

Nyhetsblad från Hjärt-och Lungsjukas förening i Dal-Vänerns borg okt. 2010

text: Bengt Hagstedt



Den härliga sommaren är slut, men ersätts av höstens vackra färger. Hösten är också upptakten till nya aktiviteter och förhoppningsvis intressanta möten. Styrelsens förhoppning är att någon aktivitet skall passa.

Vi har redan startat mötesverksamheten med "Internationella hjärtedagen" söndagen den 26 sept. Lokalerna på Vänerparken har blivit för trånga så mötet hölls i IOGT's lokaler på Vallgatan. Mötets tema var "Skördefest" och det levde mötet verkligen upp till. Ett dignande bord med höstens alla frukter, grönsaker, sylt och bakverk hade skänkts av medlemmarna och utgjorde vinster i dagens lotteri. Per Hedkvist berättade om gamla Vänersborg, hur namn och benämningar uppkommit, samt varifrån namnen på olika gator i staden härstammar. Studieorganisatör Ingalill Sloberg presenterade tillsammans med Kjell Andersson från ABF olika kurser och studiecirklar.

Söndagen den 14 november blir det medlemsmöte på IOGT Vallgatelogen kl 15.00.

"RENA RAMA MIRAKELHISTORIEN"



Missa inte detta tillfälle att få höra en otrolig levande och spännande berättelse.

Birgitta Norman, Tidaholm kommer och berättar om sitt nya liv. Birgitta är en av landets äldsta som fått en ny lunga.

I senaste numret av vår tidning Status fanns ett reportage om Birgitta.

Anmälan om deltagande senast den 5 nov.

SÖNDAGEN DEN 5 december KL 15



December är julmånaden och då ordnas ett stort läckert hemlagat julbord som Ingalill Sloberg

ansvarar för och komponerar

För underhållningen svarar trubadur Martin Johansson

Vad är julen utan julklappar? Köp en liten sak för ca 40 kr, som vi samlar i en säck och som tomten delar ut till var och en.

Anmälan om deltagande senast 25 november

GRÖTFEST 16 januari 2011

Traditionsenligt kl 15 kör vi ut julen med gröt och skinka. För att vi skall veta hur mycket gröt som skall kokas, **RING om deltagande senast 5 jan.**



ÅRSMÖTE DEN 27 februari



Söndagen den 27 februari 2011 kl 15 är det dags för föreningens årsmöte. Sätt av den här dagen och var med

och planera kommande års verksamhet och aktiviteter i föreningen.

HLR-KURSER

Är du intresserad av att lära dig Hjärt o Lungräddning (HLR) och hur du använder "Hjärtstartare" (D-HLR)? Om vi blir tillräckligt många sätter vi igång utbildningar.

Även du som har fått träning tidigare behöver uppdatera dina kunskaper med en repetitionskurs.



KURSER/CIRKLAR

- Livet är ditt, Om kost och motion, stress och motivation
- Hardangersömnad
- Läsa cirkel om Dalsland
- Datakurs
- Sittjympa
- Vattengympa
- Lär känna ditt hjärta
- Tips och råd för lungsjuk

Minst 3 deltagare för att få en godkänd cirkel från ABF (ledaren inräknad) och ska vara minst 9 studietimmar à 45 minuter



Är du intresserad hör gärna av dig om idéer till **Ingalill 670 22, Asta 631 15**

BADGYMPAN

Passa på att mjuka upp kroppen i Rehabbadet på Vänerparken.

Vi gympar onsdagar kl 16. och torsdagar kl 18.

Vill du delta ring:

Berth: tfn 674 86

Christer: tfn 683 30

OBS !! OBS !! OBS !! OBS !!
Ny möteslokal IOGT Vallgatan 33
Parkering på gården

BREVUTSKICK MED E-POST. Hjälps oss att hålla ned kostnader för brevutskick
Har du tillgång till E-post? Mejla din E-postadr. till: bengt.hagstedt@comhem.se

Anmälan om deltagande på telefon
Berth 674 86 0705-98 81 51
Bengt 25 30 21 0703-25 30 21