

HL-bladet

Medlemsblad nr 46

Januari 2024



Riksförbundet
HjärtLung

Alingsås

**Personer med hjärt-, kärl och
lungsjukdom skall ha ett bra liv!**

Ordförande har ordet!

Bästa HjärtLungare!

Ännu ett år har passerat och vi ser nu fram emot ett framgångsrikt år 2024.

När jag skriver detta har vi just passerat Black Week och gått in i White Week med rimfrost och den första snön på marken. Julstämningen börjar kännas på allvar med annonser om flera julmarknader.

Hösten har flutit på som vanligt med våra aktiviteter och medlemsmöten tack vare våra duktiga och entusiastiska ledare. Tyvärr har liksom tidigare år deltagarantalet minskar på flera aktiviteter förutom Vattengympan och Sitt & Stå Gympan. Glädjande är att intresset för studiecirkeln om schack varit så stort med Eva Johansson från Alingsås Schacksällskap. Glädjande är att vårt medlemsantal ständigt ökar och snart är vi över 390 medlemmar.

Under hösten har vi hunnit med en resa till Öckeröarna för ledare och funktionärer i strålande sol och med en kunnig guide.

Vi har blivit nominerade till Mänskliga rättighetspriset i Alingsås kommun, men priset gick till Svenska Kyrkan för deras satsning på HBTQ.

I september var vi flera medlemmar representerade på ”Kom Loss-mässan” med möjlighet till blodtrycks kontroll och information om HLR.

Under lungmånaden november hade vi ett medlemsmöte med en mycket intressant föreläsning om sömnapné av överläkare Jerzy Puzio . Vi var också representerade på Vimpeln med EVO som informerade om KOL och erbjöd möjlighet till spirometri.

I december har vi haft sedvanlig julavslutning med jultallrik, julmusik och besök av Alingsås Lucia.

Själv har jag kommit underfund om att jag på grund av ålder och bristande ork kommer att avsluta mitt uppdrag i föreningen vid årsmötet. Jag vill därför slutningen tacka för förtroendet och det stöd och hjälp jag fått under mitt ordförandeskap. Jag vill också önska alla ett riktigt Gott Nytt År.

Bengt Eliasson

Aktuellt

KALLELSE TILL ÅRSMÖTET 2024

- Årsmötet hålls onsdagen den 21 februari 2024 klockan 19:00 i Equmeniakyrkan Kungsgatan 46 Alingsås
- Motioner måste vara styrelsen tillhanda senast 9 januari.

Anmälan om deltagande, **senast söndag den 18 februari**, till **Agneta Johansson tel. 070-626 30 80 e-post: tommy.agneta@gmail.com**

Läs gärna "Länsinfo" på Länsföreningens hemsida
hjärt-lung.se/riksforbundet/vastragotaland/

Bengt Eliasson

Information om våra medlemsmöten och övriga aktiviteter kommer att finnas i Alingsås Tidning och/eller Alingsåskuriren

Våra samarbetspartners



Lilla Edets Buss



Sparbanken
Alingsås



Medlemsmöten

UPPTAKTSMÖTE INFÖR VÅREN 2024

Onsdagen den 24 januari kl.19:00 i Equmeniakyrkan.

Musik från 60-70 talet med Leif Brandin & Bruno Brangstad

Inträde inkl. kaffe och smörgås 60 kr.

ÅRSMÖTE

Onsdagen den 21 februari kl.19:00 i Equmeniakyrkan

Mötesförhandlingar, lotterier samt underhållning.

Föreningen bjuder på kaffe och smörgås.

MEDLEMSMÖTE

Onsdagen den 20 mars kl.19:00 i Equmeniakyrkan.

Musikunderhållning för alla tillfällen med Christer Paulsson & Monica Olaisson

Inträde inkl. kaffe och smörgås 60 kr.

MEDLEMSMÖTE

Onsdagen den 17 april kl.19:00 i **OBS! Föreningslokalen Sidenvägen**

Vad gör förebyggande enheten i Alingsås? Enhetschef Ingela Gyllensten berättar om verksamheten.

Inträde inkl. kaffe och smörgås 60 kr.

VÅRAVSLUTNING I SIMMENÄS

Kristihimmelsfärdsdag den 9 maj kl.15:00 i Fiskestugan Simmenäs.

Tipspromenad, korvgrillning, tävlingar och fika.

Anmälan till möten skall alltid ske senast 4 dagar före till

Agneta Johansson tel. 070-626 30 80

e-post: tommy.agneta@gmail.com

Meddela gärna om du behöver någon specialkost.

Resor

Teaterresa

Teaterresa till Vara Konserthus tisdag 26 mars kl 11.30

”Frukostklubben” är en föreställning som presenterar minnen och företeelser ur folkhemmet med slagdängor från 50 o 60-talet.

Det blir fart o fläkt, allvar och allsång.

Det serveras matpaj, kaffe o kaka i anslutning till föreställningen.

Pris 400 kr, inklusive förtäring o resa.

Samåkning med bil organiseras. Avresetid från Alingsås c:a 10:15

Anmälan till Agneta Johansson, 070-626 30 80

Begränsat antal biljetter.

Resa till Kinnekulle i försommartid

Välkomna till en rundtur i Västgötabygd med Kinnekulle i fokus.

Vi besöker Forshems Kyrka, Falkängens Hantverksby, Österplana Hed och Munkängarna med orkidéer och ramslök. Vi åker runt Hällekis Säteri, Råbäck, Trolmen, Hjälmstätter och Blombergs med vikingaskeppet som alla är gamla herresäten från medeltiden.

En lokalguide underhåller oss under dagen

I resan ingår förmiddagsfika, buffélunch på Kinnekullegården samt en fika på hemvägen.

Vi åker 22 maj kl 07:30 från Sidenvägen 7B, hemma igen vid 18-tiden.

Preliminärt pris 780 kr

Anmälan till Agneta Johansson 070-626 30 80

Aktuellt

TEMATRÄFF

Välkomna till en föreläsning om Zhineng Qigong

En kinesisk träningsmetod som bygger på långsamma, mjuka rörelser med syfte att stärka vår hälsa. Många dokumenterade hälsoförbättringar finns dokumenterade.

Föreläsning av Johan Nilsson, kontaktperson i Alingsås för "European Zhineng Qigong"

Var: Lokalen Sidenvägen 7B

När: Torsdag 29 februari kl 10:00—12:00

Tänk på våra astmatiker!

Använd inte parfym eller andra starka dofter på våra aktiviteter.



OBS! Vi har slopat vårt Plusgirokonto, betalning av våra aktiviteter sker till föreningens Bankgiro eller Swish. Glöm inte att ange namn och aktivitet. Se uppgifter på sidan 15.

Har du/ni lämnat mobilnummer och e-postadress till föreningen?

Då mycket information idag skickas ut med SMS eller e-post så är det viktigt att föreningen har aktuella mobilnummer och e-postadresser.

Är du osäker på om vi fått eller om du/ni har ändrat på något så sänd ett mejl till oss med ditt mobilnummer och e-postadress.

info@alingsas.hjart-lung.se

Studiecirklar

SÅNGGRUPPEN

Start är fredagen den 16 februari
kl. 10:00 - 12:30. Sidenvägen 7B
Och vi håller på varje vecka fram
till 24 maj.

Kom med och sjung i vår glada
gäng! Vi sjunger mestadels unisont
så alla kan vara med.



Anmälan och frågor till: Ing-Marie Widén 073-816 06 34

Ledare: Gunnel Nordqvist 070-695 98 56 och Lena Köpman 070-612 71 07

Aktiviteten kostar 150:-per termin



**All betalning för våra aktiviteter sker till
föreningens Bankgiro eller Swish.
Glöm inte att ange namn och aktivitet.
Se uppgifter på sidan 15.**

VÅR BYGD

Vi träffas för att läsa och samtala om
hur det var förr och nu i Alingsås och
trakterna där om kring.

Vi träffas varannan vecka i lokalen
Sidenvägen 7B klockan 10:00-12:00
med start måndagen 8 januari och hål-
ler på fram till 4 mars.

Anmälan till ledare Allan Johansson tel. 070-573 03 12

Aktiviteten kostar 150:-per termin



Studiecirklar

SCHACK **Kanske något för dig?**

I vår fortsätter vi med höstens populära schackkvällar varannan tisdag kl. 18:15-20:15 med start 16 januari och vi håller på till 9 april. Lokal: Sidenvägen 7B



Nya samt mer erfarna schackspelare är välkomna.

Ledare är Eva Johansson tel. 070-225 57 56 från Alingsås Schacksällskap

Anmälan till Tina Mattsson tel: 070-378 66 84

Aktiviteten kostar 150:-per termin

Har du idéer på någon ny cirkel eller kan tänka dig vara cirkelledare så hör av dig till vår studieorganisatör Tina Mattsson Tel: 070-378 66 84

Motion

BOWLING

Under 8 gånger i vår kommer vi fortsätta med att träna bowling.

Lokal: Stures Bowling & Sportbar, Sveagatan 8

Vi träffas varannan tisdag kl.11:45-13:00 med start 9 januari och håller på till den 16 april.

Klot och skor finns att låna i bowlinghallen.

Anmälan till ledare: Elsie Ågren tel. eller SMS 073-381 56 57

Ledare reserv: Barbro Engh tel. 076 148 08 19

Aktiviteten kostar 250:-per termin



Motionsgrupper

REDSKAPSGYMNASTIK

Lokal: NärRehab Sörhaga Alingsås

Tisdagar kl.18:00-19:00

Vi startar den 9 januari och håller på varje vecka fram till den 23 april

Torsdagar kl.18:00-19:00

Vi startar den 11 januari och håller på fram till den 25 april.

Anmälan eller frågor till Kenneth Albinsson, ring efter 17:00 på tel. 070-818 08 03.

OBS! Tag med egen vattenflaska.

Aktiviteten kostar för en kväll i veckan 250:- per termin och för två kvällar i veckan 400:- per termin.



VATTENGYMNASTIK

Lokal: Nohaga Parkbad Fredagar kl. 13:30-14:30

Vi startar fredag 12 januari och håller på fram till 19 april, ej långfredag 29/3

Anmälan ert intresse till ledare Irene Lidén tel.: 072-733 63 11

Ledare är även: Tina Mattsson tel. 070-376 66 84

Ny anmälan krävs tidigast 8 januari, även av er som tidigare deltagit.

Max 30 deltagare + 4 reserver.

Aktiviteten kostar 250:- per termin



Motionsgrupper

SITT och STÅGYMPA 1

Lokal: Sidenvägen 7B

Måndagar kl.14:00-15:00. Vi startar den 22 januari och fortsätter varje vecka till den 25 mars.



Vi kommer under våren fortsätta med HjärtLungs nya gymnastikprogram med att kombinera sittgympa med stågympa.

Anmälan till ledare Inger Hedin tel. 070-255 82 12

Anmälan krävs, tidigast 8 januari, även av er som tidigare deltagit.

Max 16 deltagare. **Aktiviteten kostar 150:-per termin**

SITT och STÅGYMPA 2

Lokal: Sidenvägen 7B

Tisdagar kl.15:00-16:00. Vi startar den 23 januari och fortsätter varje vecka till den 26 mars.



Vi fortsätter i vår med två grupper på grund av stort tryck på platser från våra medlemmar, med HjärtLungs nya gymnastikprogram med att kombinera sittgympa med stågympa.

Anmälan till ledare Lisbeth Erneklint tel. 072-711 05 10

Anmälan krävs, tidigast 8 januari, även av er som tidigare deltagit.

Max 16 deltagare **Aktiviteten kostar 150:-per termin**

Anmälan sker till respektive ledare, även ni som varit med tidigare

Motionsgrupper



LINE-DANCE

Lokal: Sidenvägen 7B

Onsdagar kl.13:30-15:30

Vi startar den 17 januari och håller på varje vecka till den 10 april.

Anmälan till ledaren Eva Fransson tel:073-051 94 04

Aktiviteten kostar 150:-per termin

Begränsat antal 14

Tänk på våra astmatiker!

Använd inte parfym eller andra starka dofter på våra aktiviteter.

YOGA SOM MEDICIN

Lokal: Sidenvägen 7B

Torsdagar kl.14:00-15:30. Vi startar den 8 februari och håller på varje vecka fram till den 18 april, ej skärtorsdag 28/3.

Anmälan till ledare Maj-Lis Karlsson på tel. 073-546 31 62

Ledare är även Allan Johansson tel. 070-573 03 12

Aktiviteten kostar 150:-per termin

Begränsat antal 12



Anmälan sker till respektive ledare, även ni som varit med tidigare

Motionsgrupper

BORDTENNIS

Lokal: Equmeniakyrkan Alingsås

Fredagar kl.10:00-12:00

Vi startar den 12 januari och håller på fram till den 10 maj

Anmälan till ledare Kjell Bondesson
tel. 070-668 22 98

Aktiviteten kostar 250:-per termin



BOULE

Var: Boulebanan Nollhaga allé

Onsdagar kl.14:30-16:30

Vi startar upp 10 april och håller på hela sommaren och till slutet av oktober eller tills snön kommer.

Anmälan till ledare Lennart Davidsson tel.: 070-332 04 90



PROMENADER ”Hälsoskolan”

Var: Vi samlas vid lokalen Sidenvägen 7B

Måndagar kl.10:00 - c:a 13:00.

Vi startar den 11 mars och håller på varje vecka fram till 13 maj. Vi promenerar i omväxlande natur och besöker intressanta miljöer runt Alingsås.

Medtag egen fika. Vid dåligt väder kontakta ledaren.

Ledare Allan Johansson tel. 070-573 03 12 eller
Lilian Örtengren tel. 072-717 04 74



Anmälan sker till respektive ledare, även ni som varit med tidigare

Hjärt-Lungräddning

Välkommen att gå en utbildning för att lära dig rädda liv.

Efter genomförd utbildning kan du:

- identifiera hjärtstopp
- larma 112, samt ha kännedom om larmoperatörens stödjande roll
- utföra HLR med god kvalitet och kunna använda en hjärtstartare
- ge ryggslag och buktryck vid luftvägsstopp
- med kunskaperna som grund vara motiverad att starta HLR vid hjärtstopp

Efter utbildning har du möjlighet att ge en medmänniska en andra chans.

Utbildningen sker på måndagar i vår föreningslokal på Sidenvägen 7B.

**Utbildningen för medlemmar är måndagar 29/1, 26/2 och 8/4
kl.09:00 - 11:00. Max 8 deltagare.**

Utbildningen är gratis för medlemmar.

Välkomna med en anmälan till Irene Lidén tfn 072-733 63 11

Instruktörer är Irene Lidén tfn 072-733 63 11, Kenneth Albinsson
tfn 070-818 08 03 och Jan Cooper tfn 070-530 28 79

Vi sponsras av:

**Vi utbildar även åt företag,
privatpersoner och föreningar,
kontakta Irene Lidén för mer
information.**

**Sparbanken
Alingsås**



Styrelse vald 2023

Ordförande

Bengt Eliasson 070-719 89 12

E-post: benel@telia.com

V. ordförande

Lennart Davidsson 070-332 04 90

E-post: lennart.davidsson@live.se

Kassör

Christer Palm 070-373 83 82

E-post: cpalm@telia.com

Sekreterare

Alice M Cooper 076-842 43 40

E-post: alicemargaretacooper@hotmail.com

Ledamot och studieorganisatör

Tina Mattsson 070-378 66 84

E-post: mattsson.tina@hotmail.com

Ledamot

Roger Carlberg 070-554 75 77

E-post: roger@agneskans.com

Ledamot

Lilian Örtengren 072-717 04 74

E-post: lilianortengren1943@gmail.com

Ersättare

Vakant

E-post:

Ersättare

Gisela Andersson 073-394 20 56

E-post: ekg.andersson@telia.com

Revisorer

Brita Joneskär *Ord.* 070-821 44 18

Barbro Eng *Ord.* 076-148 08 19

Vakant *Ers.*

Vakant *Ers.*

Valberedning

Sammankallande

Agneta Johansson 070-626 30 80

E-post: tommy.agneta@gmail.com

Bert-Ove Lindblom *Ord.* 070-402 82 24

E-post: bovelind@telia.com

Kenneth Albinsson *Ers.* 070-818 08 03

E-post: albin.45@hotmail.com

EVO-Lunga

Gerd Svärd *Ord.* 070-264 62 41

E-post: gerdsvard@telia.com

Inga-Lill Hansson *Ers.* 070-541 38 60

E-post: ingalillhansson@gmail.com

EVO-Kärl/Hjärta

Katy Tångerud *Ord.* 070-536 81 54

E-post: ktangerud@hotmail.se

Ingrid Larsson *Ers.* 070-550 85 36

E-post: ingrid.c.larsson@hotmail.se

För aktuella uppgifter se vår hemsida
www.hjart-lung.se/alingsas

Anslagstavlan

Istället för en blomma

Till den bortgångnes bår kan du visa din omtanke genom ett bidrag till vår lokala förening.
Som tack sänder vi ett vackert minneskort till de anhöriga.

Bankgiro 55 97-25 66

Swish 123 594 39 72

Riksförbundet HjärtLung Alingsås

Ring Christer Palm Tel. 070-373 83 82

Medlemsavgiften är 200 kronor per år

Inbetalningsavi kommer från Riksförbundet, i medlemsavgiften ingår olycksfallsförsäkring vid alla aktiviteter i föreningens regi.

Riksförbundet HjärtLung Alingsås

Sidenvägen 7 B, 441 55 Alingsås

Vid frågor, ring till någon i styrelsen

Bankgiro 55 97-25 66

Swish 123 594 39 72

Organisationsnummer: 802431-3598

e-post: info@alingsas.hjart-lung.se

www.hjart-lung.se/alingsas



123-594 39 72

Ansvarig utgivare: Bengt Eliasson

Layout: Bert-Ove Lindblom

Tryck: Centraltryckeriet i Alingsås AB Tel: 0322-107 99

Vill du bli medlem i vår lokalförening?

Alla är välkomna som medlemmar i vår förening,
umgås och delta i aktiviteter.

Gå in på vår hemsida: www.hjart-lung.se/alingsas
och fyll i medlemsansökan.

Du kan även kontakta någon i styrelsen.

Bilder från julavslutningen



Foto Thore Lundqvist