



Föreningen Falköping

HjärtLung

Nyhetsbrev

hösten 2016

**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!



Ing Marie Zackrison

Nu är det min tur att få skriva några rader i Nyhetsbrevet. Min make Conny och jag gick med i HjärtLung 03/04. Såg en annons om medlemsmöte på Hjorten, som vi gick till och samtidigt blev medlemmar. Vi blev riktigt väl mottagna och omhändertagna. Vi trivdes.

Stavgången var en aktivitet som vi började med och trivdes bra i. Under några år var vi också ledare för denna grupp. Vad roligt det var. En fantastisk förening och en gemenskap som bryr sig om människan. Vi deltog flitigt i det som anordnades. När jag sedan blev ensam, var det någon som såg mig. Jag fick frågan att ingå i vår resegrupp. Jag tvekade inte för en sekund att svara ja! Så roligt att få vara med och planera, ta fram program som vi tror medlemmarna ska tycka är bra och intressanta. Vi försöker hitta saker för alla och med variation. Jag är nu inne på mitt andra år i gruppen.

När man läser vårt Nyhetsbrev och där finner så mycket bra och omväxlande för oss medlemmar, blir man både glad och stolt att få vara delaktig i allt detta. Det finns mycket att delta i. Motion, cirklar av olika slag, föreläsningar, resor. HjärtLung Falköping är en mycket aktiv förening. Kom med och deltag, ha det trevligt och roligt i vår verksamhet.

Om det jag skrivit låter lite som en hyllning till vår förening så var det menat så.

Tack för att ni finns, alla våra medlemmar i HjärtLung.

Ing Marie Z



HÖSTENS MOTIONS- AKTIVITETER

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

Måndagar: Linedance i Hambovännernas lokal på Eriksgatan.

Tid 14.00 – 16.00. Start den 5 sept.

Ledare: Ing-Britt J. 166 07, Berit J. 169 97 och Mary Silow, 182 48

Tisdagar: Motionsgymnastik på STC. Bangatan 16. Start den 6 sept.

Lätt kl. 9.00-10.00 ledare Brita P. och Anita N.

Medel kl. 10.00-11.00 ledare Ing-Britt J. och Brita M.

Tisdagar: Motionsgymnastik på Träningskompaniet Postgårdsgatan 15.
Start 6 sept.

Medel kl. 9.30-10.30 ledare Anders Z. och Berit J.

lätt kl. 10.30-11.30 sitt- och stågympa, ledare Doris A och Kerstin Å.

Kontaktpers: Brita P. 153 60, Berit J. 169 97, Brita M, 10127, Doris A. 16160.

Onsdagar: Promenader/Stavgång på Mösseberg. Start den 7 sept.

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

Ledare: Ulla-Britt L. 15762 och Kjell S. 16805.

Torsdagar: Vattengympa i Sjukhuset kl. 16.30 och 17.15. Start den 8 sept.

Ledare: Doris A. Kjell S. och Birgit S.

Fredagar: Vattengympa i Sjukhuset kl. 16.00 och 16.40. Start den 9 sept.

Ledare: Ann-Marie K., Brita M och vikarie Anna-Maria K.

Kontaktpersoner: Doris A. 161 60, Brita M, 101 27 och Ann-Marie K, 070-140 44 11.

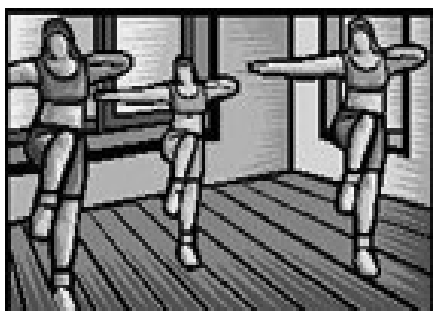
Motionspingis i Odenhallens bordtennislokal,

Tisdagar på kvällen.

Torsdagar och Fredagar på förmiddagen.

Kontaktperson: Anders Z. 101 23.

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



Grupp gymnastik och styrketräning på

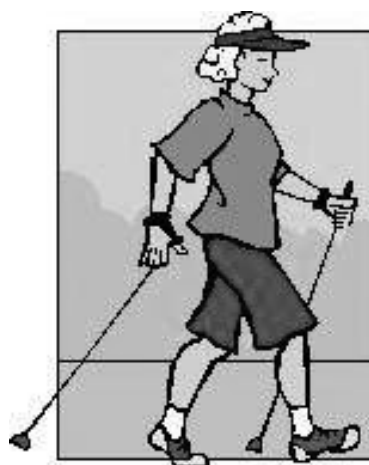
STC Falköping

Bangatan 16

Träningskompaniet

Postgårdsgatan 15

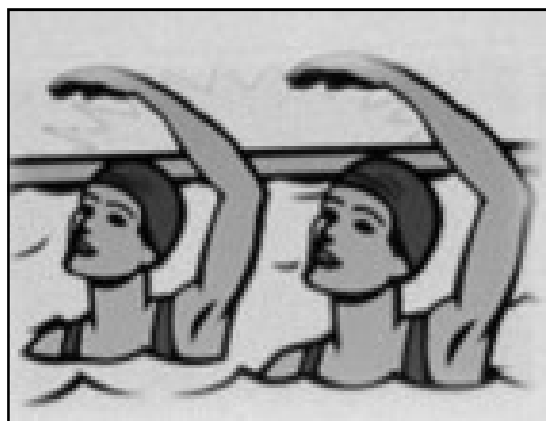
Tisdag förmiddag



Stavgång

Start vid Motionscentralens parkering på Mösseberg eller vid annat utflyktsmål

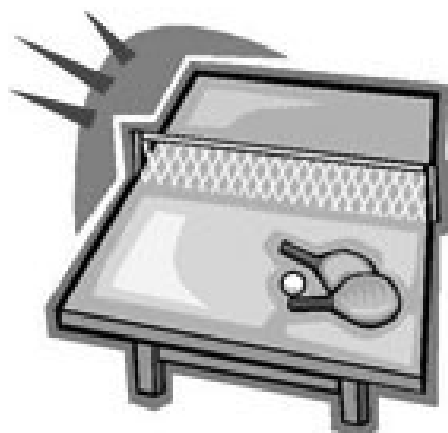
Onsdag förmiddag



Vattengymnastik

i varmvattenbassängen på Skaraborgs Sjukhus, Falköping

Torsdag och fredag eftermiddag



Bordtennis

i IFK-Falköpings bordtennislokal

Tisdag kväll samt torsdag och fredag förmiddag

Hundpromenader?

Är du intresserad? Kontakta Clary Pettersson på tel. 0515-199 37



Linedance

i Hambovännernas lokal
på Eriksgatan

Måndag eftermiddag



Vi arrangerar även:

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

I anslutning till

VÄRLDS-KOL-DAGEN

ordnar HjärtLung-föreningen tillsammans med

QUALITAS VIS AB

gratis spirometriundersökning för den som vill testa sin lungkapacitet

torsdagen den 17 november

Drop in från kl 10.00 på Träffpunkt Ranten (Hjorten)

HUR GÅR EN SPIROMETRIUNDERSÖKNING TILL OCH VAD VISAR DEN?

Samma kväll och samma plats kl 18.00 fortsätter KOL-dagen med information och uppföljning. De sköterskor från QUALITAS VITAS AB, som tidigare på dagen gjorde spirometriundersökningarna deltar. Alla medlemmar i föreningen är välkomna att få lära sig mer om KOL, diagnos och behandling. Kaffeservering och lotterier.

UTBILDNINGAR

Välkomna till våra studiecirklar som vi anordnar i höst. 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 18627, 4 ggr
- **Vän med ditt hjärta** - ledare Anita Gärdling,
tel 10905, 4 ggr
- **Nya andetag** - ledare Margareta Thor,
tel 0709-740814, 4 ggr
- **Matlagningskurs** - ledare Anita Jacobson,
5 ggr, anmälan Margareta Thor, tel 0709-740814
- **Musiklyssnarcirkel**, lätt klassisk musik,
ledare Sten Henriksson,
anmälan Margareta Thor, tel 0709-740814.

Anmälan till cirklarna görs snarast till respektive ledare

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.

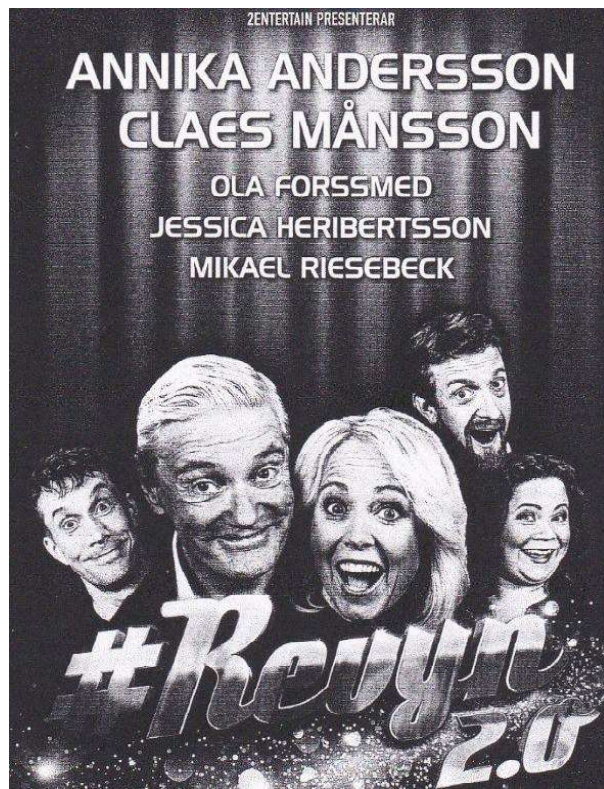
Det är nämligen dags att starta "lunchätarna" bland dom som har någon anknytning till HjärtLung. Är du intresserad?

Kontakta Clary Pettersson. på tel. 0515-199 37.

Vad sägs om Revy på Lisebergsteatern **#Revyn2.0**

Söndag den 16 okt. 2016.

Humorfavoriterna Annika Andersson och Claes Månsson är äntligen tillbaka på Lisebergsteatern med en helt nyskriven föreställning. Tillsammans med Ola Forssmed, Jessica Heribertsson, Mikael Riesebeck och en svängig liveorkester bjuder de på galna sketcher, humoristiska musiknummer och ett och annat danssteg. Förbered dig på en härlig kavalkad av överraskande humorkaraktärer i spektakulära miljöer, med kostymer, med ett enda ändamål - att få dig att skratta!



Vi ser föreställningen kl 15.00, därefter serveras vi en god middag på Vårdshuset Liseberg.

Pris för resa, biljett och middag 910:- Dryck tillkommer.

Anmälan som är bindande görs till Ing Marie Zachrison tel. 0515- 14609 från 5 sept.-15 sept. 2016.

Avgiften erlägges senast 30/9 till plusgiro 1243518-6.

Avresa från Medborgarhusets parkering kl. 12.15

Välkomna till en riktigt glad dag!

OBS! Rügenresan, ni har väl inte glömt att anmäla er till Bengt Molin på tel. 0515-101 07



Matlagnings- kurs



Vi är 460 medlemmar, men det är en mycket liten procent av dessa som tar tillfället i akt att vara med i våra matlagningskurser, där vi under kvällarna fixar till god, nyttig och näringsrik mat passande för alla hushåll. För att delta finns inga krav - du behöver inte ens ha kockmössa, men det kan vara trevligt med ett förkläde. Och vet du vad- du behöver inte heller kunna koka ett ägg för att platsa i gänget, en liten grupp på tolv personer. Du blir som kursdeltagare en del av god, nyttig mat till kvällens avslutande supé. Under ett par timmar lagar vi gemensamt olika rätter, som vi sedan äter i lugn och ro. Det handlar om glada och lätta umgängesformer, kryddade med både mathistorier och andra små berättelser. Det blir lite av en social samvarokväll, präglad av den goda maten som vi dussinet deltagare anrättat.

Kanske är det du som i fortsättningen är familjens gourmetkock?
Eller kanske du fixar en liten kaka till 11- kaffet?

Anita Jacobson har recepten i sin hand och utifrån dom har hon handlat ingredienserna för kvällens matlag. Och Margareta Thor stöttar kockchefen och småkockarna på olika sätt.

Anmäl dig NU!

Jag har lärt mig både hur de olika "måttskedarna" ser ut och hur övriga köksredskap ska hanteras.

Väl mött bland grytor och stekpannor.

Båsse Johansson

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

TRIVSELKVÄLL

MED SVÄNGIGA MUSIKAL- OCH JAZZLÅTAR

Onsdagen den 5 oktober kl 18.00 i Pingstkyrkan.

Djamila Skoglund-Voss, norsk/svensk/tysk sångerska sjunger svenska såväl som amerikanska jazzlåtar från 1940-50-talet. Hon har utbildning både inom klassisk sång och jazz, har turnerat runt om i världen och är numera bosatt i Skaraborg. Hon ackompanjeras på gitarr av Rob Coe.

Kaffeservering och lotterier

VÄLKOMNA!



Årets julbord



serveras på

Hotell & Restaurang Fyrvaktaren

Högalidsgatan 24, 521 61, STENSTORP · Stenstorp

Fredagen den 2 december kl. 12.30

Priset är 250:- per person inkl dricka

Anmälan till Inger Ekberg på tel. 0515-153 18 senast den 22 nov.

Betalning skall ske senast den 30 nov. till bankgiro 898-8958.

TV-serien "Macken" med bröderna Roy och Roger

är väl många som minns med
ett leende på läpparna.

Nu åker vi till Göteborg och
Lorensbergsteatern och ser
"Macken - TV serien på scen"



Lördagen den 11 febr. 2017

Vi ser föreställningen kl. 16.00, därefter åker vi till Restaurang Jungman
Jansson för en god middag i trivsamt miljö.

Pris för resa, biljett och middag inkl. öl/läsk 1.200:-

Anmälan som är bindande görs till Ing Marie Zachrisson, tel. 0515- 146 09
från 1 nov. – 15 nov 2016 .

Avgiften erlägges senast 30 nov. 2016 till plusgiro 1 243518-6.

Avresa från Medborgarhusets parkering kl. 13.30.

Välkommen att åter uppleva glada minnen av "Macken".

*Överallt vid en väg ligger en mack.
Den heter Roys och Rogers bilservice.*

*Dit kommer en gång en man med en vit Opel.
Ring mej sen! säger Roy.*

*Annars händer ingenting. Macken ligger där den alltid har legat.
Överallt.
Och Roy och Roger förblir precis likadana som dom alltid har varit.
Precis som alla andra bilreparatörer.*

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!



Styrelsen 2016

Bernth Gustafsson	0515-402 28	Ordförande
Bo Johansson	0515-334 00	Vice ordf./vice sekr.
Anders Zetterberg	0515-101 23	Kassör
Jan Holmgren	0515-109 23	Sekreterare
Anita Gärdling	0515-109 05	Eftervårdsombud Hjärta
Margareta Thor	0515-330 51	Eftervårdsombud Lunga
Bengt Kullander	0515-312 25	Ledamot
Bengt Molin	0515-101 27	Ledamot
Berit Johansson	0515-169 97	Ledamot
Ing Marie Zackrisson	0515-146 09	Ersättare
Jan Renström	0515-184 02	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