



Riksförbundet HjärtLung
Oskarshamn



Program & Aktiviteter
2026 & 2027

När erfarenhet gör skillnad.

Med lång erfarenhet och stark tradition i bilbranschen vet vi vad som krävs för ett tryggt och bekymmersfritt bilägande. Oavsett om du söker din nästa bil eller behöver professionell service för den du redan har, finns vi här för dig. Hos oss får du personlig rådgivning, noggrant utvalda bilar och en komplett serviceverkstad, allt under samma tak.

Varmt välkommen till Be-Ge Personbilar.



Jag hjälper dig till ett tryggt bilinköp. Välkommen!

Viktor Persson, Försäljningschef

BE-GE

Be-Ge Personbilar AB

Södra Fabriksgatan 12 | 0491 - 76 15 12 | www.pb.be-ge.se



EBLagerhus
OSKARSHAMN

Personer med hjärt-, kärl- och lungsjukdomar ska ha ett bra liv

Vår verksamhet går ut på att hjälpa så många som möjligt till ett bättre liv efter att de blivit drabbade av hjärt-, kärl- eller lungproblem.

Medlemsavgift: 250 kronor för 2026.
Betalas via **Riksförbundet**.

Vill du **stödja vår verksamhet** kan du göra detta genom att sätta in ett bidrag på Riksförbundet HjärtLung Oskarshamns minnesfond.

Bankgiro 5442 – 8149
Swish 123 430 36 65

Expeditionen

Kontakta oss på expeditionen i Åsaskolan B-huset våning 2.

Expeditionstider: torsdagar kl. 10.00 – 11.30.

Expeditionen är stängd juni och juli samt röda dagar.

Adress: Hantverksgatan 64,
572 34 Oskarshamn

Telefon: 070-369 33 33

E-post: info@oskarshamn.hjart-lung.se

Hemsida:

www.hjart-lung.se/oskarshamn

Organisationsnummer:

832800-6120

Se fler kontaktuppgifter på sidorna 5 och 15.

PRODUKTION: KrePart, www.krepart.se **TRYCK:** Risbergs 2026

**25%
rabatt
till dig
över 60 år**

på ett par kompletta glasögon

Gäller bågar från 795 kr



Specsavers Oskarshamn
Köpmangatan 3, 0491-138 10

Boka tid på
specsavers.se

25% på ett par kompletta glasögon gäller för kund över 60 år vid köp av båge från 795 kr och gäller bäge inklusive glas och eventuella behandlingar. Enkelstapad standardglas index 1,5 med repkyddsbehandlingen Ultratough ingår i bågens pris. Kan kombineras med synundersökningar/budanden, men ej andra erbjudanden/rabatter. Gäller ej köp online.



VATTENGYMNASTIK

Många
aktiviteter
för medlemmar



ZAMBA CANASTA



YOGA



GYMNASTIK



BOULE



STICK-CAFÉ

Bli medlem du också

Har du några frågor eller vill bli medlem så är du välkommen att vända dig till någon av nedanstående ombud, så ska vi försöka hjälpa till.

Vi är i dag cirka 550 medlemmar. Du kan även bli stödmedlem.

Kontaktpersoner:

- Ordförande Arne Nilsson
070 - 321 58 58
arnenilsson48@outlook.com
- Kassör Gunilla Larsson
070-332 72 76
gunilla.larsson2@telia.com
- Sekreterare, Stefan Andersson
070-655 35 70
stiffe51@hotmail.com



Medlemsregisteransvarig

- Börje Svensson
070-528 47 48
elsemar@telia.com



Rese/Lotteriansvarig

- Kerstin Myhrén
073-022 54 73
k.myhren@telia.com



Studieorganisatör

- Thommy Johansson
070-681 52 78
thommy_johansson@live.se



EVO – Egenvårdsombud i föreningen och kontaktpersoner med sjukhuset

- Barbro Efraimsson-Nilsson
070-814 91 18
barbrobabs@gmail.com
- Anette Billqvist
070-862 88 64
anebil.ab@gmail.com
- Camilla Kennestig
073-336 79 61
kennestig@icloud.com



Välkommen som medlem!

Besök oss gärna på vår hemsida
www.hjart-lung.se/oskarshamn





*Våra
tipspromenader
är en bra aktivitet
för hjärta, lungor
och hjärna*



FÄRGHUSET

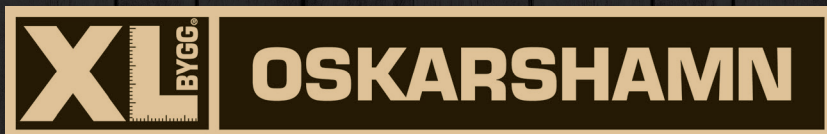
Vi sätter färg på Oskarshamn

ÖPPETTIDER

Mån-Fre 07-18, Lör 09-14

www.farghusetohamn.se

Åsavägen 3, Oskarshamn | 0491-102 00



Vardagar 07.00 - 18.00 • Lördag 08.00 - 13.00 • Söndag stängt

樓酒施西

**RESTAURANG
KINESISKA CECIL**



 : Lilla Torget 2 - 4
572 30 Oskarshamn
 : + 46(0) 491-18750
+ 46(0) 491-77390

Program 2026/2027

OBS! Första bokningsdatum för aktivitet eller resa är torsdag 12 mars 2026 kl 10.00, i övrigt se sidan 9.

16 mars kl 18.00

Månadsmöte Folkets Park. Rågårdss och Lundins skor håller i en modevisning. 80 kronor i avgift.

28 mars kl 09–15

Värmarknaden på Kullagården, Figeholm. Samarrangemang med BK Bore och Oskarshamnsbygdens Rödakorsetkrets.

18 april kl 18.00

Värfest i Grimnerlokalen, Källgatan 3. Musikquiz. Anmälan krävs. 300:-/per person

23 april

Resa till Linköping med omnejd. En dag. Avresa från arenaparkeringen kl 08.00. Ta med egen frukost. Anmälan krävs. Rundvandring på Kornettgården med lunch, besök på Cloettafabriken och fika på väg hem på Boställets Vedugnsbageri. 850:-/per person

19 maj kl 18.00

Tipspromenad med start vid stadsparkscenen. Tisdagar under maj–augusti. 20 kronor i avgift. Tre priser delas ut.

24–26 maj

Kryssningsresa Höga Kusten. Tredagarsresa, två frukostar och två middagar ombord ingår. Del i dubbelhytt. Avresa från arenaparkeringen kl 10.00. Ta med egen frukost dag ett. Anmälan krävs.

3 750:-/per person. Tillägg för enkelrum

8 juli kl 08–15

Sommarmarknaden i Figeholm. Samarrangemang med BK Bore och Oskarshamnsbygdens Rödakorsetkrets.



16 MARS & 19 OKTOBER – MODEVISNING



24–26 MAJ – KRYSSNINGSRESA TILL HÖGA KUSTEN/HÄRNÖSAND

Program 2026/2027

20 augusti

Resa "Ut i det Blå", en dag. Avresa 07.30 från arenaparkeringen. Ta med egen frukost. Anmälan krävs.

880:-/per person

25 augusti kl 18.00

Avslutning av tipspromenaden vid stadsparksscenen. Korvgrillning. 20 kronor i avgift. Tre priser delas ut.

21 september kl 18.00

Månadsmöte Folkets Park. Information av Anders Åkesson, riksförbundets ordförade. Underhållning av Anders Nilsson. 80 kronor i avgift.

9–11 oktober

Tredagarsresa till Timmendorfer Strand på hotell Maritim (spa finns). Två frukostar och två middagar ingår, del i dubbelrum. Avresa från arenaparkeringen kl 06.00. Ta med egen frukost dag ett. Anmälan krävs.

4 300:-/per person. Tillägg för enkelrum

Anmälan

När anmälan till aktiviteter eller resor krävs, görs det **ENDAST** på expeditionens öppettider eller på telefon 070-369 33 33 samma öppettider.

Torsdagar kl. 10.00-11.30. Anmälan är bindande. Buss avgår alltid från arenaparkeringen.

Vid fullbokning upprättas väntelista.

Avanmälan görs senast **14 dagar** före.

Betalning

Betalning sker till vårt bankgiro **5442-8149** senast 14 dagar före arrangemang eller resa.

Vid **Månadsmöten** gäller kontanter eller **Swish 123 430 36 65**

Mer information finns på vår **hemsida** och i annonser:

www.hjart-lung.se/oskarshamn

Programbladet fortsätter på nästa sida.



Program 2026/2027

19 oktober kl 18.00

Månadsmöte Folkets Park. Rågård och Lundins skor håller i en modevisning. 80 kronor i avgift.

5 november

Resa till Ullared. Avresa 06.00 från arenaparkeringen. Ta med egen frukost. Självkostnadspris. Anmälan krävs.

16 november kl 18.00

Månadsmöte Folkets Park. Föredrag av överläkare i kardiologi Jörg Carlsson. Leif "Putte" Skog underhåller. 80 kronor i avgift.

29 november kl 13.00

Julbord. Anmälan krävs. Lokal och pris meddelas senare.

11 december kl 14.00

Folkets Park. Luciafirande. Öppet möte. 40 kronor i avgift. **Observera datumet!**

18 januari 2027 kl 18.00

Månadsmöte/Grötfest i Folkets Park. 100 kronor i avgift. Anmälan krävs.

12 februari 2027 kl 14.00

Hjärtats dag Folkets Park. Ingen avgift. Öppet möte. **Observera datumet!**



15 februari 2027 kl 18.00

Årsmöte Folkets Park. Underhållning av Ladies Only. Ingen avgift.



Sauer Compressors

Sauer Compressors Nordics AB

SKOBES
Personligt hela vägen



formakök[®]
design ■ anpassning

kontorcity
OSKARSHAMN

Parken
Since 1907

**Ett enkelt, tryggt
och skadefritt liv**

BANK | PENSION | FÖRSÄKRING
FASTIGHETSFÖRMEDLING



LF Kalmar •



**HLR-
utbildning
och SMS-
livräddare!**



Vill du rädda liv? Bli SMS-livräddare!

Genom vår HjärtLung-förening kan du utbilda dig i HLR, hjärt-lungräddning. Det är kostnadsfritt för våra medlemmar och du utbildas av våra HLR-instruktörer som alla är certifierade. Vi hjälper även till att utbilda föreningar, organisationer och företag mot en avgift. Kontakta våra EVO-ombud Anette eller Barbro (se kontakt-uppgifter på sida 5).



Figeholms Marknad 2026

Årets marknader i Figeholm, vårmärnad den 28 mars och sommarmärnad den 8 juli, gör HjärtLung tillsammans med BK Bore och Oskarshamnsbygdens Rödakorskrets. Om du vill skänka något till våra lotterier är det välkommet, kontakta Kerstin Myhrén eller Gunilla Larsson.

Resa är livet

erTur



Reseträff 2026

Ombord på Birka 8-9 april fr. 895:-

Fler resor finns på www.ertur.se

www.ertur.se 035-299 66 60



Konditori
FLANADEN

Tel 0491-100 88 Flanaden 20
OSKARSHAMN





Ledningsgruppen i Riksförbundet HjärtLung Oskarshamn. Bakre raden från vänster: Sten-Bertil Myhrén, ledamot, Bernt Karlsson, hemsida, Esbjörn Petersson, ledamot, Tommy Johanson, vice ordförande och studieorganisatör, Stefan Andersson, sekreterare, Göran Billqvist, suppleant, och Börje Svensson medlemsregister. Främre raden från vänster: Anette Billqvist, EVO-ombud, Barbro Efraimsson Nilsson, EVO-ombud, Arne Nilsson, ordförande, Kerstin Myhrén, resor och lotteri samt Gunilla Larsson, kassör. Saknas på bilden gör Jan Branting, suppleant, och Camilla Kennestig, EVO-ombud.

Information

För information om föreningens löpande verksamhet följ oss på vår hemsida, vår programfolder eller annonser under föreningsmeddelande i O-T.

Vi reserverar oss för ändringar i programmet.



**Välj en öppen
bank med hjärtat
i bygden.**

Vårt kontor i Högsby har öppet alla vardagar. Välkommen du också!

Högsby
Sparbank



0491-209 00
Storgatan 41, Högsby
www.hogsbysparbank.se

Aktiviteter

Mer information kan du få från kontaktpersonerna nedan.

● HLR, Hjärt-lungräddning

MÅNDAGAR 10.00–12.00

Åsahuset

- Barbro Efraimsson Nilsson, 070-814 91 18
barbrobabs@gmail.com
- Anette Billqvist, 070-862 88 64
anetil.ab@gmail.com
- Camilla Kennestig, 073-336 79 61
kennestig@icloud.com

● Boule

ONSDAGAR 13.15–15.30

Boulehallen (fd Big Bang)/Kikebodalen

- Thommy Johansson, 070-681 52 78
thommy_johansson@live.se
- Birgitta Thelander, 076-771 84 14
birgittathelander@gmail.com

● Damgymnastik

TISDAGAR 9.30–10.30

Åsaskolans gymnastiksal

- Birgitta Thelander, 076-771 84 14
birgittathelander@gmail.com
- Ingrid Löfqvist, 070-626 84 04
ingrid.lofqvist54@gmail.com

● Herrgymnastik

TORSDAGAR 10.00–11.00

Åsaskolans gymnastiksal

- Stig Visén, 073-098 94 81
- Bengt-Olof Jonsson, 076-319 60 10

● MediYoga

TORSDAGAR 10.00–11.00

Åsahuset

- Roland Erlandsson, 070-867 59 33
roland_erlandsson@yahoo.com



● Stickcafé

TORSDAGAR 13.30–17.00

Åsahuset, jämn vecka

- Birgitta Thelander, 076-771 84 14
birgittathelander@gmail.com
- Ingrid Löfqvist, 070-626 84 04
ingrid.lofqvist54@gmail.com

● Tipspromenader

TISDAGAR 18.00 MAJ–AUGUSTI

Stadsparksscenen, Hälsans stig

- Arne Nilsson,
070-321 58 58, arnenilsson48@outlook.com
- Thommy Johansson, 070-681 52 78
thommy_johansson@live.se

● Vattengymnastik

FREDAGAR

Sjukhuset

Grupp 1 16.00–16.45

Grupp 2 16.45–17.30

- Gunilla Larsson, 070-332 72 76
gunilla.larsson2@telia.com

● Zamba Canasta

TISDAGAR 13.30–16.30

Be-Ge-hallen, Ernemar

- Börje Svensson, 070-528 47 48
elsemar@telia.com

B

PP

Sverige, Port Payé

Ej retur

AVS: Krepart AB, Åsavägen 7, 572 35 Oskarshamn



Välkommen till en personlig och kundnära bank

Du träffar oss i Mönsterås och Oskarshamn

Häradssparbanken Mönsterås



Varmt
välkommen
in till oss!
hälsar Sara
med vänner

coop
FLANADEN

- mitt i staden

Öppet alla dagar 7-21