



Föreningen Falköping

**HjärtLung**

# **Nyhetsbrev**

## **Hösten 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 studiecirkel, föreläsningar  
och resor.**

**Välkommen som medlem!**



Hej, jag heter Stig Johansson, är född och uppvuxen i Vimmerby.

Efter avslutad skolgång och militärtjänstgöring började jag arbeta med väg och tunnelbanebyggnation.

1972 då jag blev skaraborgare började jag arbeta inom transport och logistik som transportledare och detta har jag sysslat med fram till min pensionering.

Första anhalt i Skaraborg var Tibro med möbeltransporter som huvudsysselsättning. Fick där vara med om en stor utveckling som gjorde oss till ett ledande företag inom möbeltransporter i Sverige.

1991 gick flyttlasset till Ulricehamn där jag arbetar inom anläggningssektorn.

1995 blev vi Falköpingsbor med LBC som arbetsgivare, arbetar här mycket med fjärrtrafik och containertrafik på järnväg. Var där anställd till min pensionering 2011.

Blev änkeman 1997, träffa min nu sambo Monica 1998 och vi lever tillsammans sedan 1999 ett härligt och rikt liv. Blev tillsammans med min sambo värvade av en vän på torget i Falköping, som tala så gott om Hjärt & Lungföreningen och alla deras aktiviteter. Detta tilltalade oss båda att gå med i föreningen som stödjande medlemmar, detta var för tre år sedan.

Året efter blev jag invald i föreningens styrelse som suppleant och ledamot i resekommitte. Är sedan ett år tillbaka med som ordinarie ledamot i styrelsen.

*Stig Johansson*



# HÖSTENS MOTIONS- AKTIVITETER

Bild: Våra Motionsledare,

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

Tid 14.00 – 16.00. Start den 3 sept

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

**Tisdagar: Motionsgymnastik på STC.** Bangatan 16. Start den 4 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 4 sept.

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 5 sept.

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 6 sept

Ledare: Doris Andersson, Birgit Svensson och Kristina Falk.

**Fredagar: Vattengympa** i Sjukhuset kl. 16.00 och 16.40. Start den 7 sept.

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

Kontaktpersoner: Doris A. 161 60, Brita M, 101 27 och AnnaMarie K, 36032.

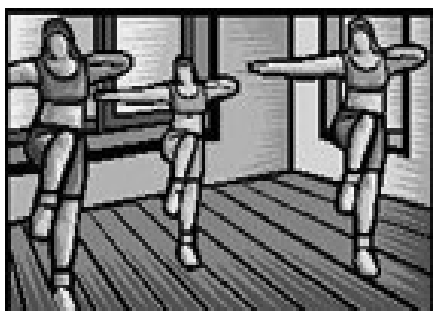
**Motionspingis** i Odenhallens bordtennislokal,

**Tisdagar** på kvällen.

**Torsdagar och Fredagar** på förmiddagen.

Kontaktperson: Anders Zetterberg 073-218 78 60.

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



**Grupp gymnastik och styrketräning på**

**STC Falköping**

Bangatan 16

**Träningskompaniet**

Postgårdsgatan 15

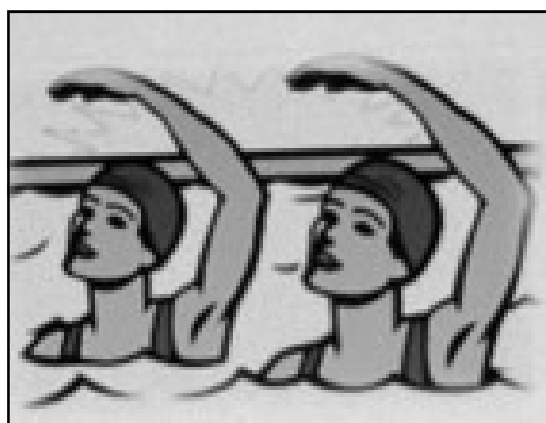
**Tisdag förmiddag**



**Stavgång**

Start vid Motionscentralens parkering på Mösseberg eller vid annat utflyktsmål

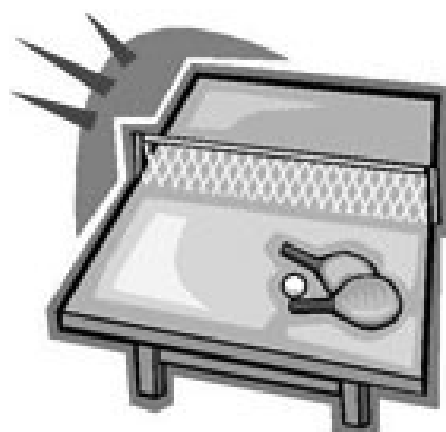
**Onsdag förmiddag**



**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**

**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 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
- **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 cirklarna görs snarast till respektive ledare**

# TRIVSELKVÄLL MED ALLSÅNG OCH QUIZ

Onsdagen den 7 november kl 18.00 på

Träffpunkt Ranten.

Britt-Marie Stridh kommer med sitt dragspel och förgyller novembermörkret med underhållning, allsång och quiz.

Kaffeservering och lotterier.

Välkomna!

## Vattengymnastiken ett minne blott?

Finns det ingen som kan ge Primärvårdsstyrelsen i Västra Götaland bakläxa? Nu har nämnden beslutat att avtalet om bassängen vid sjukhuset i Falköping ska sägas upp. Anledningen är tydligen den, att ekonomin är dålig för Närhälsans rehabmottagning och nämnden hänvisar till att Floby går med förlust... Hur fyrkantigt får tankarna gå i en nämnd? Nu måste andra politiker, i region och kommun, gå in och ta ett allvarligt samtal med sina politikerkolleger. Beslutet var inte enhälligt i nämnden och vi vet att vänsterpartisten Inger Lilja i Falköping, som skrivit en insändare i ämnet, röstade emot en nedläggning. Bassängen behövs i hög grad för friskvårdsarbete och välbefinnande bland dem som nyttjar bassängen. Vattengympan lockar runt 70 personer från vår förening.

Falköping kommun bör kanske särskilt reagera eftersom man nu inom en rad nämnder stöttar en motion från moderaten Lena Sjödahl om friskvård för äldre. Hon vill ge föreningsbidrag för sådana insatser. I motionen framhäver hon vikten av att gruppen äldre behåller sin rörlighet och styrka upp genom åren. Hon vill ge de äldre tillgång till ledarledd träning i alla former. Hon menar också att det ger friskare seniorer och därmed en avlastning på vården.

Hur Primärvårdsstyrelsen tekniskt löser sina ekonomiska problem får bli denna styrelses sak, men det är nu av allra största vikt att styrelsen tänker om och gör rätt.

I ett Sverige, som regeringen hela tiden skryter om går så bra, måste det naturligtvis i detta sammanhang också finnas ” några korvören ” till bassängen i Falköping.

STYRELSEN FÖR HJÄRT/LUNG I FALKÖPING

# Sånger i vintermörkret



**Helen Sjöholm  
och Anna Stadling  
i Vara konserthus  
söndag 9 dec.  
kl. 19.30**

Nu möts äntligen de gamla vännerna och sångerskorna Anna Stadling och Helen Sjöholm igen!

Tillsammans med musikerna Jesper Nordenström, Roger Gustavsson, Pecka Hammarstedt och Andreas Unge skapar de en stunds lisa för frusna själar. Här finns plats för det lilla och det stora, det tidlösa och det nya! Några av de vackraste julsångerna men också nya versioner av gamla favoriter såsom Emmylou Harris, Bruce Springsteen, Py Bäckman, Stina Nordenstam och Bob Dylan m.fl.

**Kom lyssna och njut av härlig musik och god mat!**

**Innan föreställningen 19.30, serveras vi en härlig tre-rätters vinterbuffé: sillbuffé - varmrätt - dessertbord.**

Pris för resa, biljett och vinterbuffén (dryck tillkommer) 950:- /pers.

Anmälan som är bindande görs till IngMarie Zachrisson på telefon 0515-146 09 senast den 15 oktober.

Avgiften erägges senast den 31 oktober till plusgiro 124 35 18-6.

**Avresa från medborgarhusets parkering kl. 16.45.**

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!**

# En spännande sensommarresa i Småländska trakter.

Onsdag 26 sept. 2018

Bussen avgår kl. 8.15

från Resecentrum



På vackra vägar, med paus för förmiddagsfika, tar vi oss fram till ett levande industrimuseum i Töllstorp. Vattenhjulen snurrar och med gamla verkstäder i drift som förr i tiden. Guider visar oss runt.

Vi får se bl.a tråddragning och ortens första automatmaskin , tillverkad 1881.

Efter lunch far vi vidare mot Tabergsån och Norrahammars Industrimuseum. En av många hammarsmedjor utmed ån. Här får vi se allt från enkla köksredskap till avancerade fastighetspannor. Den industriella utvecklingen från mitten av 1800-talet fram till nu.

Pris för resa, lunch, guider och entréer 550:-

Du kan ta med egen fika eller inhandla från bussen. Beräknad hemkomst ca 19.00-20.00



Anmälan som är bindande görs till Ing Marie Zachrisson på 0515- 146 09 från 28-30 aug.2018

Avgiften betalas senast 15 sept. till plusgiro 124 35 18-6





Saknas på bild:  
Anita Gärdling

## Styrelsen 2018

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	0705-39 081 2	Ersättare

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

Vår e-post: [info@falkoping.hjart-lung.se](mailto:info@falkoping.hjart-lung.se)

Plusgiro konto: 124 35 18-6

Bankgiro konto: 898-8958

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

## Hemsidan: [hjarlung.se/falkoping](http://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](mailto:jonte.falkoping@telia.com)



## Informationskväll på Hjorten den 10 okt. kl. 18.00

Länsförsäkringars marknadsområdeschef Kikki Niklasson kommer och berättar om deras verksamhet.

Claes Agduhr kommer att ta upp fördelarna och hur en framtidsfullmakt fungerar:

Med en framtidsfullmakt kan du bestämma vem som ska ha rätt att fatta beslut åt dig senare i livet, när du inte längre själv har möjlighet.

En framtidsfullmakt är en fullmakt som låter någon annan ta hand om dina personliga eller ekonomiska angelägenheter när du inte längre själv kan göra det. Framtidsfullmakten fungerar som alternativ till god man och förvaltare.

Magdalena Falk berättar om swish.

**Alla är 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!

**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