



Föreningen Falköping

HjärtLung

Nyhetsbrev

Våren 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 studiecirklar, föreläsningar
och resor.**

Välkommen som medlem!



Anders Zetterberg

Prästen, Lärar'n och Handlar'n var på den tiden jag föddes samhällets stora stöttepelare .Jag var handlarens pöjk och fadern's stora dröm att få sonen i historieboken grusades mycket tidigt.

Har arbetat inom affärslivet hela livet. De sista 25 åren på Axfood.

Kontoret i Jönköping lades ner när jag var 63 år och det var alltså time för pensionering.

Jobbade dock kvar c:a 7 år med att sälja vitvaror.

Min granne, Sune, frågade om jag inte ville vara med och spela bordtennis.

Är mycket tacksam för detta då jag haft mycket roligt med det i 10 år. Har utbyte också med Tibro, Lidköping. Samtliga gubbar är lagom elaka med hjärtat på rätta stället.

Har varit med i HjärtLung i 10 år och gick med för att det finns mycket motion på programmet.

Har tagit på mig kassörsjobbet i en mycket väl socialt fungerande förening med god ekonomi.

Klart DU ska vara med!

Anders Zetterberg





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 9 jan..

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

Tisdagar: **Motionsgymnastik på STC.** Bangatan 16. Start den 10 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 10 jan.

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

Onsdagar: **Promenader/Stavgång** på Mösseberg. Start den 11 jan.

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 12 jan.

Ledare: Doris Andersson och Birgit Svensson.

Fredagar: **Vattengympa** i Sjukhuset kl. 16.00 och 16.40. Start den 13 jan.

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

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

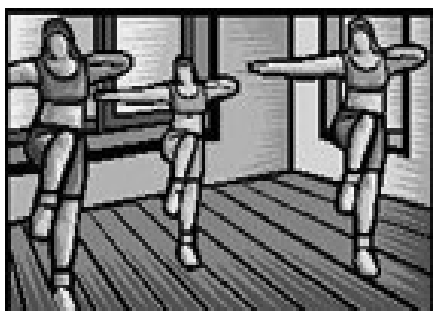
Motionspingis i Odenhallens bordtennislokal,

Tisdagar på kvällen.

Torsdagar och Fredagar på förmiddagen.

Kontaktperson: Anders Zetterberg 101 23.

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



Grupp gymnastik och styrketräning på

STC Falköping

Bangatan 16

Träningskompaniet

Postgårdsgatan 15

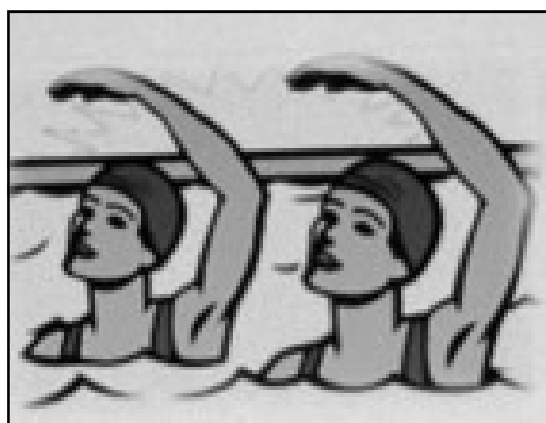
Tisdag förmiddag



Stavgång

Start vid Motionscentralens parkering på Mösseberg eller vid annat utflyktsmål

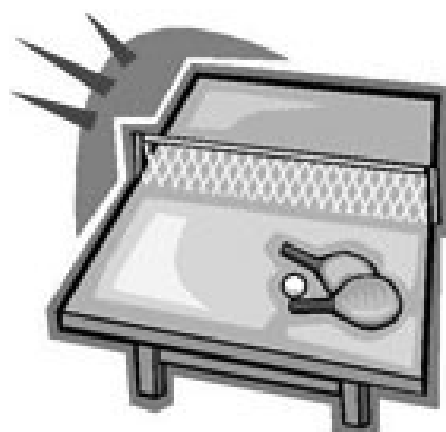
Onsdag förmiddag



Vattengymnastik

i varmvattenbassängen
på Skaraborgs Sjukhus,
Falköping

Torsdag och fredag eftermiddag



Bordtennis

i IFK-Falköpings
bordtennislokal

Tisdag kväll samt
torsdag och fredag förmiddag

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 lung räddning

Dietist Patricia Badh

Patricia "Pyri" Badh, Leg. dietist och idrottsnutritionsrådgivare, föreläser på Hjorten den 29 mars kl. 18.00

Pyri är egen företagare i Falköping. Hon gör allt från att föreläsa om kost och hälsa, hålla i utbildningar inom näringslära till att erbjuda personliga kostrådsgivningar där syftet kan vara t.ex. att man vill gå ned i vikt på ett hållbart sätt, till vad man ska äta för att få ut maximalt av sin träning.

YRKESERFARENHET

- Leg Dietist på privat rehab- och behandlingscenter inom frisk- och sjukvård.
- Patientarbete, föreläsningar, matsedelsplanering samt näringsberäkning.
- Anlitad föreläsare på Skövde högskola för Hälsocoacher
- Kostrådsgivning och föreläsningar på Odenbadet i Falköping
- Nutritionsbehandling och föreläsningar på Bräcke Rehabcenter Mösseberg
- Anlitad av SISU Idrottsutbildarna för kostrådsgivning/föreläsningar för idrottsklubbar inom Västragötaland.
- Anlitad av Coop Medlem Väst för föreläsningar samt butiksdemo inom friskvård och näringslära.
- Anlitad föreläsare för företag, föreningar och kommuner.
- Anlitad av företag för personalutbildning inom allergifrågor och livsmedelshantering.
- Anlitad personal- och kundinformatör på flertalet apotekskedjor

Tisd. 25/4 kl. 18.00 på Hjorten

”Varför la man guldhalskragen vid Ållebergs Änne”

Arkeolog Anders Josefsson har en teori.....



Ållebergskragen är en tre-ringad guldhalskrage återfunnen i rasbranten vid Ållebergs ände 1827 i Karleby socken, Falköpings kommun, då två män var ute efter en lämplig sten att använda som spishäll. Bonden som fann den trodde först att den var av mässing. Riksantikvarieämbetet antog först att kragen var gjord i Asien på grund av det enastående hantverket, ett antagande som man senare gick ifrån. Kragen är tillverkad i Norden, och man menar idag att kragen möjligen varit en del av Odenskulten.[1]

Kragen dateras till folkvandringstid, 400 - 550 e.Kr. Ållebergskragen väger 612 gram och guldhalten är 22 karat. Kragen är tillverkad av tre guldrör omlindade med guldtråd i filigranteknik och pryds med 105 små figurer. När den ännu var hel fanns det 137 stycken. Kragen har gångjärn i nacken och en låsmekanism fram.

Ållebergskragen förvaras i guldrummet i Historiska museet tillsammans med de två andra bevarade guldhalskragarna, den femringade Färjestadskragen och den sjuringade Mönekragen. En kopia finns på Falbygdens museum.

Årets blomster- vandring blir tisdagen den 27 juni i Skogastorps-kärret, Högstena.



Detta orkidéparadis har vi besökt förut, men det är väl värt att återvända till.

Vi samlas som vanligt på Fredriksbergskyrkans parkering kl 18.00 för samåkning och tar med oss eget fika. Leder gör Margareta Thor.

Om intresse finns anordnar vi en botanikcirkel med tre besök på botaniskt intressanta platser i slutet av maj och början av juni. Den fjärde gången ska i så fall sammanfalla med blomstervandringen för alla den 27 juni.

Ring Margareta Thor, tel 0709-740814, om ni är intresserade.

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
- **Kurs i vinkunskap** - ledare Jan Renström
4-5 ggr, anmälan Jan Renström, tel. 0515-18402
se nästa sida!

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.

När våren är som vackrast styr vi kosan till Småland, på vår dagstur.



Tisd. 23 maj 2017 Buss avgår från Resecentrum i Falköping kl. 6.45.

Huvudmålet för vår resa är **IKEA:s** nyöppnade museum i **Älmhult** (invigdes 30 juni 2016).

Ligger inrymt i IKEA:s första varuhus. Här kan vi räkna med att hitta mycket som vi minns och kanske också har växt upp med. Ett stycke inredningshistoria som många av oss kommer att känna igen med ett leende. Vi får hjälp av museets guider, som visar oss runt och berättar.

Vi äter lunch på Hotellet i närheten. Naturligtvis har vi stannat för fm-kaffe innan vi är framme i Älmhult. Efter lunch gör vi ett besök i IKEA:s fyndbutik.

Eftersom vi är i närheten av Råshult, gör vi också ett besök i Linnés barndomshem och sevärda trädgård. (Han föddes 23 maj 1707). Anläggningen blev kulturresevat 2002.

Även här får vi hjälp av en guide. Kanske Linné själv?

På vägen hem stannar vi till på Hooks Herrgård för efm-kaffe i salongerna. Beräknad hemkomst c:a 20.00

Pris för resa, fmkaffe, lunch inkl. dryck, efmkaffe, entréavgifter o guider. 450:-

Anmälan som är bindande görs till Ing-Marie Zachrison tel. 0515-146 09 från den 10-20 april 2017. Avgiften betalas senast 30 april till plusgiro 124 35 18-6.

Onsdag 10 maj är det dags för en Må bra dag igen.

Denna gång är det på Jubileumsteatern Karlsholme Folkets Park Nygatan 32 Mariestad. Föreläsning av hjärt och lungläkare, underhållning god mat och trevlig samvaro. En gemensam aktivitet för föreningarna HjärtLung i "gamla Skaraborg".

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

Kurs i vinkunskap

Under 4-5 onsdagskvällar i vår erbjuder förening en kort kurs i vinkunskap.

Vi orienterar om vinodlingens historia och om dess utbredning i gamla och nya världen. Information ges om talrika faktorer som påverkar ett vins kvalitet, t.ex. druvsort, miljö, växtplats, makro- och mikroklimat (solstrålning, nederbörds- och temperaturförhållanden m.m.), geologi, markförhållanden, vegetationsperioder, produktionsmetoder, lagring etc.

Kursen avslutas med en gemensam supé.

Kursstart: 15 mars på Träffpunkt Ranten (Hjorten) kl. 18.00.

Pris: 400:-/person.

Max 20 deltagare.

Anmälan senast den 8 mars till Jan Renström på tel. 0515-18402.

Kursavgiften inbetalas till föreningens plusgirokonto 124 35 18-6 senast den 31 mars.

Upptaktsmöte

i Folkets park den 23/8

kl. 18.00

tipspromenad - underhållning
- kaffeservering - lotteri.

Hjärtligt välkomna!

Dagstur till vackra Bohuslän i sensommartid.

**Onsdag 30 augusti 2017,
bussresa från Resecentrum
i Falköping kl 7.30.**



Vi tar sikte på Tanumshede och Vitlycke Museum med dess världsarvsområde. Här finns bronsåldersgård, hällristningar bl. a en 22 m lång hällristning, Vitlyckehällen, en av världens största och mest besökta.

Vid ankomsten serveras vi fm kaffe. Efter kaffet berättar en guide för oss om området, innan vi går ut och ser oss omkring på denna intressanta plats. Därefter en kort resa in till Grebbestad för lunch.

Vi fortsätter vår resa utmed kusten för många natursköna vyer och vidare i landskapet via Orust till Tjörn. Här väntar vårt nästa uppehåll – Skärhamn med Akvarellmuseet.

Årets utställning handlar om Arne Isacsson, verksam inom Gerlesborgs konstskola bl.a . Här finns även flera andra utställningar att se.

På lämplig plats intar vi vårt efm kaffe. Så vänder vi hemåt med västkustens salta vindar i våra kinder. Åter i Falköping c:a 20.00.

Pris för resa, fm kaffe, lunch (dryck tillkommer), efm kaffe, entréavg. och guide 450:-

Anmälan som är bindande görs till Ing Marie Zachrisson tel 0515-146 09 från 17-27 juli 2017.

Avgiften betalas senast 31 juli till plusgiro 124 35 18-6.

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 2017

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

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

Bankgiro konto: 898-8958

Plusgiro konto: 124 35-18-6