



Riksförbundet
HjärtLung
Kungsbacka

Höstprogrammet
2025

Ordförande har ordet...

Sommaren hälsade på oss häromdagen, men idag när jag skriver detta är detullet och lätt regn och 12 grader varmt. Det passar utmärkt att skriva förordet till höstens program.

Förändringen att starta våra medlemsmöten kl. 14.00 har haft positiv effekt. Vårens medlemsmöten har haft fler besökande än året innan.

Vårens program har varit en blandning med politiker, årsmöte, skönsång och besök från biblioteket, en hjärtläkare samt en före detta elitidrottare.

Vi hoppas att höstens programblad skall tilltala dig och hoppas att vi får många deltagare till våra aktiviteter och medlemsmöten. Vi börjar redan i augusti med vattengympan. Övriga aktiviteter och medlemsmöten startar i september.

Ni kan se i programmet vad som bjuds mer exakt.

Föreningen behöver fortfarande fler medlemmar, både aktiva deltagare och ledare. Har ni tips om tänkbara personer vill jag att ni hör av er till styrelsen.

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



Hälsningar Lars-Erik Berg

Omslagets foto är tagen någonstans i Kungsbacka av Jenny Björk

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.

Onsdagen den 18 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



Vakant
vice ordförande
tel. 0000-00 00 00
Xxxxxxxxxx



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



Lillemor Mellung
sekreterare
tel. 0703-11 84 04
lillemor.mellung@telia.com



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



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



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



Studieorganisatör
Vakant
tel. 0000-00 00 00
Xxxxxxxx



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



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



Eftervårdsansvarig
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



Medlemsbladsansvarig
Nils Qvick
tel. 0730-62 61 11
nisse.qvick@gmail.com

Aktiviteter under Hösten 2025

Måndagar



Lättgymnastik 1

Sitt- och lättgymnastik för hjärt- och lungsjuka
i ABF-lokalen.

Startar 1 september kl. 10.00 – 11.00.

Ledare: Monika Gustafsson, tel. 0730-85 46 07.



Tisdagar



Vattengymnastik 1

I vårdcentralens bassäng.

Avgiften 700 kr. ska vara betald före terminens början.

Vårdcentralens bassäng.

Startar 26 augusti kl. 14.00 – 15.00.

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



Onsdagar



Qi-gong träff

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

Vi träffas i ABF-lokalen.

Startar 10 september kl. 10.00 – 11.00.

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



ALBERT ENGSTRÖMS BÄSTA



- Det är märkvärdigt att ni nykterister inte tar bort ärtor och fläsk också!
- Varför skulle vi göra det? Det finns inte ringaste anledning.
- Jo, då ä gott!

Torsdagar



Linedance – Fortsättningsgrupp

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

Vi träffas i ABF-lokalen.

Start 4 september kl. 14.00 – 16.00.

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



Övrigt



Ledare för aktiviteter

Vi behöver fler ledare till Promenaderna, Gymnastiken, Vattengymnastiken och Lättgymnastiken. Chans till betald utbildning erbjuds vid behov. Kontakta HjärtLungstyrelsen vid frågor och intresse.

OBS!

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



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.



Vi tackar våra sponsorer



Bussresor

Ullared februari 2026

Mer information kommer på medlemsmötena i höst, på vår hemsida samt i vårt medlemsblad som kommer strax före jul.

Anmälan till:

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



Bussresor

Falkenbergstrevyn mars 2026

Mer information kommer på medlemsmötena i höst, på vår hemsida samt i vårt medlemsblad som kommer strax före jul.

Anmälan till:

Ingrid, 0725-47 31 88

eller inkabi@telia.com



Medlemsmöte – Hur skyddar du dig mot bedragare

Onsdagen den 17 september har vi möte i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 60 kr.



Lokalpolisen Jenny Sjöström kommer och berättar om hur man skyddar sig mot bedrägerier.



Kaffe med tillbehör serveras.



Edvard C. Johansson underhåller.



Mötet avslutas med

LOTTERIDRAGNING

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 14 september eller maila till inkabi@telia.com

Medlemsmöte – Lungor

Onsdagen den 22 oktober har vi möte i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 60 kr.



Lungläkare Martin Larsson talar om andningsorganens sjukdomar.

Efter föreläsningen blir det en frågestund med Martin.



Mötet avslutas med



LOTTERIDRAGNING

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 19 oktober eller maila till inkabi@telia.com

Välkommen till HjärtLungs julfest

Onsdagen den 19 november har vi fest i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 120 kr.

Här bjuds det på förtäring av diverse härliga saker.

Underhållningen står
Blandat & Gott för.



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 16 november eller maila till inkabi@telia.com

Medlemsmöte – Tandhälsa

Onsdagen den 14 januari har vi möte i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 60 kr.

Oral Care kommer och berättar hur man kan göra för att sköta tandhälsan.

Därefter blir det fika med tilltugg och Glada Dängor står för underhållningen.



Monica



Caroline

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 11 januari eller maila till inkabi@telia.com

Årsmöte 2026

Onsdagen den 18 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 Gött Mos.



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88
senast söndagen den 15 februari 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



B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYE



Riksförbundet
HjärtLung
Kungsbacka

Verkstadsgatan 14 (ABF)
434 42 Kungsbacka
www.hjart-lung.se/Kungsbacka
Facebook: Hjärtlung Kungsbacka
Bankgiro 5111-2684