

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYE



Riksförbundet
HjärtLung
Kungsbacka

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



Riksförbundet
HjärtLung
Kungsbacka



Höstprogrammet
2024

Ordförande har ordet...

Jag hoppas ni har haft en härlig midsommar. För en dryg månad sedan hade vi våravslutning med besök av bibliotekarierna Louise och Hjalte som pratade om vad Kungsbacka bibliotek kan erbjuda. Det var mycket mer än bara att låna ut böcker. Utbudet med tidningar, filmer, ljud- och talböcker, it-support m.m. var mycket tilltalande.

Efter kaffet bjöd Trenorerna på bejublad underhållning. Flera medlemmar kom fram till mig efteråt och sade att detta var det bästa som vi upplevt med HjärtLung i Kungsbacka. Det värmer i hjärtat när man får höra sådant omdöme.

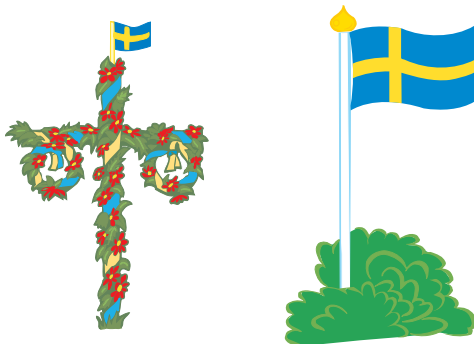
Till hösten kommer vi att fortsätta i samma stil. Vi kan bl a att se fram emot vårt 35 års-jubileum i november. En mycket stor förändring är att vi ändrar starttiden till kl 14.00 men platsen är densamma, stora lokalen i Kungsbackas ABF-hus.

Vi hoppas att höstens programutbud skall tilltala dig och hoppas att vi får många deltagare till våra aktiviteter och medlemsmöten.

Vi har också fyra resor som vi tycker förgyller tillvaron.

Jag vill önska Er alla en fortsatt härlig sommar och så hoppas jag att vi ses på höstens aktiviteter, möten och resor.

Hälsningar Lars-Erik Berg



Omslaget är på Kungsbackagumman Britta Lena Andersson

Foto Nils Qvick

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



Årsmöte 2025

Söndagen den 16 februari kl. 14.00 i ABF-lokalen.

Efter sedvanliga förhandlingar bjuder föreningen på kaffe och kaka. Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga i ABF-lokalen.

Efter kaffet blir det underhållning med **Hallands Fläder**. De tre glada musikanterna spelar dragspel, gitarr och bas. Deras repetoar är i första hand svenska välkända låtar.



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88 senast söndagen den 9 februari eller maila till inkabi@telia.com

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 16 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



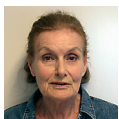
Kjell Janson
vice ordförande
tel. 0705-48 52 90
kjell.a.jansson@telia.com



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



Lillemor Mellung
sekreterare
tel. 0703-11 84 04
lillemm@yahoo.com



Anne-Cathrine Dellenblad
ledamot
tel. 0727-14 23 58
ac.dellenblad@gmail.com



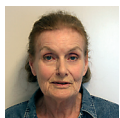
Marianne Westberg
ledamot
tel. 0708-95 65 62
jann3415@gmail.com



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



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



Eftervårdsansvariga
Anne-Cathrine Dellenblad
Lungor
tel. 0727-14 23 58
ac.dellenblad@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

Medlemsmöte – Erica Johansson

Onsdagen den 15 januari har vi möte i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 60 kr.

Erica Johansson är tjejen från Landvetter som slog igenom endast 15 år ung med ett svenskt seniorrekord i längdhopp. Snabbt började karusellen ta fart och Erica kastades in i medias hetluft i samma takt som framgångarna ökade.

Deltagande på EM, VM och OS blandades med känslor mellan hopp och förtvivlan.
- Det fanns så många där ute som hade åsikter om allt från hur jag såg ut till vad jag vägde, vad jag sa, vad jag åt och mitt öppna sätt att vara och agera. Jag valde att leva min karriär fullt ut och fick ta mycket skit för det.

Idag har jag alla dessa val jag gjorde att tacka för eftersom det har format mig till den jag är.

Erica berättar engagerat och personligt om hur hon gjort och tänkt genom sin idrottskarriär och kan förhoppningsvis ge er massor av tips och verktyg till en hälsosammare livsstil och hur du tar dig framåt mot dina mål.

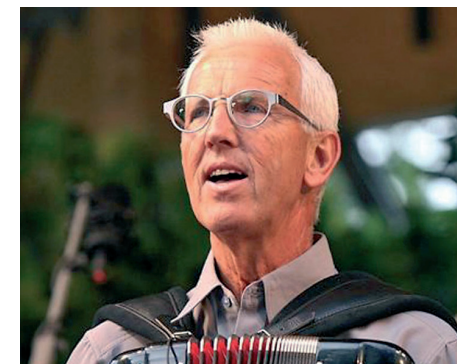
Ämnen:

- Inspiration
- Målfokusering
- Att vända motgång till framgång
- Hälsa och träning
- Personlig utveckling



Efter kaffepausen blir det musik med Bo Liljedahl.

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 12 januari eller maila till inkabi@telia.com

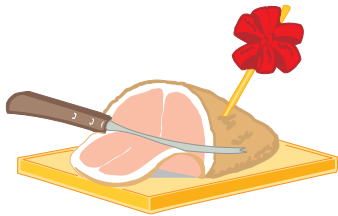
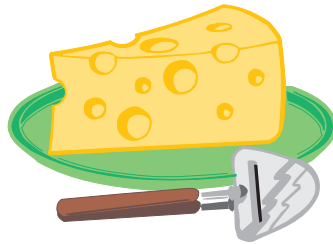


Julfest / Jubileumsfest

Onsdagen den 20 november har vi fest i ABF-lokalen kl. 14.00.

Riksförbundet HjärtLung Kungsbacka firar 35 år.

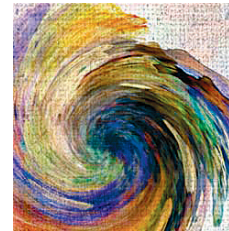
Musiken står
Elvis4ever för.



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 17 november eller maila till inkabi@telia.com

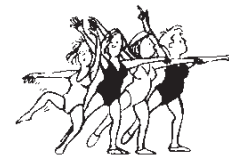
Aktiviteter under Hösten 2024

Måndagar



Akvarellmålning

För dig som vill skapa egen konst genom att måla.
Inga förkunskaper behövs. Vi träffas i ABF-lokalen.
Startar 2 september kl. 10.00 – 13.00.
Ledare: Maj Andersson, tel. 0300-210 52.



Lättgymnastik 1

Sitt- och lättgymnastik för hjärt- och lungsjuka
i ABF-lokalen.
Startar 2 september kl. 10.00 – 11.00.
Ledare: Marita Back, tel. 0707-34 03 12.



Tisdagar



Vattengymnastik 1

I vårdcentralens bassäng.

Avgiften 700 kr. ska vara betald före terminens början.

Vårdcentralens bassäng.

Startar **3 september** kl. 14.00 – 15.00, 13 ggr.

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



Onsdagar



Gymnastik

Sommarlustskolan.

Startar **4 september** kl. 10.00 – 11.00.

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

Vi välkomnar flera gymnaster.



Medlemsmöte – Kjell Bergén

Onsdagen den 23 oktober har vi möte i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 60 kr.

Kjell Bergén kommer att uppträda för oss.

Efter kaffet blir det underhållning
av en grupp buggdansare.



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 20 oktober.

Du kan även maila till inkabi@telia.com

Välkomna!

Medlemsmöte – Hjälpinsatser från Kommunen

Onsdagen den 18 september har vi möte i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 60 kr.

Vi får besök från Kungsbacka kommun av biståndshandläggarna Filloreta Lapi och Maria Carrasco samt aktiverings-samordnare Camilla Holmberg.

Camilla börjar med att informera om vad Förebyggande Enheten har att erbjuda för att kunna hjälpa kommuninvånarna med olika tjänster.

Där ingår bland annat fixartjänst samt olika bostadsanpassningsåtgärder.

Vidare ingår även trygghetslarm, stöd vid digitalt utanförskap samt hälso-främjande hembesök.



Maria kommer sedan in på olika biståndsinsatser avseende skälig levnadsnivå med inriktning på att bevara egen förmåga så långt möjligt.

Kommunen kan bland annat erbjuda städhjälp av olika omfattning.

I en liten paus serveras kaffe med smörgås.

Kvällen avslutas med en frågesport som Ingrid har knopat ihop.

FRÅGESPORT

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 15 september eller maila till inkabi@telia.com

Onsdagar



Bowling

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

Bowlinghallen. Samling kl. 14.45.

Avgift 60 kr./gång.

Startar 4 september kl. 15.00 – 16.00.

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 11 september kl. 10.00 – 11.00.

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





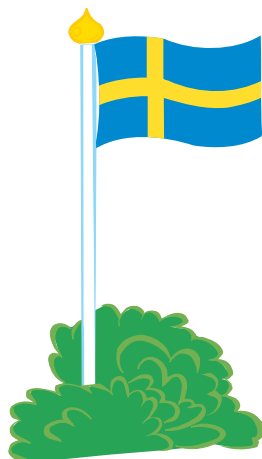
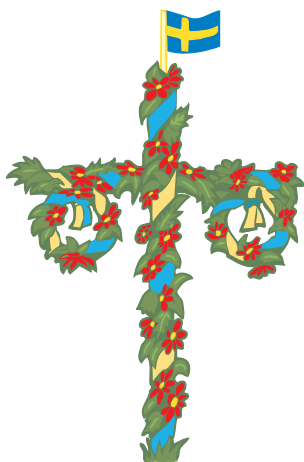
Linedance – Föreläsningsgrupp

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

Vi träffas i ABF-lokalen.

Start 5 september kl. 14.00 – 16.00.

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



Rörstrand med Kinnekulle 31 oktober

Avresa från Stora Coop parkering 07.30.

Vi åker norrut mot Lidköping och Rörstrands museum.

På vägen stannar vi till för en frukostfika med fralla. Väl framme vid Rörstrands Museum så bjuds vi på en guidad rundtur samt egen fri tid.

Nu är det dags för lunch som vi äter på något trevligt ställe.

Mätta och belåtna åker vi mot Vio Ljusfabrik.

Här finns det möjlighet att handla alla sorters ljus. Färden går över Kinnekulle och dess slingrande vägar. Efter besöket på Ljusfabriken åker vi en kort sträcka till Herrljunga Cider. Även här finns det möjlighet att handla från fabriks-butiken. Med ljus och bubblande drycker i bagaget så vänder vi bussen hemåt.

På väg mot Kungsbacka stannar vi för eftermiddagskaffe.

Beräknad ankomst Kungsbacka ca 19.00.

I resans pris ingår: Resa i modern turistbuss, entré, guidad tur, förmiddagskaffe, eftermiddagskaffe samt lunch. Pris vid 35 bokade 860:-.

Betalning till konto BG 712-0603 eller swisha till 0725473188 senast 14 oktober.

Anmälan till Ingrid, 0725-47 31 88 eller inkabi@telia.com

Falkenbergsrevyn 2 mars 2025

Avresa från Stora Coops parkering kl. 11.30.

Beräknad ankomst till Falkenberg och

Restaurang Sisi kl. 12.45. Vi äter en helgbuffé

som ligger vägg i vägg med teatern.

Föreställningen börjar kl. 14.30.

Detta ingår:

Bussresa, lunchbuffé och revybiljett.

Betalning till konto BG 712-0603

eller swisha till 0725473188

senast 3 februari 2025.

Anmälan till Ingrid, 0725-47 31 88 eller inkabi@telia.com



Bussresor

Gårdarna runt sjön 29 augusti

Vi startar tidig morgon, när meddelas senare, från Stora Coops parkering. Bussen tar oss först norrut och sedan österut på RV 41. Mellan Borås och Ulricehamn stannar vi för frukostkaffe med fralla. Mätta och belåtna åker vi vidare mot Ulricehamn. Där plockar vi upp vår guide som skall visa oss runt "Sjön". Vi kommer att följa Birgit Sparres fotspår och besöker några av gårdarna där mycket av handlingarna i romanserien utspelar sig.

Under den guidade turen stannar vi för att äta en välsmakande lunch.

Vår guide lotsar oss vidare runt Åsunden efter vår lunch.

När vi besökt de mesta av de intressanta gårdarna styr vi mot Ulricehamn.

Vi tackar vår guide och vi fortsätter till Lassalyckan.

Det är där tävlingar i världscupen avgjorts.

Här dricker vi eftermiddagskaffe på Hotell Lassalyckan.

Beräknad ankomst till Kungsbacka 19.00.

I resans pris ingår: Resa med modern turistbuss, förmiddagskaffe med fralla, guide som åker med runt Åsunden, lunch samt eftermiddagskaffe.

Pris vid 35 bokade 850:-. Betalning till konto BG 712-0603 eller swisha till 0725473188 senast 15 augusti.

Anmälan till Ingrid, 0725-47 31 88 eller inkabi@telia.com

Sandgrund med Lars Lerin 26 september

Vi samlas på Stora Coops parkering i tidig otta. Bussen avgår 07.00 med Karlstad som mål för dagen. Efter ett par timmars färd norrut är det dags för en paus. Vi passar på att dricka kaffe och äta en frukostfralla. Färden fortsätter mot Karlstad och Sandgrund. Här är vi runt 12-tiden. Innan vi beskådar Lars Lerins målningar äter vi lunch på en trevlig restaurang. Mätta och belåtna så går färden vidare till Sandgrund där vår guide väntar. Efter rundturen så har vi fri tid att vandra omkring på muséet. Sen eftermiddag antrar vi bussen för färd söder ut mot Kungsbacka. Under vägen stannar vi för paus och eftermiddagskaffe. Vi beräknar att vara tillbaka i Kungsbacka ca 20.00.

I resans pris ingår: Frukostfika med fralla, lunch med måltidsdryck, entré samt guidad tur på Sandgrund, eftermiddags fika med dopp.

Pris per person vid minst 35 personer 990:-. Betalning till konto BG 712-0603 eller swisha till 0725473188 senast 10 september.

Anmälan till Ingrid, 0725-47 31 88 eller inkabi@telia.com

Övrigt



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 Kjell Janson, tel. 0705-48 52 90.



Ledare för aktiviteter

Vi behöver fler ledare till Promenaderna, Gymnastiken, Vattengymnastiken 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.

HLR kurser

Börjar den 12 september kl. 10.00. Utbildningen tar cirka 2 timmar och kommer att ske om minst 6 personer anmäler sig.

Anmäl dig till Kjell Janson, tel. 0705-48 52 90.

Nästa tillfälle är 14 november kl. 10.00.



Vi tackar våra sponsorer



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

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

1999it **DATORER**
Service - Försäljning
www.1999it.se

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



Dahls
ICA Kvantum Kungsbacka
Hemköp **coop**
Onsala Kolla
ICA Supermarket Vallda

BRÖDERNA JOHANSSON
SANDFÖRSÄLJNING
1924-2016
92 år i branschen
FYRA GENERATIONER -
KÖR MED MILJÖTÄNKANDE!
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 • Vägmateriäl • Makadam • Singel • Jord- & Täckbark
Tel 0300-243 52 • Sättilavägen 400, Fjärås • www.brjohansson.se

Lindorin.se
Vi finns på nätet
Känsla & Kvalitet sedan 1953!

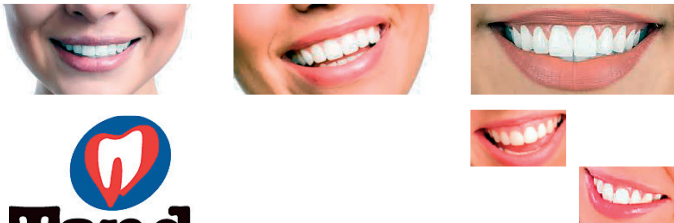
FREDRIKSSONS
GLAS AB
Hantverksgatan 14 0300-772 65



Tingbergets Blommor
Korsgatan 16 - T. 0300-174 24

Vi gör din vardag enklare
TRÄDGÅRD HANTVERK
STÄDNING OMSORG
 **veterankraft**
0300-66 63 49

All tandvård på ett ställe
För barn och vuxna
ÖPPETTIDER
Mån.-tors. 07.00 - 20.00
Fredag 07.00 - 13.00

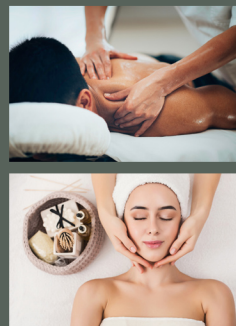


Tandgruppen
www.tandgruppen.se

G:a Göteborgsvägen 5
Tel. 0300-80 00 00
Tidsbokning helgjour kl. 9.00-15.00

FOT&HÄLSOKLINIKEN 

Välkommen till oss!
Vi erbjuder fotvård, massage och ansiktsbehandling.
I butiken hittar ni skor, sulor, strumpor och hudvård.



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