



Riksförbundet  
**HjärtLung**  
Kungsbacka



**Programmet**

**2026**

# Ordförande har ordet...

När du läser detta har kanske den första snön för året kommit. Idag när jag skriver detta var det frost på marken och just nu är det ett par plusgrader, blå himmel och solsken.

Förändringen att starta våra medlemsmöten till kl. 14.00 har haft positiv effekt. Höstens medlemsmöten har haft fler besökande än året innan och till vår julfest har vi i skrivande stund över 70 anmälningar.

Jag hoppas ni har upptäckt att vår hemsida är mer aktuell än någonsin och vår ambition är att vi skall kunna fortsätta med det.

Vi har en nyhet inför år 2026 och det är att vi har samlat hela 2026 års program i ett program. Risken vi tar är att det kan bli förändringar i slutet av året. Detta meddelar vi på vår hemsida, mail eller SMS. Vi gör det som ett prov och får se hur det utfaller. Sidan med styrelsefunktionärer tar vi bort. Informationen kommer att finnas på vår hemsida. Vi hoppas att 2026 års programblad skall tilltala dig och hoppas att vi får många deltagare till våra aktiviteter och medlemsmöten. Vi börjar som vanligt i januari och först ut är lättgympan som drar igång måndag vecka 3 och i samma vecka har årets första medlemsmöte. Jag hoppas få se många av er då. Övriga aktiviteter startar i vecka 4. Ni kan se i programmet vad som bjuds mer exakt.

Ni som hade anmält er till vattengympan under 2025 har inte fått valuta för pengarna beroende på att starten i början av året blev försenad på grund av vattnet. När vi kom igång i höstas skedde en olycka i Veddige som gjorde att regionen stängde bassängerna tills vidare. I skrivande stund vet vi inte när vi får tillgång till bassängen igen. Vi återkommer så fort vi får något besked.

Föreningen behöver fortfarande fler medlemmar, både aktiva deltagare och ledare. Under året har vi haft två vakanser i styrelsen, vice ordförande, studieorganisatör och inför årsmötet i februari 2026 har två ledamöter i styrelsen meddelat att de inte står till förfogande. Har ni tips om tänkbara personer vill jag att ni hör av er till styrelsen. Styrelsen och valberedningen har lagt in högsta växeln för att lösa detta. Detta blir min sista "Ordförande har ordet..." och jag ber att få tacka för sju mycket trevliga, spännande och utmanande år. Jag önskar den nye ordföranden och styrelse lycka till. Jag vill önska Er alla en God Jul och Gott Nytt år och hoppas att vi ses på nästa års aktiviteter och möten. Hälsningar Lars-Erik Berg



A handwritten signature in blue ink that reads "Lars-Erik Berg".

# Alla är mycket varmt välkomna till aktiviteterna för 2026!

Önskar du anmäla dig till någon av föreningens aktiviteter, redovisade på sidorna 4–7, 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 [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)

**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.

**Nytt program för år 2027 utkommer i december 2026.**



# Aktiviteter under året 2026

## Måndagar

---

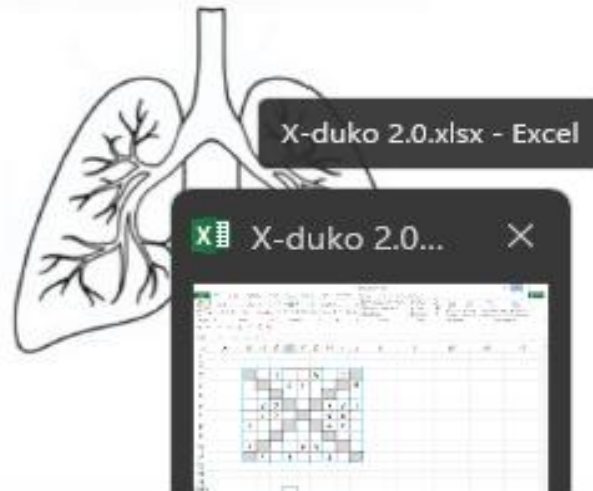


### Lättgymnastik

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

Startar 12 januari kl. 10.00 – 11.00.

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



## Tisdagar

---



### Vattengymnastik

I vårdcentralens bassäng.

Avgiften 700 kr. ska vara betald före terminens början.

Vårdcentralens bassäng.

Startar 20 januari 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 21 januari kl. 10.00 – 11.00.

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



## Linedance – Fortsättningsgrupp

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

Vi träffas i ABF-lokalen.

Start 22 januari kl. 14.00 – 16.00.

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



## Övrigt

---



### **Bowling**

Är du intresserad av att spela bowling hör av dig till Lena Leander, tel. 0707-72 59 39.



### **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.



# 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.



ORAL CARE

KUNGSBACKA



## Glada Dängor



Monica



Caroline

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88  
senast söndagen den 11 januari eller maila till [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)

# Årsmöte 2026

Onsdagen den 18 februari kl. 14.00 i ABF-lokalen.

Efter sedvanliga förhandlingar bjuder föreningen på kaffe och semla. 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](mailto:inkabi@telia.com)

# Vi tackar våra sponsorer

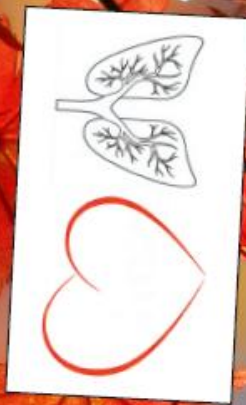


**Tingbergets Blommor**  
Korsgatan 16 - T. 0300-174 24

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



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



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

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



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



**ORALCARE**  
KUNGSBACKA  
All tandvård på ett ställe för barn och vuxen  
Öppettider  
Måndag - torsdag 07.00 - 19.30  
Fredag 07.00 - 13.00  
Tel. 0300-80 00 00  
Tidsbokning hjälper samma dag 09.00-15.00

Vi gör din vardag enklare  
TRÄGDÅRD HANTVERK  
STÄDNING OMSÖRG  
**veterankraft**  
0300-66 63 49

**KOLLADÄCKSERVICE**  
Kollbergsvägen 39 | 434 91 Kungsbacka | Tel 0300-166 60  
www.kolladack.se

**Restaurang Storgatan 1**  




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

**1924-2016 Fyra generationer - Kör med MILJÖTÄNKANDE!**  
Inge 0706-37 64 22  
Glenn 0706-44 61 10  
Christor 070-200 10 03  
**BRÖDERNA JOHANSSON SANDFÖRSÄLJNING**  
1924-2016 92 år i branschen  
Vi utövar allt från stora leveranser av utvalda fordon till privatpersoner.  
**Sand - Grus - Vagnmaterial - Makedam - Singel - Jord - & Täckbark**  
Tel 0300-243 62 - Sattlåsåsen 400, Fjärås - www.bröderna.se  
Vi tänker på miljön!

Storgatan 9, Kungsbacka Innerstad 0300-10577. www.fotochhalsokliniken.se

# Medlemsmöte – Svenska Amerika Linien

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



Sveriges mest berömda fartygs-  
linje började som en emigrant-  
linje för tiotusentals svenska  
emigranter men sysslade senare  
mest med kryssningar för  
förmögna amerikanska  
pensionärer. Fartygen var väl-  
kända siluetter i Göteborg och blev berömda för sin praktfulla inredning och  
förstklassiga service. Intendent Karl Hellervik från Sjöfartsmuseet Göteborg  
berättar med bilder som inte publicerats tidigare om båtarna och människorna  
ombord – både passagerare och personal.



Efter kaffe med tillbehör så  
blir det lite musik.



”take3” är en jazztrion som kommer  
bjuda på ett par jazzlåtar som har satt  
ett märke i historien, och mer!

Vi hoppas att ni kommer gilla det!

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88  
senast söndagen den 15 mars eller maila till [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)

## Medlemsmöte – Sabina Henriksson

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

Har ni hört spel på benflöjt, mungiga, brummare, bensnurra, säckpipa, fiol och gitarr under samma framträdande? Det får vi vara med om när ni lyssnar till Sabina Henriksson, riksspelman.



Efter kaffet kommer Ragnar Gudmundsson om egen erfarenhet av LAAO. Ragnar blev för ett par år sedan opererad för förmaksflimmer m h a metoden LAAO. Ragnar berättar vad LAAO är och varför han blev opererad med just denna metod.

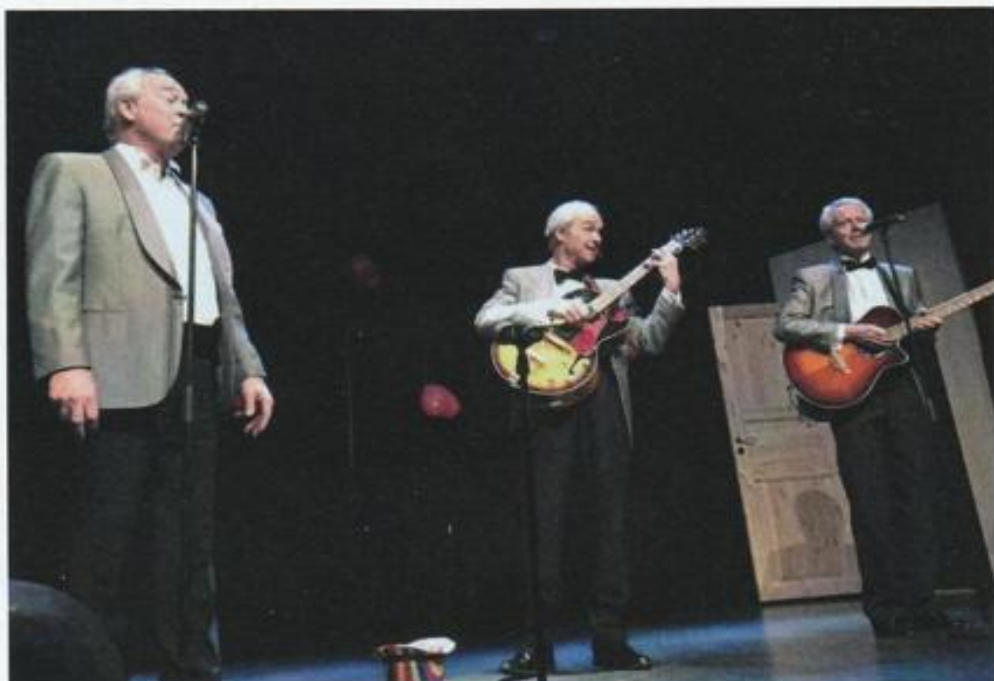


Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88 senast söndagen den 19 april eller maila till [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)

# Medlemsmöte – Trenorerna

Onsdagen den 13 maj har vi möte i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 60 kr.

Trenorerna  
står för musik-  
underhållningen.



Kaffe med tillbehör serveras.



Efter kaffepausen så kommer Veterankraft  
och informerar om vad dem arbetar med.



# veterankraft

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88  
senast söndagen den 10 maj eller maila till [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)

**Vi tar Swish.**

Här kan du betala direkt  
med mobilen. Betala gärna  
några dagar i förväg.



HjärtLung Kungälv

1233590346

Swish-nummer



# Medlemsmöte – Föredrag om sömn

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

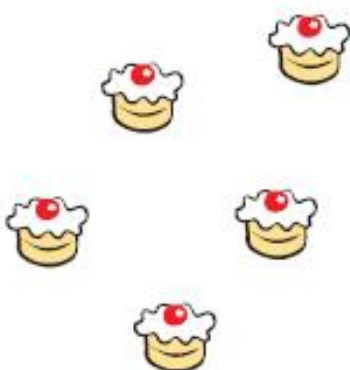


Doktor Sven Svedmyr,  
läkare på Sömnheten, Sahlgrenska sjukhuset.  
Varför försämras vår sömn med åldern?

Varför försvinner den där förmågan att sova  
som en stock som vi hade när vi var tonåringar?  
Det har forskare tagit reda på.

Detta kommer doktor Svedmyr att berätta om.

Efter föredraget blir det fika.



Mötet avslutas med



# LOTTERIDRAGNING

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88  
senast söndagen den 20 september eller maila till [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)

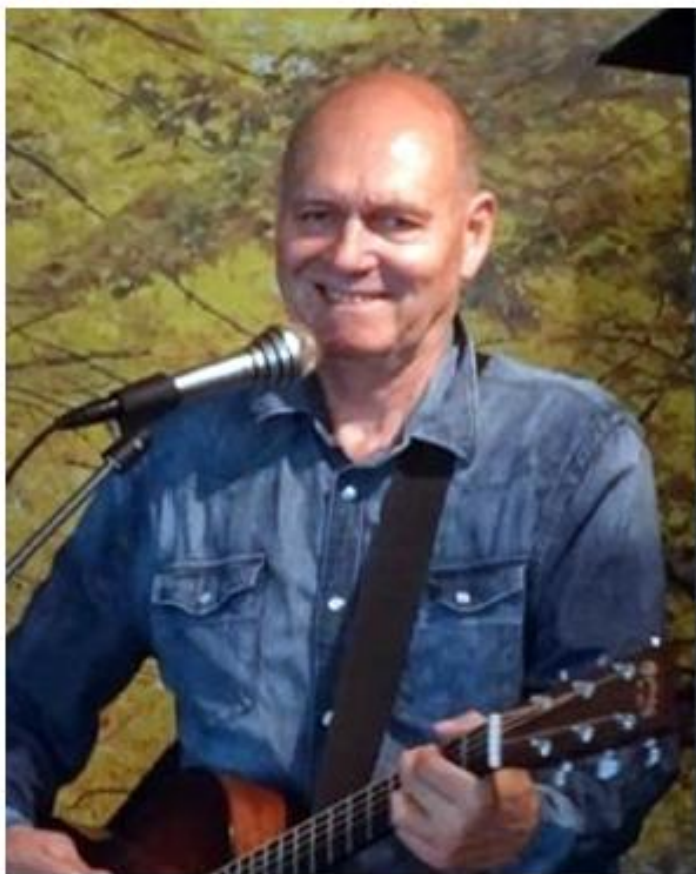
# Medlemsmöte – Bo Krister

Onsdagen den 21 oktober har vi möte i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 60 kr.

Bo Krister har en bred repertoar som Country, Jazz, Pop m.m. Vi kan få höra lite blandat av Jim Reeves, Johnny Cash, Frank Sinatra, Dean Martin.

Svenskt så som Lill Babs, Jerry Williams, Sven Ingvars.

Tolkningar av Dan Andersson, Joe Hill, Evert Taube m.fl.



Kaffe med tillbehör .



# FRÅGESPORT

Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88  
senast söndagen den 18 oktober eller maila till [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)

# Välkommen till HjärtLungs julfest

Onsdagen den 18 november har vi fest i ABF-lokalen kl. 14.00. Entré 120 kr.

Här bjuds det på förtäring av diverse härliga saker.

Underhållningen står Tobias för.



**Vi tar Swish.**

Här kan du betala direkt med mobilen. Betala gärna några dagar i förväg.



HjärtLung Kungälv

1233590346

Swish-nummer



Anmälan till Ingrid Karlsson på tel. 0725-47 31 88  
senast söndagen den 15 november eller maila till [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)

# Bussresor

## Ullared 26 februari

Avresa från Stora Coop kl. 08.00  
och återresa kl. 15.00.

Anmäl dig snarast till Ingrid.

Betalning senast den 12 februari  
till BG 712-0603 eller swisha  
till 0725-473188.

Resan kostar 170 kr.

och du får ett presentkort på 50 kr. av chauffören.

**Anmälan till: Ingrid, 0725-47 31 88 eller [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)**



## Falkenbergstevyn 15 mars

Resan är fullbokad men kölista finns. Avresa från Stora Coop parkering  
kl. 12.00. Föreställningen börjar kl. 15.00 och innan äter vi en helgbuffé  
på restaurang Sisi. Resan kostar 1.100 kr. Betalning senast den 15 januari  
till BG 712-0603 eller swisha till 0725-473188.

**Anmälan till: Ingrid, 0725-47 31 88 eller [inkabi@telia.com](mailto:inkabi@telia.com)**

## Sofiero 7 maj

Är detta något för dig så kontakta Ingrid snarast. Detaljer är i skrivande stund  
inte helt klara. Mer information kommer på vår hemsida och på våra medlems-  
möten.

## Dagsresa Göta Kanal 27 augusti

Är detta något för dig så kontaktar du Ingrid snarast. Detaljerna är i skrivande  
stund inte helt klara. Vi fikar och äter lunch på båten, på hemvägen blir det  
eftermiddagsfika på lämpligt ställe. Kanaltrippen tar 4,5 timma. Pris 1.350 kr.  
Bussen hämtar oss vid Stora Coop och lämnar oss där när resan är slut.  
Mer information på vår hemsida samt på våra medlemsmöten.



## *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.*



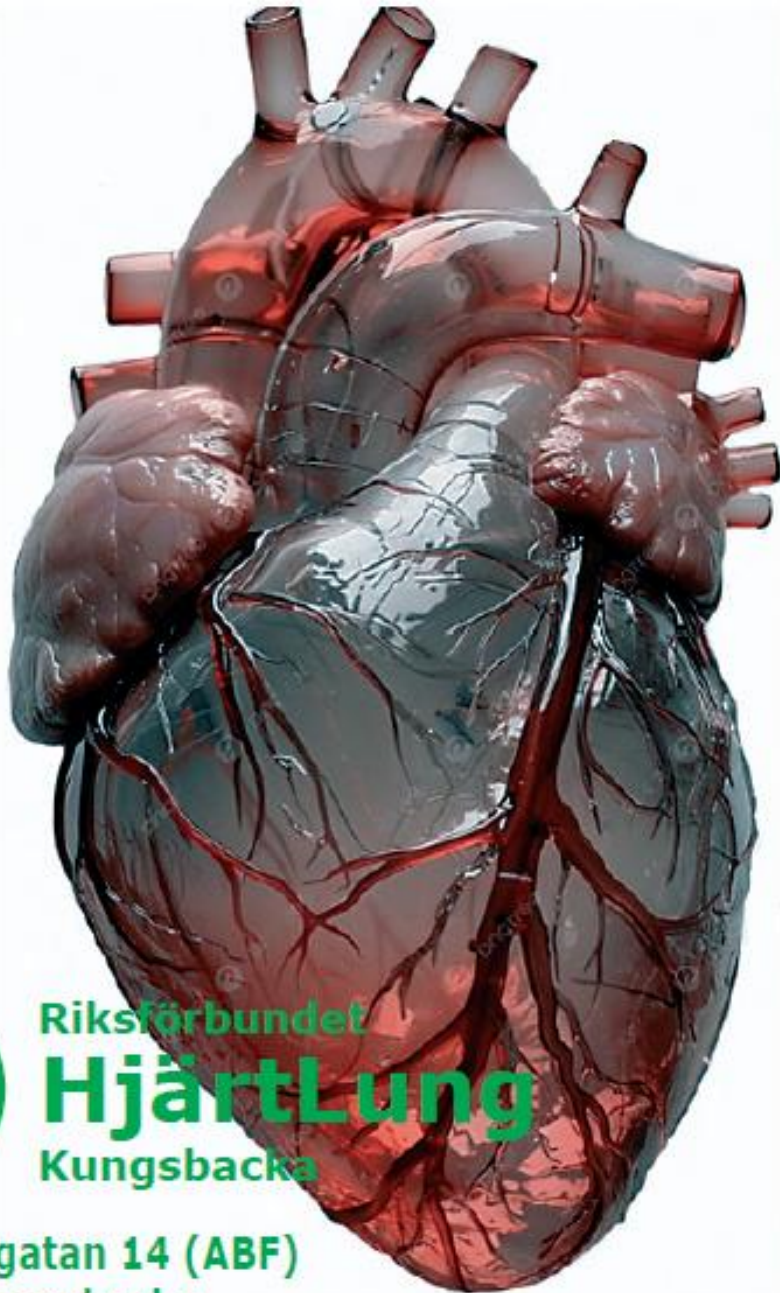
**Riksförbundet HjärtLung Kungsbacka**

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



**B**

SVERIGE  
PORTO BETALT  
PORT PAYÉ



Riksförbundet  
**HjärtLung**  
Kungsbacka

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

