



Föreningen Falköping

HjärtLung

Nyhetsbrev

Våren 2020

Vår förening arbetar för att bevaka hjärt, kärl- och lungsjukas intressen genom opinionsbildning.

Vi bedriver motionsaktiviteter i olika former flera dagar i veckan.

Vi arrangerar studiecirkelar, föreläsningar och resor.

Välkommen som medlem!



Hej!

Jag heter Kristina Falk

och bor i Gökhem tillsammans med min make Jan-Olof. Vi har 3 barn och 7 barnbarn. Vår närmsta granne är den välkända Sven Egons vedkonst.

Huset vi bor i byggdes 1976, vi har en stor trädgård med blommor, buskar och träd. Köksträdgården har minskat med åren, det blir mer och mer gräsmatta som roboten sköter. I växthuset odlar vi tomater och gurka som räcker till oss och barnens familjer. På sommaren vistas vi en del i vår husvagn i Bohuslän, när vi är bortresta sköter grannarna om växthuset.

Jag började arbeta på Falköpings sjukhus 1968 och utbildade mig till undersköterska. Det blev nästan 47 år inom vården.

I april 2013 började mitt hjärtflimmer och efter några elkonverteringar bestämdes att en ablation skulle göras. Februari 2015 gjordes ablationen i Skövde. Då var jag nybliven pensionär. Min kontakt med HjärtLung föreningen började när jag läste om föreningen i en pärm på sjukhuset. Anmälde mig som medlem 2016. Läste om vattengympan i medlemsbladet och ringde till Doris och anmälde mig. Till min stora glädje kom jag med i torsdagsgruppen januari 2017, jag var även ledare tillsammans med Doris och Birgit. Till allas sorg är bassängen stängd. Jag går på vattengympa på Kurorten och Odenbadet, det är en bra motionsform för mig.

När höstterminen startade 2019 var jag ledare tillsammans med Doris och Kerstin i sitt- och stågympan.

Har nu "pryrt" i styrelsen och vi får höra om fortsättningen på årsmötet.

Kristina





VÅRENS MOTIONS- AKTIVITETER

Bild: Våra motionsledare
Saknas på bilden: Mary Silow och
Renée Olofsson

Måndagar: **Linedance** i Hambovännernas lokal på Eriksgatan.

Tid 14.00 – 16.00. Start den 13 januari

Ledare: Mary Silow, 182 48 och Yvonne Wahlin, 808 85

Tisdagar: **Motionsgymnastik på STC.** Bangatan 16. Start den 14 januari

Lätt kl. 9.00-10.00 ledare Brita Pettersson, Anita Nilsson och
Birgit Svensson.

Medel kl. 10.00-11.00 ledare Ing-Britt Johansson och Brita Molin.

Tisdagar: **Motionsgymnastik på Träningskompaniet** Postgårdsgatan 15.

Start den 14 januari.

Medel kl. 9.30-10.30 ledare Anders Zetterberg och Renée Olofsson.

lätt kl. 10.30-11.30 sitt- och stågympa, ledare Doris Andersson,
Kerstin Åhag och Kristina Falk.

Kontaktpers: Brita P. 070-815 36 01, Brita M, 10127, Doris A. 16160.

Onsdagar: **Promenader/Stavgång** på Mösseberg. Start den 15 januari

Samling vid campingens parkering kl. 10.00. Tag gärna med stavar och en
kaffekorg!

Ledare: Clary Pettersson, 070-832 74 56.

Motionspingis i Odenhallens bordtennislokal,

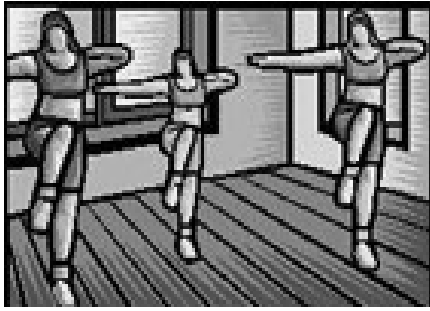
Tisdagar på kvällen.

Torsdagar och Fredagar på förmiddagen.

Kontaktperson: Anders Zetterberg 073-218 78 60.

Terminsavgifter: Linedance 160:-, Motionsgymnastiken 200:-.

OBS! sätt in pengarna på vårt bankgiro 898-8958



Grupp gymnastik och styrketräning på

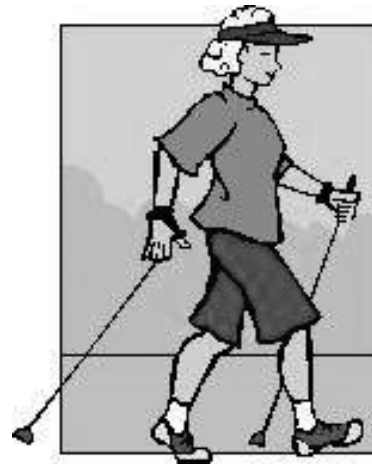
STC Falköping

Bangatan 16

Träningskompaniet

Postgårdsgatan 15

Tisdag förmiddag



Stavgång

Start vid Motionscentralens parkering på Mösseberg eller vid annat utflyktsmål

Onsdag förmiddag

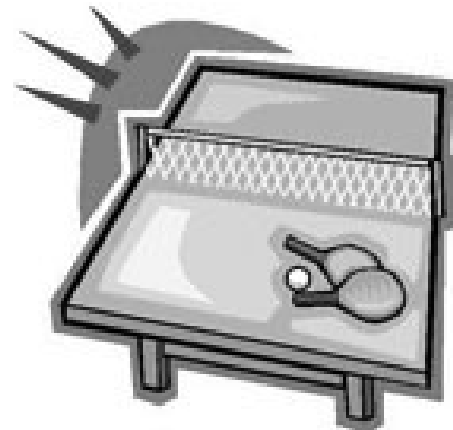


OBS!

Vattengymnastik

i varmvattenbassängen

HAR UTGÅTT!



Bordtennis

i IFK-Falköpings bordtennislokal

Tisdag kväll samt torsdag och fredag förmiddag

Samarbetspartner

Studie
främjandet

Lotterisponsorer

PACS
ON
PacsOn
Pelviks

ICA
Supermarket

Fälbygden.
OSTERIA
BUTIK OCH RESTAURANG



Linedance

i Hambovännernas lokal
på Eriksgatan

Måndag eftermiddag



Vi arrangerar även:

- Teaterresor
- Upplevelse- och hälsoresor
- Föreläsningar
- Matlagings- och hälsokurser
- Utbildning i hjärt- och lungräddning

UTBILDNINGAR

Välkomna till våra studiecirkel. Syftet är ju förstås att lära sig något nytt, men det viktigaste är den sociala samvaron och de samtal som sker i gruppen. Det ska helst inte vara mindre än 4 deltagare i cirkeln, så ta gärna med en anhörig eller en kompis så det kan bli en cirkel.

- **Stresshantering** - ledare Åke Gustavsson,
tel 186 27, 4 ggr
- **Matlagingskurs** - ledare Anita Jacobson,
5 ggr, anmälan Margareta Thor, tel 0709-74 08 14
- **Sy- och stickkurs** - ledare Kerstin Allestam
tel 070-558 05 70 eller Anita Jacobson, tel 0515-162 68,
0730-614052

**Anmälan till cirklarna görs snarast
till respektive ledare**

Trivselkvällar på Hjorten



Onsdagen den 29 januari kl. 18.00

på Träffpunkt Ranten, Hjorten

Hur använder du din telefon?

Eng Yong Lay ger oss tips.

samt **"Hur mår bina?"** Biodlare Ove Larsson berättar.

- Lotteri och Kaffeservering -

VÄLKOMNA!



Onsdagen den 18 mars kl.18.00

på Träffpunkt Ranten, Hjorten



Seniorer och tänder, vad händer

föreläsning av tandhygienist Ahang Mahmood

hon kommer från Folktandvården Mösseberg och arbetar för
”Centrum för äldre vård med fokus på äldres munhälsa och tandvård”

-Lotteri och kaffeservering -

VÄLKOMNA!



Onsdagen den 15 april kl.18.00

på Träffpunkt Ranten, Hjorten

Henrik Strömberg

sångare i Scotts orkester spelar och sjunger

-Lotteri och kaffeservering -

VÄLKOMNA!

Föreningens Årsmöte 2020

Årsmötet hålls i Pingstkyrkan,
Falköping den 19 februari kl. 18.00

Underhållning:



"Tanterna på Bagaren" är en show- och dansgrupp bestående av 8 före detta kollegor som jobbar eller har jobbat på servicehuset Bagaren i Skövde.

- Lotteri och Kaffeservering -

VÄLKOMNA!



Under våren (maj)

kommer en endagarsresa att anordnas. Den är inte riktigt bestämd ännu men kommer att meddelas på årsmötet till vilken plats m.m. det blir!

OBS! All försäljning som ej är sanktionerad av HjärtLung får ej förekomma vid våra arrangemang!

Gå ut och äta, sätta sig ensam på en lunchrestaurang i Falköping känns väl "så där". Men att gå några tillsammans och samtidigt också uppleva lite social gemenskap känns bra mycket bättre.

Äta ute i grupp någon gång då och då kan nu bli verklighet.

Det är nämligen dags att starta "lunchätarna" bland dom som har någon anknytning till HjärtLung. Är du intresserad?

Kontakta Clary Pettersson. på tel. 070-832 74 56.

Motionsledare våren 2020

Andersson Doris

Falk Kristina

Molin Brita

Nilsson Anita

Pettersson Brita

Pettersson Clary

Johansson Ing-Britt

Svensson Birgit

Zetterberg Anders

Åhag Kerstin

Yvonne Wahlin

Silow Mary

Olofsson Renée

Upptaktsmöte i Folkets park den 26/8 kl. 18.00

**tipspromenad - underhållning
- kaffeservering - lotteri.**

Hjärtligt välkomna!

Nya betalningsrutiner för medlemsavgifterna till

lokalföreningen!

Vi har överlämnat fakturering och inbetalningarna av medlemsavgiften (årsavgiften) till Riksföreningen som kommer att sköta om allt som har med den att göra, de kommer även att skicka ut inbetalningskortet.

OBS! Det är ett annat bankgironummer och det står på inbetalningskortet ni får!



Styrelsen 2019-2020

Bernth Gustafsson	0515-402 28	Ordförande
Bo Johansson	0515-334 00	Vice ordf./vice sekr.
Anders Zetterberg	073-218 78 60	Kassör
Jan Holmgren	070-663 44 76	Sekreterare/webb
Anita Gärdling	0515-109 05	Eftervårdsombud Hjärta
Bengt Molin	0515-101 27	Ledamot
Stig Johansson	070-304 38 56	Ledamot
Lennart Pettersson	0515-72 00 51	Ledamot
Kurt Bjureklev	0705-39 08 12	Ersättare

Vår hemsida: www.hjart-lung.se/falkoping

Vår e-post: info@falkoping.hjart-lung.se

Bankgiro konto: 898-8958

Högt blodtryck?

Vill du kolla upp ditt blodtryck eller har ändrat på medicineringen?

Låna en blodtrycksmätare/blodsyremätare av föreningen en vecka eller två för att själv kunna hålla koll på blodtrycket!

Kontakta Jan ”Jonte” Holmgren på telefon 070-663 44 76 och boka en blodtrycksmätare.



Föreningen Falköping

HjärtLung

Viktig information:

När det gäller våra resor så är det så att inbetalda pengar återbetalas ej om resan avbokas senare än 15 dagar före avresan.

OBS! Föreningen ordnar ingen avbeställningförsäkring.

Kontrollera om din hemförsäkring erbjuder tillräckligt skydd!

Posttidning

B

Returadress till:
Föreningen HjärtLung Falköping
C/O Bernth Gustafsson
Backvägen 3, 521 52 Floby

Porto

Betalt



Föreningen Falköping

HjärtLung

Föreningen HjärtLung Falköping
c/o Bernth Gustafsson

Backvägen 3, 521 52 Floby

BOKCIRKLAR

**Tycker du om böcker? Tycker du om att dela din
läsupplevelse med andra?**

I en bokcirkel kan du samtala om böcker med andra deltagare.

Många medlemmar i föreningen har efterlyst en bokcirkel,
men tyvärr har vi inte någon som är intresserad av att leda den just
nu, men om du kan tänka dig att ordna med den så får du gärna
ringa ordf. Bernth Gustafsson på telefon 0515-402 28, 070-6238486.

Hemsidan: hjarlung.se/falkoping:

Där kommer det senaste när det gäller våra aktiviteter som trivselkvällar,
möten och resor m.m. att finnas. Vill du ha med något på hemsidan eller
ändra på något så får du gärna höra av dig till mej så fixar jag detta!

Vill du ringa så är mitt mobilnummer 070-663 44 76 eller e-post:
jonte@falkoping.net.