

# PROGRAM 2025



Riksförbundet  
**HjärtLung**

Bollnäs-Ovanåker



## **KALLELSE och Årsmöteshandlingar**

Tid Måndag 24 Februari 2025 kl 15.00  
Plats Församlingshemmet, Bollnäs

Efter årsmötet bjuder föreningen på en enklare förtäring och underhållning.

Ev motioner till årsmötet ska vara skriftliga och vara styrelsen tillhanda senast 5 februari under adress:  
Riksförbundet HjärtLung Bollnäs-Ovanåker,  
c/o Jan Fagerström, Kilbergsvägen 20 K, 821 50 Bollnäs

Verksamhetsberättelse finns tillgänglig fr o m 10 februari på vår hemsida: [hjärt-lung.se/bollnas-ovanaker](http://hjärt-lung.se/bollnas-ovanaker)

Anmälan senast måndag 17 februari till:  
Birgitta 072-217 42 65, Eva 070-951 62 68 eller  
Kent 070-625 20 42

Välkommen  
Styrelsen

# PROGRAM 2025

**4 februari**

Kl 15.00

**Rolf Hammar – Människor jag mött**

Edsbyns Hotell

**24 februari**

Kl 15.00

**Årsmöte**

Församlingshemmet, Bollnäs

**17 mars**

kl 15.00

**Föreläsning - Borab**

Församlingshemmet, Bollnäs

**15 April**

kl 14.00

**Hälsa och träning – Annika Lans**

Kämpens, Bollnäs

**Maj**

Vågen, Bollnäs

**Uteaktivitet**

Datum och tid meddelas via SMS

**Juni**

Kygelvallen, Ovanåker

**Uteaktivitet**

Datum och tid meddelas via SMS

**Juli**

**Hemlig resa**

Datum och tid meddelas via SMS

**Augusti**

**Musikcafé med allsång**

Datum och tid meddelas via SMS

**September**

**Föreläsning - Diabetes**

Datum och tid meddelas via SMS

**Oktober**

**Läkarinformation**

Datum och tid meddelas via SMS

**November**

**KOL-dagen**

Datum och tid meddelas via SMS

**December**

**Jultallrik**

Datum och tid meddelas via SMS

Vi kommer att fortsätta att skicka SMS-påminnelser innan det är dags att anmäla sig.

OBS! Det kan bli ändringar och tillägg i programmet. Där uppgifter saknas kommer dessa att framgå av hemsidan.

På vår hemsida finns också alla aktiviteter i kalendern. [www.hjartlung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker](http://www.hjartlung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker)

## HJÄRT- OCH LUNGSKOLAN - MOTIONS CIRKLAR

### VATTENGYMNASTIK

Bollnäs Simhall

**Start 8 jan**

Onsdagar kl 15.00-16.30

Kontakt Jan Fagerström

Tel 070-345 72 95

Arbrå Sporthall

**Start 13 jan**

Måndagar Kl 15.00-16.30

Ledare Anita Svensson

tel 070-554 04 77

### MOTIONS GYMNASTIK

Rotebergs skola

Edsbyn

**Start 9 jan**

Torsdagar kl 17.15-19.00

Ledare Kent Wernersson

tel 070-625 20 42

### BOWLING

Bowlinghallen

Bollnäs

**Start 17 jan**

Fredagar kl 11:00

Ledare Johannes van der Weiden

tel 072-247 72 30

### STYRKETRÄNING

Odengymmet

Måndagar 10:00-12:00 **Start 13 jan**

### BANGOLF

Karlslund Bollnäs

Onsdagar kl 10-12 4 juni – 27 aug 2025

# HJÄRT- OCH LUNGSKOLAN - MOTIONSCIRKLAR

## YOGA

Sporthallen, Bollnäs

Start 16 jan kl 13.00

Kontakt Eva Froms tfn 070-951 62 68

## BLI AKTIV MED HJÄRTLUNG

Träna tillsammans - Riksförbundet startar upp digitala träningsgrupper med Qigong, Lättgymna och medicinsk yoga i januari under länken:

<https://www.hjart-lung.se/tillsammans/trana-tillsammans/>

## TEMATRÄFFAR

**Om intresse finns kan vi t ex starta nedanstående träffar**

- Hälsingland – läs och res  
Mobiltelefonen, nybörjare eller påbyggnad
- HLR – Hjärt- och lungräddning
- Blodtrycksduk – kunskap för ett aktivt liv med högt blodtryck
- KOL-duk – lära om livet med KOL
- Flimmerduk – lära om livet med förmaksflimmer
- Svikt-duk – lära om livet med hjärtsvikt
- Hjärtinfarktduk – kunskap för ett aktivt liv efter hjärtinfarkt

Om du är intresserad eller har andra önskemål – kontakta Eva Froms tel 070-951 62 68 eller mejl till [evafroms@gmail.com](mailto:evafroms@gmail.com)

## FÖRENINGENS STYRELSE

Jan Fagerström	Ordförande	070-345 72 95
Monica Morell	Kassör	070-229 42 28
Birgitta Johansson	Sekreterare	072-217 42 65
Eva Froms	Ledamot, EVO hjärta Studieorganisatör	070-951 62 68
Curt Farén	V ordförande, ledamot	070-921 42 11
Kent Wernersson	Ledamot	070-625 20 42
Inge Petterson	Ledamot, webbansv HLR-instruktör	070-579 22 92
Leif Hasselqvist	Ersättare	070-321 99 64
Sune Nilsson	Ersättare	070-340 18 70

## FÖRENINGENS KANSLI

Framtidens Hus  
Besöksadress: Heden 126 Bollnäs  
**Kansliet är obemannat**

**Kontakta någon i styrelsen**

Postadress:  
c/o Monica Morell  
Nygatan 23 lgh 1001  
821 42 Bollnäs

E-post: [info@bollnas.hjart-lung.se](mailto:info@bollnas.hjart-lung.se)

Hemsida:

[www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker/](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker/)

## FÖRENINGENS MÅLSÄTTNING

*”Vårt övergripande mål är att alla som drabbats av hjärt-, kärl- eller lungsjukdomar även i fortsättningen ska ha ett bra liv.”*

Målet når vi genom att: *Utveckla Hjärt- och Lungskolan som ett komplement till hälso- och sjukvården och påvisa det samhälls-  
liga värde som föreningen skapar i våra kommuner.*

### Riksförbundet HJÄRTLUNG BOLLNÄS-OVANÅKER

Vill du stödja föreningens verksamhet sätter du in pengar på

**Bankgiro 5029-2796**

**Swish nr 123 210 2333**

Då går Din gåva till föreningens aktiviteter lokalt i Bollnäs-Ovanåker.

### MINNESGÅVA

En minnesgåva, för att hedra en anhörig, kär vän eller nära bekant som gått bort, är ett bra alternativ i stället för blommor.

Din gåva ger oss möjlighet att höja livskvaliteten för hjärt- kärl- och lungsjuka genom olika arrangemang.

Sätt in pengar på vårt bankgiro **5029-2796**. Vi ombesörjer att ett minneskort blir utskrivet och lämnat till den begravningsbyrå som ni anger. Skriv namnet på den avlidne, namn på givarna, begravningsdatum samt några minnesord. Vid oklarheter maila [monica.morell@hotmail.se](mailto:monica.morell@hotmail.se) eller ring 070-229 42 28

**Tack för att du stödjer oss!**

# BESÖK VÅR HEMSIDA PÅ INTERNET

Ni hittar den genom att skriva "bollnäs-ovanåker hjärtlung" i Googles sökfält eller skriva:

**[www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker](http://www.hjart-lung.se/riksforbundet/gavleborg/bollnas-ovanaker)**

Hemsidan känner av om man använder dator/läsplatta eller mobiltelefon och anpassar visningen efter detta.

## Lokalt

- Kalender med aktuella medlemsmöten
- Uppgifter om styrelsen m m
- Referat och bilder från våra medlemsmöten och aktiviteter

Här presenterar vi även aktiviteter som tillkommit sedan programmet tryckts.

## Centralt

Från vår hemsida når man även Riksförbundets hemsida där det finns mängder av information om relaterade sjukdomar t ex

- Hjärtguiden – information för dig som behandlats för förträngningar i hjärtats kärl
- Om läkarbesöket/dina rättigheter. -- Att tänka på inför läkarbesöket
- Du kan läsa senaste numret av föreningstidningen STATUS
- Artiklar ur äldre årgångar av STATUS
- Hälsa och livsstil
- Opinion
- Forskning

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

Undrar ni något om hemsidan så hör av er till Inge Pettersson 070-579 22 92

## VILL DU HA YTTRELLIGARE INFORMATION?

Upplysningar eller någon att prata med – ring våra kontaktpersoner.

Arbrå/Vallsta	Anita Svensson	070-554 04 77
Bollnäs	Eva Froms	070-951 62 68
	Jan Fagerström	070-345 72 95
Kilafors	Jan Fagerström	070-345 72 95
Alfta/Edsbyn	Kent Wernersson	070-625 20 42
	Curt Farén	070-921 42 11

### **Kommunens Tillgänglighetssamordnare Louiza Edlund**

Henne når du på telefon 0278-252 73 eller 073-460 29 87

Hon kan ge Dig goda råd och information om det mesta.

**Hon har tystnadsplikt!**