



Föreningen Falköping

HjärtLung

Nyhetsbrev

Våren 2018

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

**Vi bedriver motionsaktiviteter i olika
former flera dagar i veckan.**

**Vi arrangerar studiecirkelar, föreläsningar
och resor.**

Välkommen som medlem!



20-åring som är bäst i vår kommun!

Mycket vatten har runnit under broarna sen vår förening startade för 20 år sedan. Vi ska fira de åren lite extra i maj månad med mat, dryck och underhållning av hög kvalitet. Vår förening, med över 450 medlemmar, är i hög grad aktiv och har så varit sedan några kamrater

kom på den lysande idén att Falköping ska ha en egen förening för dem som har ett hjärta eller en lunga som inte mår så bra.

När jag kom med i föreningen 2001 möttes jag av föreningens eldsjäl nummer 1- Göran Einarsson, som inte bara var föreningens skrivkarl utan också något av föreningens allt-i-allo och fixare. Hans entusiasm var smittande och det mådde övriga i styrelsen väl av. En rad kamrater har passerat revy och på olika sätt lämnat avtryck efter sig.

Bestående för föreningen har från starten varit raden av medlemsaktiviteter. De har aldrig varit i avtagande utan snarare i tilltagande. Man har nästan kunnat välja och vraka under veckans dagar – gympa, bada, promenera, kaka lunch med likasinnade, spela bordtennis, laga mat, lära sig mer om vin eller gå hundpromenad på berget.

Vi har rest – långt bort och nära.

Nätverket inom HjärtLung har varit så omfattande och givande – och aktiviteterna så intressanta- att "utomstående" sneglat på föreningen och sagt: "di tycks ha roligt i den föreninga". Det har medfört att många "ickesjuka" finns i medlemsregistret, stöttar och jobbar i olika grupper. Kanske det också är så " att vi inte pratar sjukdomar hela tiden". Det sker bara vid behov – när vi har medlemsmöte med inriktning på just hjärta och lunga.

Jag har haft glädjen att arbeta i styrelsen i många år. Tack vare att vi samlas så ofta som en gång i månaden, behöver vi inte dra något i långbänk. Vi fattar snabba beslut och det är viktigt för organisationen och de många medlemmarna.

Falköpings HjärtLung är en mycket viktig del av föreningsverksamheten i vår kommun!

Basse Johansson



VÅRENS MOTIONS- AKTIVITETER

Bild: Våra Motionsledare,
På bilden saknas: Brita Pettersson och Ing-Britt
Johansson.

Måndagar: Linedance i Hambovännernas lokal på Eriksgatan.

Tid 14.00 – 16.00. Start den 8 jan..

Ledare: Ing-Britt Johansson, 166 07 och Mary Silow, 182 48

Tisdagar: Motionsgymnastik på STC. Bangatan 16. Start den 9 jan.

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

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

Tisdagar: Motionsgymnastik på Träningskompaniet Postgårdsgatan 15.
Start 9 jan.

Medel kl. 9.30-10.30 ledare Anders Zetterberg och vik. Kerstin Åhag.

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

Kontaktpers: Brita P. 0706-896-91-83, Brita M, 10127, Doris A. 16160.

Onsdagar: Promenader/Stavgång på Mösseberg. Start den 10 jan.

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

Ledare: Clary Pettersson, 19937.

Torsdagar: Vattengympa i Sjukhuset kl. 16.30 och 17.15. Start den 11 jan.

Ledare: Doris Andersson, Birgit Svensson och Kristina Falk.

Fredagar: Vattengympa i Sjukhuset kl. 16.00 och 16.40. Start den 12 jan.

Ledare: Brita Molin, Anna-Maria Karlsson och vik. Ann-Marie Kardell, .

Kontaktpersoner: Doris A. 161 60, Brita M, 101 27 och Ann-Marie K, 36032.

Fredagar: Yoga på STC kl. 10.00, inhyrd ledare.

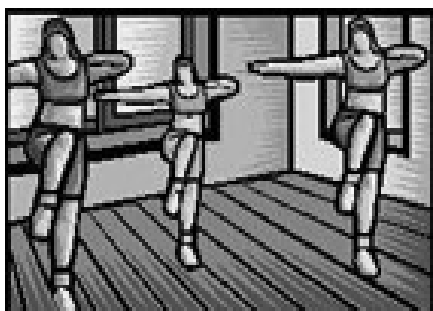
Motionspingis i Odenhallens bordtennislokal,

Tisdagar på kvällen.

Torsdagar och Fredagar på förmiddagen.

Kontaktperson: Anders Zetterberg 073-218078060.

Terminsavgifter: Linedance 160:-, Motionsgymnastiken 200:-
och vattengymnastiken 250:-.



Gruppgymnastik och styrketräning på

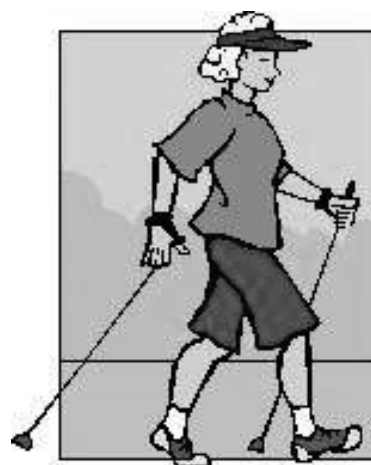
STC Falköping

Bangatan 16

Träningskompaniet

Postgårdsgatan 15

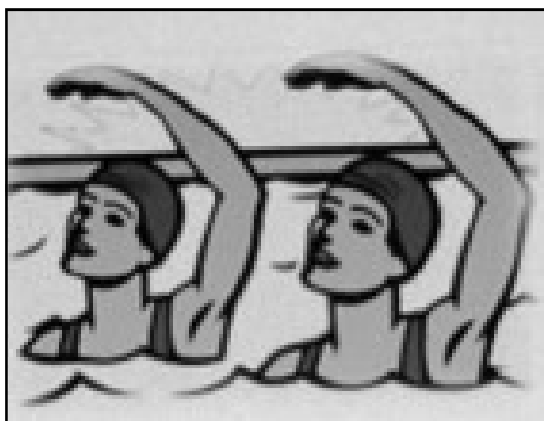
Tisdag förmiddag



Stavgång

Start vid Motionscentralens parkering på Mösseberg eller vid annat utflyktsmål

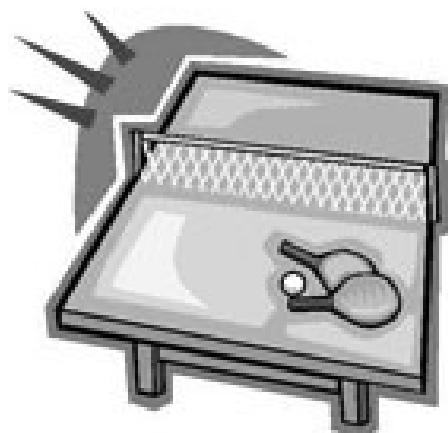
Onsdag förmiddag



Vattengymnastik

i varmvattenbassängen på Skaraborgs Sjukhus, Falköping

Torsdag och fredag eftermiddag



Bordtennis

i IFK-Falköpings bordtennislokal

Tisdag kväll samt torsdag och fredag förmiddag

Samarbetspartner

**Studie
främjandet**

Lotterisponsorer





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 studiecirklar. 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
- **Vän med ditt hjärta** - ledare Anita Gärdling,
tel 109 05, 4 ggr
- **Nya andetag** - ledare Margareta Thor,
tel 0709-74 08 14, 4 ggr
- **Matlagingskurs** - ledare Anita Jacobson,
5 ggr, anmälan Margareta Thor, tel 0709-74 08 14

Anmälan till cirkelarna görs snarast till respektive ledare



Föreningen Falköping

HjärtLung

20-års jubileum

1998-2018

Onsdagen den 16 maj 2018 kl. 18.00
i Folkets Park Falköping

Supé

kaffe och kaka

-- Lotteri --

-- Underhållning --

VÄLKOMNA!

Priset för supén är 100 kronor per person och sätts in på plusgirot senast den 10 maj.

Anmälan senast den 6 maj till Ing Marie Zackrisson på telefon 0515-146 09

DE SKA ROA OSS PÅ JUBILEET! I

**B
I
L
L
Q
U
I
S
T**



& BABS

Vi är en trio som hyser stor kärlek till gamla "örhängen" från 30-40-talen. Ulla Billquist och Alice Babs är två stora namn från den här tiden och hör till de mest spelade grammofonartisterna. Vi har fastnat lite extra för just dem.

Ulla Billquist (1907-1946) fick sin största skivframgång 1940 med "Min soldat", låten hon för evigt är förknippad med. Under tio år dessförinnan hade Billquist spelat in ett stort antal låtar som snurrat flitigt på grammofoner över hela landet, låtar som blivit riktiga örhängen. "En stilla flirt", "Jag har en liten melodi" och "Den stora, stora kärleken" för att bara nämna några.

Alice Babs (1924-2014) slog igenom 1940 med "Swing it, magistern" ur filmen med samma namn. Hon var en naturbegåvning och fann sej lika lätt i schlager som i jazz och blev snabbt en symbol för den nya swingmusiken. Ur hennes gigantiska låtskatt hittar vi bl.a "En jätterbug från Söder", "Adress Rosenhill" och "På söndag". Alice Babs har blivit en av vår tids mest folkkära artister, hon var verksam och uppträdde ända fram till en bit in på 2000-talet.

Ett axplock av låtar från två av den här tidens största stjärnor framförs av: Perra Ljungberg – gitarr & sång, Mathilda Eklund – sång, Anders Granström – kontrabas & sång



Trivselkväll på Hjorten

Verksamhetschefen på vårdcentralen Oden, Lena Torstensson, kommer till HjärtLung och Hjorten torsdagen den 15 mars klockan 18.00.

Vi får möta en orädd och tydlig chefsperson, som redan tidigt stod på barriaderna när det handlade om den stora sjukhusstriden i Falköping för mer än 25 år sedan. Hon jobbade då på IVA vid vårt sjukhus och var också fackligt aktiv. Lenas CV är omfattande. Hon har varit akutsköterska, vårdchef på akuten i Lidköping, jobbat inom Försäkringskassan, chef på SOS Alarm och chef på vårdcentralen i Vara. Hon bor med sin familj i Slutarp.

Fika och lotterier

Alla medlemmar är varmt välkomna!

Motionsledare 2018

Andersson Doris

Falk Kristina

Johansson Ing-Britt

Kardell Ann-Marie

Karlsson Anna-Maria

Molin Brita

Nilsson Anita

Pettersson Brita

Pettersson Clary

Silow Mary

Svensson Birgit

Zetterberg Anders

Åhag Kerstin



Styrelsen 2017-2018

Bernth Gustafsson	0515-402 28	Ordförande
Bo Johansson	0515-334 00	Vice ordf./vice sekr.
Anders Zetterberg	070-218 78 60	Kassör
Jan Holmgren	070-663 44 76	Sekreterare/webb
Anita Gärdling	0515-109 05	Eftervårdsombud Hjärta
Margareta Thor	0515-330 51	Eftervårdsombud lunga
Bengt Molin	0515-101 27	Ledamot
Ing Marie Zackrison	0515-146 09	Ledamot
Vakant		Ledamot
Jan Renström	0515-184 02	Ersättare
Stig Johansson	070-304 38 56	Ersättare

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

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

Bankgiro konto: 898-8958

Plusgiro konto: 124 35-18-6

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

Hemsidan: hjarlung.se/falkoping:

Där kommer det senast 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@telia.com

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. 0515-199 37.

Upptaktsmöte i Folkets park den 23/8 kl. 18.00

tipspromenad - underhållning
- kaffeservering - lotteri.

Hjärtligt välkomna!

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!

**BEGRÄNSAD
EFTERSÄNDNING**

Posttidning



Returadress till:

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



Föreningen Falköping

HjärtLung

Föreningen HjärtLung Falköping
c/o Bernth Gustafsson
Backvägen 3,
521 52 Floby