



Föreningen Falköping

HjärtLung

Nyhetsbrev

hösten 2017

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

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

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

Välkommen som medlem!



Hej jag heter Jan Holmgren men kallas för ”Jonte”, är född norr om Hjo men uppvuxen i Falköping där jag bott resen av livet, har fyra systrar så det har inte varit någon lätt uppväxt men jag tror jag har klarat det bra ändå.

Har gått 9-årig grundskola och började jobba direkt efter den på Norders Tryckeri som lärling och springpojke, därefter jobbade jag på Falköpings Tryckeri fram till 1987 då jag och en kollega startade Affärstryckeriet på Bangatan och år 2000 flyttade vi till Mossvägen där jag jobbade fram till 2006 då jag sålde min del.

1999 gifte jag mig med Irene och vi har tre barn och tre barnbarn var för sig.

Har jobbat på Erikssons Husvagnar, Falköpings kommun och några år på Totte Gott konfektyr i Falköping som snickare fram till mitt hjärtstopp år 2010 i Tommelilla, därefter fick jag en halvtidstjänst på Coop Bygg fram till min ryggoperation då företaget sedan lades ned.

Jag gick med i HjärtLung år 2013 och började i vattengympagruppen då jag frågade om jag kunde hjälpa dem med tidningen och det ville dom samtidigt behövde de en sekreterare så de övertalade mej till det också, Nu är jag både sekreterare, tidningens layotare och sköter hemsidan samt att jag även sitter med i styrelsen för Länsföreningen.

Jonte

Våra motionsledare 2017



fr.v

HÖSTENS MOTIONSAKTIVITETER

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

Tid 14.00 – 16.00. Start den 4 sept.

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

Tisdagar: **Motionsgymnastik på STC.** Bangatan 16. Start den 5 sept.

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 5 sept

Medel kl. 9.30-10.30 ledare Anders Zetterberg och Rune Johansson.

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

Kontaktpers: Brita Pettersson 0706-896-91-83, Brita Molin, 10127, och Doris Andersson 16160.

Onsdagar: **Promenader/Stavgång** på Mösseberg. Start den 6 sept.

Samling vid campingens parkering kl. 10.00.

Tag gärna med stavar och en kaffekorg!

Ledare: Ulla-Britt Lager 15762 och Clary Pettersson 19937.

Torsdagar: **Vattengympa** i Sjukhuset kl. 16.30 och 17.15. Start den 7 sept.

Ledare: Doris Andersson och Birgit Svensson.

Fredagar: **Vattengympa** i Sjukhuset kl. 16.00 och 16.40. Start den 8 sept.

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

Kontaktpersoner: Doris Andersson 161 60, Brita Molin 101 27 och Ann-Marie Kardell 070-140 44 11.

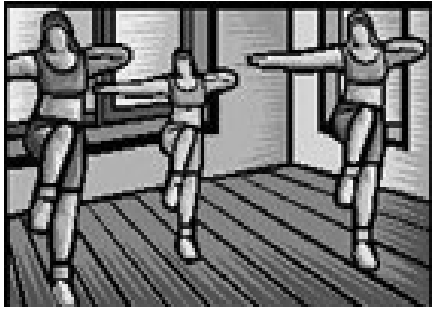
Motionspingis i Odenhallens bordtennislokal,

Tisdagar på kvällen.

Torsdagar och Fredagar på förmiddagen.

Kontaktperson: Anders Zetterberg 101 23.

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



Grupp gymnastik och styrketräning på

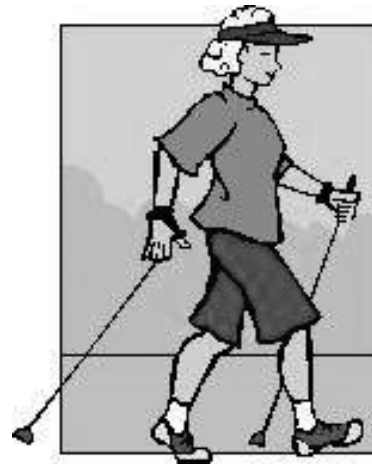
STC Falköping

Bangatan 16

Träningskompaniet

Postgårdsgatan 15

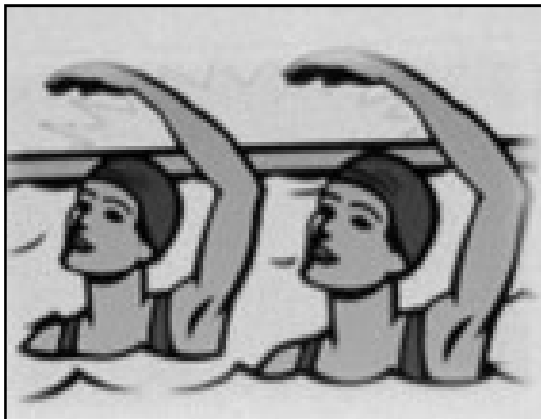
Tisdag förmiddag



Stavgång

Start vid Motionscentralens parkering på Mösseberg eller vid annat utflyktsmål

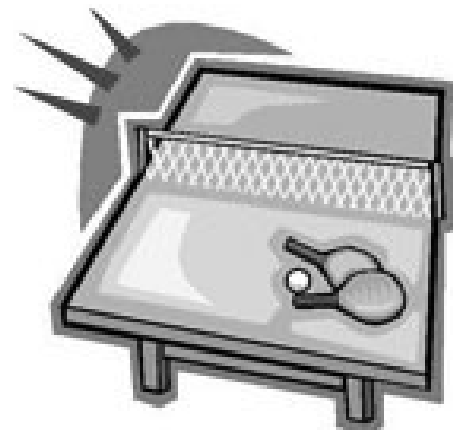
Onsdag förmiddag



Vattengymnastik

i varmvattenbassängen på Skaraborgs Sjukhus, Falköping

Torsdag och fredag eftermiddag



Bordtennis

i IFK-Falköpings bordtennislokal

Tisdag kväll samt torsdag och fredag förmiddag

Samarbetspartner

**Studie
främjandet**



Linedance

i Hambovännernas lokal
på Eriksgatan

Måndag eftermiddag



Vi arrangerar även:

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

Trivselkväll med underhållning

den 27 september i Folkets park Falköping.

Lars- Erik Frendberg från Trollhättan kommer att stå för underhållningen, han spelar gitarr, drar roliga historier och ordnar allsång och quiz.

I anslutning till

VÄRLDS-KOL-DAGEN

ordnar HjärtLung-föreningen tillsammans med

QUALITAS VIS AB

spirometriundersökning för den som vill testa sin lungkapacitet

tid och plats kommer att meddelas senare på hemsidan och en annons i Falköpings Tidning

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!

UTBILDNINGAR

Välkomna till våra studiecirkelar. 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
- **Matlagningskurs** - ledare Anita Jacobson,
5 ggr, anmälan Margareta Thor, tel 0709-74 08 14

Anmälan till cirklarna görs snarast till respektive ledare

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 ju vara jättetrevlig! "Lunchätarna" startade för något år sedan och är verkligen populärt bland dom som har någon anknytning till HjärtLung. Är du intresserad? Kontakta Clary Pettersson. på tel. 0515-199 37.

INFORMATIONSKVÄLL

**Onsdagen den 25 oktober Träffpunkt Ranten
kl. 18.00**

**Information från kommunens biståndsenhet,
samt från Räddningstjänstens säkerhetsservice
för äldre.**

**Christmas Night
och vinterbuffé i
Vara Konserthus
torsdagen den
23 nov. 2017**



Här får vi njuta av en omtyckt trio artister, som bjuder oss på stämningsfulla julklassiker och även nya favoriter.

David Lindgren, Thomas DiLeva och Molly Sandén som med sin värme gör det till en upplevelse och en novembersuccé för oss.

Innan föreställningen kl 19.30 serveras vi en härlig vinterbuffé. Även den lite julinspirerad, som innehåller bl.a kalla rätter, varmrätt, desserter.

Pris för resa, biljett och vinterbuffé (dryck tillkommer) 1.050:-

Anmälan som är bindande görs till IngMarie Zachrison tel. 0515-146 09 från 4-20 sept. 2017.

Avgiften erlägges senast 30 sept. till plusgiro 124 35 18-6

Avresa från Medborgarhusets parkering kl. 16.45

Hjärtligt Välkomna!



Vi erbjuder succén "Fantomen på Operan" Musikal av Andrew Lloyd Webber Söndag 14 jan. 2018 i Göteborg

Musikens dramatik och skönhet har gjort musikalen till världens populäraste. Sedan urpremiären i London 1986 har den spelats i 30 länder. Nu gör GöteborgsOperan och Finlands Nationalopera tillsammans en ny extravagant uppsättning. Den gjorde enorm succé vid premiären i Helsingfors 2015. Berättelsen och musiken är densamma som alltid, samt en praktfull uppsättning, i musikalen av Andrew Lloyd Webber.

I rollen som Fantomen ser vi bl.a musikalartisten Fred Johansson, som hyllats både i Sverige och på Broadway samt West End.

Tillsammans med sångare och stor orkester, blir det en föreställning att minnas och njuta av.

Efter 15.00 föreställningen med musiken fortfarande klingande i våra öron far vi vidare mot Råda Säteri o Gästgiveri för en god middag i trevlig miljö och alldeles vid Rådasjön.

Priset för resa, biljett och middag inkl. öl/läsk är 1.250:-

Anmälan som är bindande görs till Ing Marie Zachrisson på tel 0515- 146 09 från 16-25 okt.2017. Avgiften erläggs senast 31 okt. 2017 till plusgiro 124 35 18-6.

Avresa från Medborgarhusets parkering kl. 12.15

Välkomna till en trevlig dag!



Karlsbron har över 600 år på nacken och är ett av Prags allra mest ikoniska landmärken med sina majestätiska barockstatyer. Perfekt för en romantisk promenad.

Resmål Prag 22-27 april 2018

Prag- denna historiska och vackra stad med sina gränder och pastellfärgade husfasader. Hit går vår resa denna gång. Centrum är en stor sevärdhet med den medeltida innerstaden och vackra byggnader av tusenårig arkitektur.

Följ med och njut av Prags magi, dess historia samt alla vyer.

Dag 1 Hemorten- Berlin. Gemensam lunch på färjan till Rostock, övernattnig i Berlin.

Dag 2 Berlin-Prag. Besök i Theresienstadt innan ankomst till Prag och Hotell Ramada Prague City Center.

Dag 3-4 Prag Stadsvandringar med svensktalande guide. Tid att upptäcka Prag på egen hand och möjlighet att shoppa. **Tänk på att ta med bekväma skor!**

Dag 5 Prag- Rostock. Övernattning på hotell Steigenberger Sonne.

Dag 6 Rostock- hemorten. Lunch på båten Rostock-Gedser.

Pris 5.795:- (enkelrumstillägg 2.000:-)

Valuta Euro och Tjeckiska Koruna.

I priset ingår: Bussresa T/R , Lunch på båten T/R, Logi i dubbelrum (5 nätter),

5 frukostar, 5 middagar, entré till konc.läger Theresienstadt, stadsrundtur i Prag med svensktalande lokalguide.

Avresa från Medborgarhusets parkering. Tid ej klart.

Anmälan som är bindande görs till Ing Marie Zachrison på tel. 0515- 146 09 från 1-15 febr. 2018. Ange födelsedatum.

Avgiften betalas senast 31 mars 2018 till plusgiro 124 35 18-6

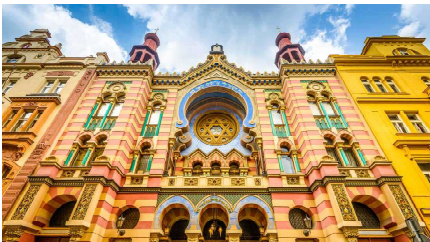
Välkomna med på resan!



Pragborgen är inte bara det största forntida slottet i världen, utan också ett av de ståtligaste. Där har alla tjeckiska regenter bott ända sedan 800-talet.



Gamla stans torg bjuder på en charmig mix av arkitektur från flera hundra år – utan tvekan en av Europas vackraste platser.



Judiska kvarteren (Josefov)
Sin turbulenta historia till trots står **Josefov** intakt, och anses numera vara de bäst bevarade judiska kvarteren i hela Europa.



Det **astronomiska uret** tillverkades år 1410 och är världens tredje äldsta fungerande klocka. Se till att vara där när timvisaren slår om – då sätts figurerna som flankerar uret i rörelse.



Václavplatsen Nya staden är inte så ny, utan grundades redan på 1300-talet. I mitten av denna gamla nya stad hittar du Václavplatsen och dess myller av shoppingsugna turister. Detta torg har sett samtliga avgörande händelser genom Prags historia.

Tjeckisk öl

Tjeckisk öl är lika välsmakande som ryktet gör gällande. För den som är ny i landet verkar det kanske vid en första anblick som att ölen har en väldigt hög alkoholhalt. Men oroa dig inte, siffrorna på flaskor och burkar anger inte procent utan utgår från en inhemsk skala. 10 och 12 grader motsvarar vanlig standardöl på 4 respektive 5 procent. Men en del öl går faktiskt så långt upp som till 19, vilket motsvarar 8 procent!

Tjeckisk korv

Tro det eller ej: En av Prags kulinariska höjdpunkter är korv. Svensk varmkorv hamnar minst sagt på skam i jämförelse med dessa köttstinna, smakrika korvar som serveras i franska baguetter staden runt. En billigare lunch än såhär hittar du inte!



Styrelsen 2017

Bernth Gustafsson	0515-402 28	Ordförande
Bo Johansson	0515-334 00	Vice ordf./vice sekr.
Anders Zetterberg	0515-101 23	Kassör
Jan Holmgren	070-663 44 76	Sekreterare/webb
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
Ing Marie Zackrison	0515-146 09	Ledamot
Stig Johansson	070-304 38 56	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