



Föreningen Falköping

HjärtLung

Nyhetsbrev

Våren 2019

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

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

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

Välkommen som medlem!



Anita Jacobson heter jag och är född 1941. Jag är uppvuxen på Margretholms gård mellan Mullsjö och Sandhem.

Efter avslutad skolgång på Falköpings högre allmänna läroverk började jag i Värnamo som resemannekäng. Jag reste runt i Sverige och visade kläder för affärer i klädbranschen.

År 1960 så började min bana på apoteket Kronan, och jag fortsatte där till min pensionering, totalt blev det 47 år inom apoteksbranschen.

1960 träffade jag mannen i mitt liv, Lars Jacobson, mer bekant för dom flesta som Lasse Jacob, målvakten. 1963 gifte vi oss och fick två fina pojkar, födda -64 respektive 69, Niclas och Ulric. Jag har 4 barnbarn som jag är farmor till.

När jag började på apoteket grundlades mitt intresse för hälsa och hälsosam kost och fick genom detta även utbildning via min arbetsgivare.

Har även genom åren haft ett stort intresse för konst och målning och har i mina yngre år målat en del tavlor. Tyvärr har jag inte utvecklat eller fortsatt detta mitt intresse. I dag är mat och kokkonst det centrala. Jag läser hellre en kokbok än en deckare.

Är sedan 5 år tillbaka änka och lever för mina barn och barnbarn.

En stor del av mitt intresse idag ligger hos HjärtLung i Falköping. Detta har bland annat renderat i att jag för 9:e året i rad arrangerat matkurser i HjärtLungs regi.

En stor del av matkursens syfte är dels hälsosam matlagning dels det sociala livet. Man träffas och umgås under fem tisdagar på hösten respektive fem tisdagar på våren.

Parallellt med matkursen har en stick- och sykurs startat som för tillfället är under en provperiod för att se om intresse finns.

En ny cirkel planeras komma till våren.

I föreningens vattengympa har jag deltagit i tio år och det har varit mycket nyttig motion. Sedan något år tillbaka är vi också en grupp som med jämna mellanrum går ut och lunchäter.

Vid pennan Anita Jacobson



VÅRENS MOTIONS- AKTIVITETER

Bild: Våra Motionsledare,

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

Tid 14.00 – 16.00. Start den 7 januari

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

Tisdagar: **Motionsgymnastik på STC.** Bangatan 16. Start den 8 januari

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 den 8 januari.

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. 076-896 91 83, Brita M, 10127, Doris A. 16160.

Onsdagar: **Promenader/Stavgång** på Mösseberg. Start den 9 januari
Samling vid campingens parkering kl. 10.00. Tag gärna med stavar och en kaffekorg!

Ledare: Clary Pettersson, 070-832 74 56.

Torsdagar: **Vattengympan har utgått!**

Motionspingis i Odenhallens bordtennislokal,

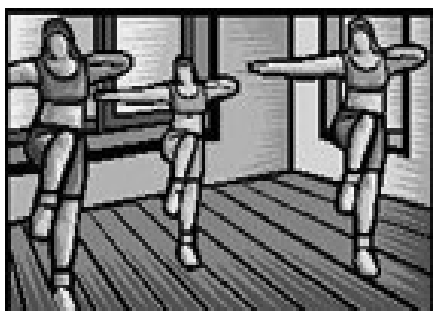
Tisdagar på kvällen.

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

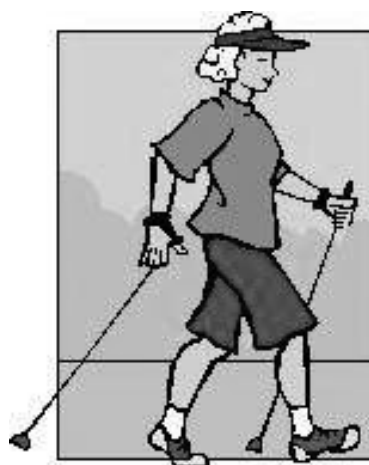
STC Falköping

Bangatan 16

Träningskompaniet

Postgårdsgatan 15

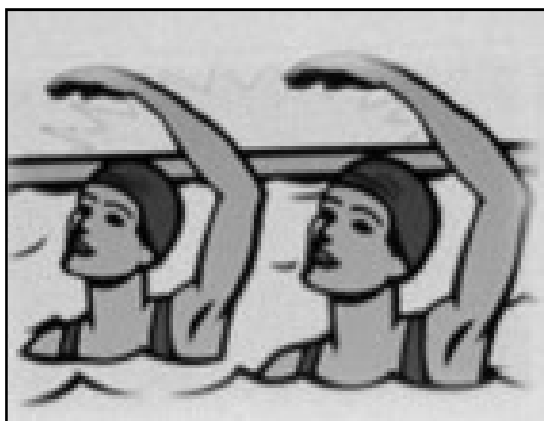
Tisdag förmiddag



Stavgång

Start vid Motionscentralens parkering på Mösseberg eller vid annat utflyktsmål

Onsdag förmiddag

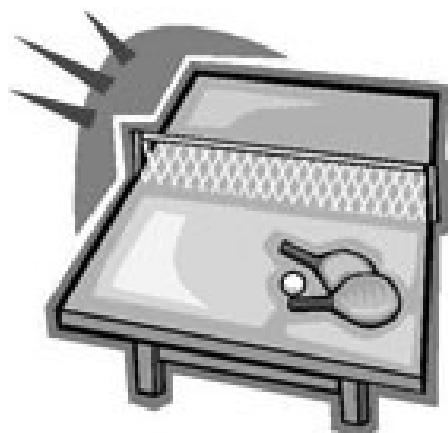


OBS!

Vattengymnastik

i varmvattenbassängen

HAR UTGÅTT!



Bordtennis

i IFK-Falköpings bordtennislokal

Tisdag kväll samt torsdag och fredag förmiddag

Samarbetspartner

Studie
främjandet

Lotterisponsorer





Linedance

i Hambovännernas lokal
på Eriksgatan

Måndag eftermiddag



Vi arrangerar även:

- Teaterresor
- Upplevelse- och hälsoresor
- Föreläsningar
- Matlagnings- 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
- **Matlagningskurs** - 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

Trivselkväll med föreläsning

av hjärtläkare Erik Ullemark som kommer den
27 februari 2019 kl. 18.00
till Träffpunkt Ranten, Hjorten.

- kaffe och lotteri!

Varmt välkomna!



Trivselkvällar på Hjorten

Provsbakning av grynkorv!

Den 6 mars kl. 18.00 till ett pris av 100 kr.

Det bjuds på grynkorv och potatismos!

-- Tommy Kroon kommer att hålla i detta.

Förbeställning till Stig Johansson på tel. 070-304 38 56 senast
den 25 febr.

Varmt välkomna!



**Den 3 april kl. 18.00 kommer Sten-Åke Svensson och
Arne Nathanson att underhålla.**

- kaffe och lotteri -

Välkomna!

Den 8 maj kl 18.00, Carl Thulin kommer att under-
hålla oss med kåserier och musik.

Som vanligt blir det kaffe och lotteri!

Välkomna!

Välkommen på dagstur till Härliga Östergötland

Tisdag 21 maj 2019 Bussresa från Resecentrum kl. 8.00

Vi reser via Jönköping och fortsätter utmed Vättern till Ödeshög, där det nog smakar gott med kaffe och smörgås. Vi fortsätter sedan mot Motala och vårt



första besöksmål, Motor och Radio/TV muséet, med en unik samling av bilar, mc, motorer m.m. Även ett fotomuseum finns. Säkert känner vi igen både bilar och radioapparater vi haft.



Vår resa fortsätter nu mot nästa mål- Brunneby Musteri. Här äter vi lunch på Restaurang Bettina och besöker musteriets gårdsbutik. Kanske finns det något att handla med hem. Nu tar vi nästa etappmål, Friluftsmuséet i



Gamla Linköping. Här finns både gammalt och nytt.

Stadskvarteren med många historiska byggnader och

gårdar som flyttats från stadskärnan till ett levande friluftsmuseum. Unika butiker, skickliga hantverkare, autentiska hem, utställningar, caféer och mycket mer. Här får vi en introduktion av guide, innan vi går runt på egen hand. Strosa runt och njut!



På hemvägen stannar vi för en kaffepaus på lämpligt ställe. Åter i Falköping ca 20.00 med många härliga intryck.

Pris för resa, fmkaffe, lunch inkl. dryck, efmkaffe, entréavg och guide 425:-.

Anmälan som är bindande görs till IngMarie Zachrison
Tel. 0515-146 09 från 23-30 april 2019.

Avgiften betalas senast 3 maj till bankgiro 898-8958

Må-bra-dagen (bytt namn till HjärtLung-träffen)

Kommer att hållas i Arenan, Skövde
den 18 september 2019.

Motionsledare våren 2019

Andersson Doris

Falk Kristina

Johansson Ing-Britt

Molin Brita

Nilsson Anita

Pettersson Brita

Pettersson Clary

Silow Mary

Svensson Birgit

Zetterberg Anders

Åhag Kerstin

**Upptaktsmöte
i Folkets park den 28/8
kl. 18.00**

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

Hjärtligt välkomna!



Saknas på bild:
Anita Gärdling

Styrelsen 2018-2019

fram till årsmötet

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
Margareta Thor	0515-330 51	Eftervårdsombud lunga
Bengt Molin	0515-101 27	Ledamot
Ing Marie Zackrison	0515-146 09	Ledamot
Stig Johansson	070-304 38 56	Ledamot
Jan Renström	0515-184 02	Ersättare
Kurt Bjureklev	0705-39 08 1 2	Ersättare

Vår hemsida: [www. hjart-lung.se/falkoping](http://www.hjart-lung.se/falkoping)

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

Bankgiro konto: 898-8958

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.

Nya betalningsrutiner för medlemsavgifterna till lokalföreningen!

Vi har nu 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!

Alla andra aktiviteter och träffar skall som förut betalas in till lokalföreningen och bankgiro nr 898-8958. Glöm ej att skriva namn och aktivitet/er på inbetalningen så kassören ser vem som betalt.

OBS! att plusgirot är nu nedstängt och kan inte användas. De ansvariga för de olika aktiviteterna, motion resor m.m.har bankgiroinbetalningskort som ni kan få.

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 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