. 0708-95 65 62
jann3415@gmail.com



**Kontaktansvarig
för medlemsmöten**
Ingrid Karlsson
tel. 0725-47 31 88
inkabi@telia.com



Eftervårdsansvariga
Lars Hjelm
Lungor
tel. 0734-02 95 01
hjelm.lasse@gmail.com



Owe Gustavsson
Hjärta,
tel. 0724-44 18 21
owegustafsson56@gmail.com



Registeransvarig
Ingrid Karlsson
tel. 0725-47 31 88
inkabi@telia.com



Minnesfondansvarig
Bo Lindell
tel. 0707-38 22 39
kollaoden@gmail.com



**Ansvarig för
föreningens medlemsblad**
Nils Qvick
tel. 0730-62 61 11
nisse.qvick@gmail.com

Aktiviteter under Hösten 2022

Måndagar



Akvarellmålning

För dig som vill skapa egen konst genom att måla.
Inga förkunskaper behövs. Vi träffas i ABF-lokalen.
Startar 5 september kl. 10.00 – 13.00, 10 ggr.
Ledare: Maj Andersson, tel. 0300-210 52.



Lättgymnastik 1

Sitt- och lättgymnastik för hjärt- och lungsjuka
i ABF-lokalen.
Startar 5 september kl. 10.00 – 11.00, 13 ggr.
Ledare: Marita Back, tel. 0707-34 03 12.

*Om du är intresserad av vattengymnastik har du möjlighet
att prova. Ring ledaren för den grupp som passar dig.*

Vattengymnastik 1

Utgår denna terminen p.g.a. brist på ledare för gruppen.
Anmäl er gärna till någon av dem andra gruppernas ledare
om ni vill fortsätta med vattengymnastik.



Tisdagar



Vattengymnastik 2

I vårdcentralens bassäng.

Avgiften 700 kr ska vara betald före terminens början.

Startar **6 september** kl. 14.00 – 15.00, 13 ggr.

Ledare: Carina Widepalm, tel. 0738-05 44 23.



Vattengymnastik 3

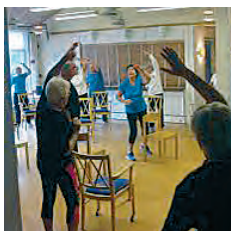
Avgiften 700 kr ska vara betald före terminens början.

Startar **6 september** kl. 15.00 – 16.00, 13 ggr.

Ledare: Inga-Lill Lindén och

Gunnar Lindén, tel. 0706-31 95 65.

Onsdagar



Gymnastik

Sommarlustskolan.

Startar **7 september** kl. 10.00 – 11.00, 13 ggr.

Ledare: Marianne Westberg, tel. 0708-95 65 62.

Vi välkomnar flera gymnaster.



Onsdagar



Bowling

Vi träffas i bowlinghallen för trivsamt gemenskap och motion för både damer och herrar.

Avgift 450 kr.

Startar 7 **september** kl. 15.00 – 16.00, 10 ggr.

Ev. förlängning 45 kr/gång.

Ledare: Lena Leander, tel. 0707-72 59 39.



Qi-gong träff

För själen och kroppen. Avslappningsövningar som motverkar stress och främjar cirkulationen.

Vi träffas i ABF-lokalen.

Startar 7 **september** kl. 10.00 – 11.00, 12 ggr.

Anmälan till Britta Rytinki, tel. 0709-55 92 07.



Matlagning för herrar

Utgår p.g.a. brist på ledare och intresse.

Torsdagar



Linedance

Vill du öva upp din koordination, din balans, ditt minne och samtidigt få nyttig motion?

Vi träffas i ABF-lokalen.

Start 8 **september** kl. 14.00 – 16.00.

Ledare: Yvonne Forsberg, tel. 0761-89 23 70

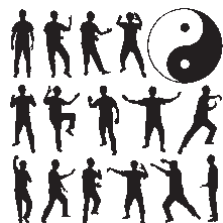
Lisbeth Nilsson, tel. 0731-42 95 45.

Torsdagar



Lär känna din bygd

Utgår p.g.a. brist på ledare och deltagare.



Qi-gong

ABF-lokalen.

Startar 8 september kl. 16.00 – 17.00.

Ledare: Asta Krautwald, tel. 0729-81 57 51.



Fredagar



Vattengymnastik 4

I vårdcentralens bassäng.

Avgiften 700 kr ska vara betald före terminens början.

Startar 9 september kl. 17.00 – 18.00, 13 ggr.

Ledare: Lennart Olofsson, tel. 0705-58 23 27

Kent Bengtsson, tel. 0300-619 54.



Hjärt- och lungräddning

Vi ordnar utbildning i Hjärt-Lungräddning (HLR) för medlemmar och anhöriga.

Utbildningen tar cirka 2 timmar och kommer att ske om minst 6 personer anmäler sig.

Anmäl dig till Owe Gustavsson, tel. 0724-44 18 21 eller Leif Samuelsson, tel. 0702-82 10 80.



Ledare för aktiviteter

Vi behöver fler ledare till Promenaderna, Matlagningen, Gymnastiken och Lättgymnastiken.

Chans till betald utbildning erbjuds vid behov.

Kontakta Marianne Westberg, tel. 0708-95 65 62.

OBS!

Tänk på att inte använda parfym och starka dofter på våra möten, sammankomster och resor.

Prova på

Spela Canasta

Om intresse finns att spela Canasta,

Ring Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88.

Linedance

Vi träffas lördagar i ABF-lokalen.

Startar **10 september** kl. 11.00 – 12.30.

Ledare: Marianne Westberg, tel. 0708-95 65 62.



Vi tackar våra

Moonlight Bowling
KUNGSBACKA
BOWLING & Squash Center
Smörhålevägen 1
0300-71545

1924-2016
**FYRA GENERATIONER -
KÖR MED MILJÖTÄNKANDE!**

**BRÖDERNA JOHANSSON
SANDFÖRSÄLNING**

1924-2016
92 år
i branschen

Inge 0706-37 54 22
Glenn 0706-44 51 10
Christer 070-200 10 03

Vi tänker
på miljön!

- allt ni behöver av bergkross, sand & jord!
Vi utför allt från stora leveranser åt anläggningsföretag till mindre leveranser åt privatpersoner.

Sand • Grus • Vägmaterial • Makadam • Singel • Jord • & Täckbark

Tel 0300-243 52 • Sätillvägen 400, Fjärås • www.brjohansson.se



kungsblomman

KUNGSMÄSSAN
0300-168 51
www.kungsblomman.se



WESTERS KÖK

Westers Kök, Hantverksgatan 12, 434 42 Kungsbacka
Tel. 0300-104 32, E-mail info@westerskok.se

All tandvård på ett ställe

För barn och vuxna

ÖPPETTIDER

Mån.-tors. 07.00 – 20.00

Fredag 07.00 – 13.00



**Tand
gruppen**

www.tandgruppen.se

G:a Göteborgsvägen 5
Tel. 0300-80 00 00

Tidsbokning helgjour
kl. 9.00–15.00

ra sponsorer



DATORER
Service - Försäljning
www.1999it.se



Kollabergsvägen 39 | 434 91 Kungälv | Tel 0300-168 60
www.kolladack.se

**FREDRIKSSONS
GLAS AB**
Hantverksgatan 14 0300-772 65



Vi finns på nätet
Känsla & Kvalitet sedan 1953!



Bröderna Nilsson
OST & TEEXPERTEN
Storgatan 16, 0300-106 16, 101 55
~ Kungälvskas äldsta affär ~



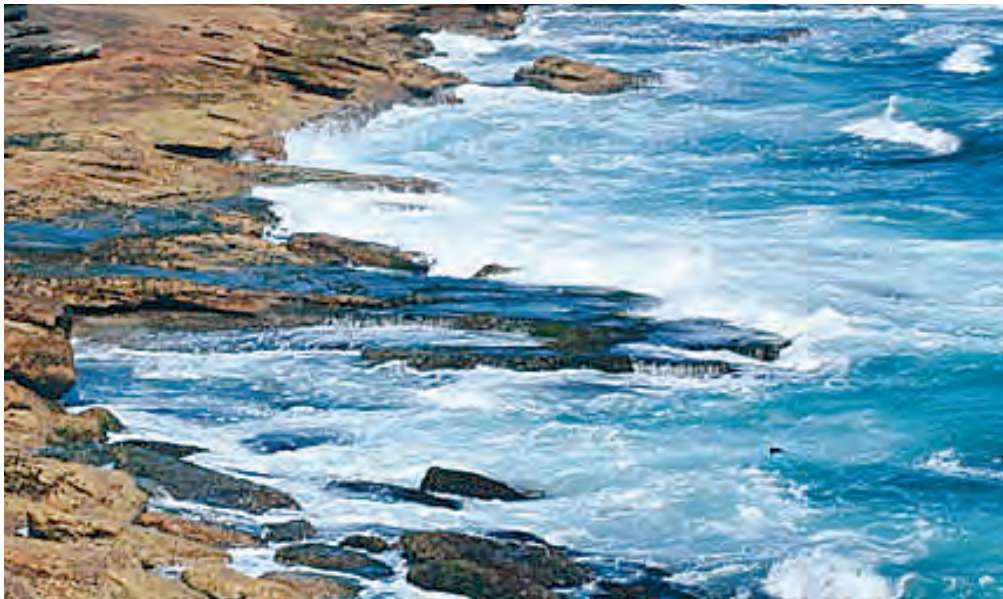
Välkommen till oss!

Vi erbjuder fotvård, massage och
ansiktsbehandling.

I butiken hittar ni skor, sulor,
strumpor och hudvård.



Storgatan 9, Kungälv Innerstad 0300-105 77, www.fotochalsokliniken.se



Kommande föreställningar

Söndag den 18 september kl. 19.00

Britt-Marie var här

En varm komedi med Marianne Mörck i alla roller.

En kärlekshistoria om en kvinna som väntat ett helt liv på att hennes ska börja. Det är berättelsen om samhällen vid vägar där fotboll och pizzerior är det sista som överger människorna.

Britt-Marie, 63, har just lämnat sitt 40-åriga äktenskap bakom sig och ska starta upp sitt liv på nytt. Det enda arbete hon kan få är i Borg, ett samhälle om vilket det snällaste man kan säga är att det ligger vid en väg. Borg har inget annat än fotbollen kvar. Britt-Marie hatar fotboll. Detta är sannerligen inte början på en underbar vänskap. Britt-Marie var här är en hyllning till livet som med humor och värme uppmanar oss att gå ut från salongen och ta tillvara på allt som är oss kärt. Föreställningen är baserad på Fredrik Backmans bok med samma namn. Regissör är Eva Dahlman, just nu aktuell med kritikerrosade Vem är rädd för Virginia Woolf? på Helsingborgs Stadsteater.



Onsdag den 12 oktober kl. 19.00

Brats Carneval

Queer cirkuspunk för hela familjen.

När världsstjärnorna från australiensiska kompaniet

Briefs Factory kommer till Sverige gör de det med ett BANG!

En timme gränslös kärlekskabaret med "more is more"-attityd som varvar rosa glittriga monster och hopprep med rubikskub och akrobatik. En genderbending resa som lockar fram din inre diva likväl som en hyllning till konsten att våga vara sig själv. Alla tidigare superhjältar kan slänga sig i väggen – det här gänget kommer garanterat stå överst på listan framöver.



Onsdag den 26 oktober kl. 19.00

Tre lite äldre systrar

En vacker och vemodig komedi i regi av Sissela Kyle.

Vad hände med Olga, Masja och Irina? Besannades deras drömmar om kärlek, frihet och ett bättre liv?

Här får vi möta Anton Tjechovs "Tre systrar" igen, en hel del år äldre, i en nyskriven och fristående pjäs av Sofia Fredén.



Torsdag den 10 november kl. 19.00

Seven methods of killing Kylie Jenner

En rapp och mångbottnad föreställning i det digitala gränslandet.

När Forbes utser den yngsta systemen i Kardashian-familjen, Kylie Jenner, till "The youngest selfmade billionaire" får Cleo nog och tweatar med sitt anonyma konto, @INCOGNEGRO, ut en vass och rolig lista på metoder att mörda Kylie Jenner. Med sitt anonyma konto @INCOGNEGRO tweatar hon en lista på metoder att mörda Kylie Jenner.



Här köper du biljetter:

Kungsbacka Turistbyrå

tel. 0300-83 45 95

www.ticketmaster.se

Teaterns biljettkassa

Öppen 1 timme före varje föreställning.



Medlemsmöte – Marie Gustafsson

Onsdagen den 14 september har vi möte i ABF-lokalen kl. 18.00. Entré 50 kr.



Marie Gustafsson
från polisen i Kungsbacka
Talar om
LÅT DIG INTE LURAS

Varning för falska poliser och andra bedragare. Den senaste tiden har äldre personer utsatts för bedrägerier av falska poliser. Det kan ske via telefon eller hembesök. Det kan gå till på olika sätt, t.ex. att någon ringer upp och säger sig arbeta för Polismyndigheten, och behöver tillgång till ditt bankkort, pin-kod och värdesaker. En stund senare kommer någon för att hämta sakerna. Men bedragarna kan också ange andra orsaker till att vilja komma in i din bostad.

Så skyddar du dig:

- Lägg på luren om någon ringer och du blir osäker
- Kontrollera personen som ringer, skickar mejl eller ringer på dörren
- Släpp aldrig in en obekant person i ditt hem
- Lämna aldrig över legitimation, bankkort eller din kod till någon annan person
- Vid pågående brott ring 112. Om brottet inte är pågående ska du ringa 114 14

Efter kaffepausen blir det musikunderhållning.

David Carbe (piano) och **Johan Walter** (gitarr) bjuder på en mycket bred repertoar som rymmer allt mellan jazzig och finstämd musik till swing och rock'n'roll.

I duons program ryms en stor variation av musikstilar som de blandar med anekdoter och spontana mellansnack.

Entertainment är ledordet!



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88

senast söndagen den 11 september eller maila till inkabi@telia.com

Medlemsmöte – Marianne Melkersson

Onsdagen den 12 oktober har vi möte i ABF-lokalen kl. 18.00. Entré 50 kr.



Leg. läkare, geriatriker

Marianne Melkersson

Glömska – Ålderstecken eller demenssjukdom?

Med stigande ålder försämras en del av vårt minne, men inte allt. Det blir också ökad risk för att drabbas av sjukdomar som förstör minnesfunktionen.

Hur skiljer man på dessa? Färsk forskning visar också att man kan förebygga insjuknandet genom ett aktivt liv. Många nya undersökningsmetoder gör att vi bättre kan kartlägga hjärnans funktioner och bättre ställa diagnos.

Det skapar bättre förutsättningar för nya läkemedel. Vilket stöd kan man ge den som blir sjuk? Dessa frågor kommer Marianne att belysa i föredraget.

Efter föredraget blir det kaffe och smörgås samt lotteri.

Vi avslutar kvällen med att lyssna till Lindfjälls Gycklarsällskap.

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88

senast söndagen den 9 oktober eller maila till inkabi@telia.com



Medlemsmöte – Kungsbackas dricksvatten

Onsdagen den 16 november har vi möte i ABF-lokalen kl. 18.00. Entré 50 kr.



Kungsbackas dricksvatten kommer i huvudsak från vattenverket på Fjärås bräcka. Vattnet är av mycket hög kvalitet och uppfyller Livsmedelsverkets krav med god marginal.

Vid Fjärås bräcka finns Kungsbacka kommuns huvudvattentäkt och ett vattenverk. Detta försörjer cirka 64 000 personer i kommunen med ett av Sveriges bästa dricksvatten.

Vattnet kommer från grundvatten kompletterad med konstgjord infiltration från sjön Lygnern.

Efter kaffepausen blir det musik med Smepöjka.



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast **söndagen den 13 november** eller maila till inkabi@telia.com

Medlemsmöte – Hjärtläkare Torbjörn Wijk

Onsdagen den 25 januari har vi möte i ABF-lokalen kl. 18.00. Entré 50 kr.



Hjärtläkaren Torbjörn Wijk kommer att prata om hjärtrelaterade problem m.m.
Efteråt blir det en frågestund med Torbjörn.

Efter kaffepausen blir det Musik med Edward C Johansson och Bo Liljedahl.

Edward och Bo träffades under *"Allsång på Vallarna"* i Falkenberg för många år sedan. Det var i samband med Radio P4's musiktävling *"Svensktoppen nästa"*, där Edward gick till final.

Sedan dess har de utvecklat en fin musikalisk vänskap.

Bo är välkänd från dansbands-scenen och Edward har rest och turnerat genom USA.

Två generationer bjuder på dansmusik och countrymusik från förr – och självklart blir det allsång.



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 22 januari eller maila till inkabi@telia.com

Årsmöte 2023

Söndagen den 26 februari kl. 14.00 i ABF-lokalen.

Efter sedvanliga förhandlingar bjuder föreningen på kaffe och semlor.

Efter kaffet blir det underhållning.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i ABF-lokalen.

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88

senast söndag 19 februari eller maila till inkabi@telia.com

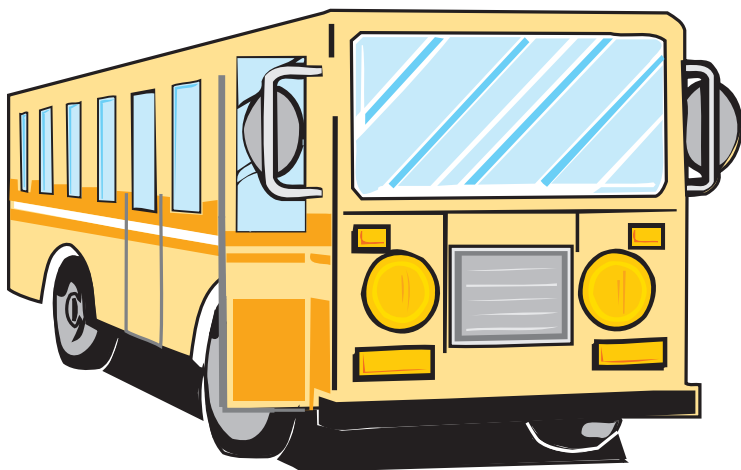
Välkomna!

Resor

Alla längtar vi efter att resa tillsammans igen, men tyvärr måste vi avvakta ett tag till. Vi hoppas givetvis kunna genomföra någon reseaktivitet senare i höst och tar därför gärna emot önskemål från våra medlemmar.

Om du har förslag på resmål eller annat hör gärna av dig till

Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88 eller maila till inkabi@telia.com



Ge en gåva till vår Minnesfond

*En minnesgåva är ett bra alternativ till blommor
då du vill hedra minnet av en kär vän,
anhörig eller nära bekant som gått bort.
Vi ombesörjer att ett vackert tackkort skickas
med namn på de som skänkt gåvor.*

*Genom ditt bidrag hjälper du vår förening
att möjliggöra olika projekt/arrangemang
som kan höja livskvalitén för medlemmar
och andra i Kungsbacka kommun.*



Riksförbundet HjärtLung Kungsbacka

Ge oss ditt stöd, hjälp oss att hjälpa andra
Bankgiro 652-1074



SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ



Riksförbundet
HjärtLung
Kungsbacka

Verkstadsgatan 14 (ABF)
434 42 Kungsbacka
www.hjart-lung.se/Kungsbacka
Facebook: Hjärtlung Kungsbacka
Bankgiro 5131-2684