

PROGRAM
2024
och
januari – mars 2025

i samarbete med  GÄSTRIKEBYGDEN



SPARA PROGRAMMET!

Kom ihåg att ibland gå in på vår hemsida (www.hjart-lung.se/gavle) för att få dagsaktuell information.

Rikta din mobilkamera mot QR-koden nedan och skanna den för att automatiskt komma till hemsidan.



Gävle – HjärtLung
www.hjart-lung.se

Om oss

Riksförbundet HjärtLung är remissinstans, vilket innebär att förbundet får yttra sig om förslag från regering och riksdag, som påverkar oss.

Riksförbundet HjärtLung Gävle arbetar för att Du som är hjärt/lungsjuk och Du som är anhörig ska få stöd och hjälp att bättre klara vardagen, till exempel genom motionsgrupper eller livsstilsförändring. Som medlem får Du också möjlighet att träffa andra människor i samma situation. Vår förening ingår i Funktionsrätt Gävles kansli. Där har vi en liten lokal men inte någon expedition.

Vår postadress är: Riksförbundet HjärtLung Gävle
Fleminggatan 30D, 802 55 Gävle

Vår e-postadress är: info@gavle.hjart-lung.se .

**Vårt Swishnummer är 123 118 3045, bankgiro 856-8669.
Används för betalning av avgift för motionsgrupper etc., dock inte för medlemsavgiften, QR-kod för Swish:**



123-118 30 45

Medlemsavgiften är 200 kr/år (2024). Inbetalningskort kommer från Riksförbundet CENTRALT. Medlemsavgiften betalas till bankgironummer 5790-0185.

Hemsida: (www.hjart-lung.se/gavle) eller använd QR-koden på sidan ett. Här finns information om medlemsmöten, resor och annat aktuellt.

Ansvarig för hemsidan är Krister Jakobsson krister.jakobsson@gmail.com

Medlemsregisteransvarig är Tommy Nilsson som svarar på frågor om medlemskap och inbetalningar. Ring Tommy på 070-4600956 eller maila till honom via epost tommyjonilsson@gmail.com

Ansvarig för servering på medlemsmöten: Lilian Lindblad 070-6872670

Egenvårdsombud hjärta: Hans Andersson 072-2005104

Egenvårdsombud lunga: Hans Andersson 072-2005104

Valberedning: Christer Öhlund, Bernt Johansson och Karin Ridderborg

Föreningens styrelse och revisorer

| | | |
|------------------------------------|------------|---|
| Christer Öhlund 072-7197152 | Omval 1 år | ordförande ch.ohlund@gmail.com |
| Margareta Lewinter 073-6566101 | Nyval 2 år | ledamot, vice ordförande marg_48@outlook.com |
| Bert Andersson 070-3239700 | Kvar 1 år | kassör bertenar91@gmail.com |
| Kerstin Nilsson 070-3202601 | Omval 2 år | sekreterare kernil1@hotmail.com |
| Kjell Blomberg 070-3304828 | Kvar 1 år | ledamot mauritz.blomberg@gmail.com |
| Margareta Schönning 070-3739330 | Kvar 1 år | ledamot mos.schonning@gmail.com |
| Hans Andersson 072-2005104 | Omval 2 år | ledamot hovea2020@outlook.com |
| Sivert Schönning 070-6298720 | Kvar 1 år | ledamot sivert.schonning@gmail.com |
| Lilian Lindblad 070-6872670 | Nyval 2 år | ledamot lilian.lindblad@live.se |
| Revisorer: Christer Enlund | Kvar 1 år | |
| Bert Gustafsson | Omval 2 år | |

Föreningens hemsida
www.hjart-lung.se/gavle

E-post till föreningen
info@gavle.hjart-lung.se

Medlemsmöten, resor med mera 2024

Alla möten med mera, som anges här nedan, hålls som regel sista onsdagen i månaden kl.16.00 på Tullbomsgården (utom t.ex. Årsmöte och Lucia som går av stapeln söndagar kl. 14.00)

För alla medlemsmöten gäller **inträde med 50 kr inklusive kaffe och smörgås samt två st. lotter.**

Säsongen 2024 startar

Onsdag den 27 mars 16.00 på Tullbomsgården

Birgitta Ericson berättar om Norrlandet
under titeln:

”Från Avan till Grubban”



Onsdag 24 april kl. 16.00 på Tullbomsgården

Den kände och populära trubaduren Valle
gästar oss på mötet.
Han sjunger och spelar allt vi vill höra,
så önska, sjung med, var på idelt öra!

**Allsång med
Valle**



Arrangemanget sker i samarbete med ABF



Torsdag 9 maj kl. 10.00 – 12.00 i Valls Hage Välkomna till Gökotta

- Tipspromenad med priser.
- Korv, bröd och dricka bjuder vi på.
- Önskas kaffe eller te tar man med sig eget.
- OBS! Ingång vid kraftverket.
- Inget inträde!

Mer information kommer på mötena, hemsidan och via SMS.

Måndag 27 maj Hemlig resa!

Vart bär det iväg på vår dagstur?

Det är ju hemligt men så mycket kan vi säga att resan kommer att omfatta både inslag av musik och kultur såväl som litterärt inslag. Därtill får vi oss en historisk tillbakablick.

Vi lovar er att med denna "mix" ge er en härlig resa som säkert kommer att fastna i era minnen.

Spänn fast dig i bussen och åk med!

Detta ingår:

Bussresa t.o.r
Förmiddagskaffe
Lunch
Eftermiddagskaffe

700 kr för medlem
925 kr för icke medlem

OBS!

Ange ev. allergier vid anmälan

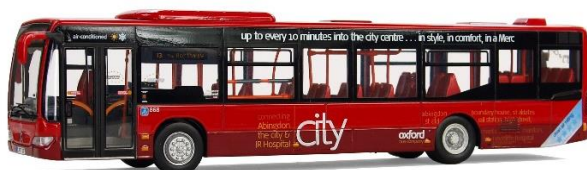
Bindande anmälan senast
2024-05-09 till

Margareta Schönning
070-37 39 330

eller mail
mos.schonning@gmail.com

Viktigt att avanmäla vid förhinder!

Bokningsbekräftelse kommer via mail från Vida Resor och betalning sker till Vida



Avresa från:
Sätra Mariakyrkan 09.00
Gävle Resecentrum 09.15

Sommaruppehåll 28 maj – 15 augusti

Upptaktsträff Fredag 16 augusti kl. 11.00 **är ni välkomna till Bäckebro Koloni, Strömsbro**

- Bussförbindelse finns, linje 3, avstigning vid busshållplats Testebovallen
- Adress Stålbogatan 17. (Gå ner mot koloniområdet)
- Toalett finns vid kolonins gemensamhetslokal (Stålbogatan 17)
- Bilparkering efter Stålbogatan
- Vi träffas vid kolonins gemensamhetslokal där vi kan vara om det regnar
- Ta med ett glatt humör
- Vi bjuder på kaffe med tilltugg, korb med bröd och dricka
- Hälsotorget från Gävle Sjukhus informerar
- Kort promenad på området
- Gunnar Lindbom berättar sedan under parollen

"Lever det ideella engagemanget?"



Gunnar Lindbom

Gunnars ledord är: Glädje Gemenskap Engagemang

Söndag-Måndag 25-26 augusti Höga Kusten



Höga Kusten 25-26 augusti

Följ med på en resa till natursköna Höga Kusten i sommar. Vi kommer att besöka Mannaminne, bo på Elite hotell i Örnköldsvik och göra en båtresa till Ulvön känd för sin charmiga fiskeby, röda stugor, nyrökta räkor och surströmming.

25 augusti

07.00 avresa från Gävle.
09.30 fm-kaffe i Sundsvall.
12.00 ankomst till Mannaminne.
12.00-15.00 Entré, lunch och fri tid.
17.00 incheckning Örnköldsvik
Elite Plaza Hotel fri tid fram till
19.00 2 rätters middag på hotellet.

26 augusti

Frukost på hotellet.
08.30 utcheckning och avresa från hotellet
kl 09.30-11.30 Båtresa till Ulvön
Förmiddagsfika ombord, lunch på
Ulvö Hamnkrog
15.00-15.45 Återresa
Åter ca kl 20.00 Gävle

Pris: 2 990:-

Medlemspris 2 500:-

I priset ingår: Fm-kaffe dag 1, 1 x Övernattning på hotell (i dubbelrum, inklusive frukost), 1 x Båtresa, 1 x Middag 2 x Lunch, 1 x Inträde (Mannaminne).
Enkelrumstillägg: 550-

Anmäl dig till resan:

Margareta Schönning
sms 070-373 93 30
mejl mos.schonning@gmail.com
Anmälan är bindande



Vida Resor | S. Skeppsbron 28 Gävle | www.vidaresor.se | info@vidaresor.se | Tel 020 89 94 90

| Vida Travel Group AB

Här kommer resan som du drömt
om att få göra
Höga Kusten 25-26 augusti

**Bokningsbekräftelse
kommer via mail från
Vida resor och
betalning sker till
Vida**

**Ange ev. allergier vid
anmälan**

**Viktigt att avanmäla
vid förhinder**

Onsdag 25 september kl. 16.00 på Tullbomsgården

Äntligen får vi åter besök av den efterlängtrade orkestern från förra årets musikcafé, nämligen **Måndagsgänget från Björke!**

Hur många blir dom i år tro?
Ett tips: **Vässa sångrösterna.**



Resa till Stockholm och Änglagård lördag 12 oktober



Bokningsbekräftelse kommer via mail från Vida resor och betalning sker till Vida

Änglagård 12 oktober på Oscarsteatern i Stockholm

Trefaldigt Guldbagge-belönad och över en miljon biobesökare.
Nu blir Änglagård musical.

Precis som i filmen börjar musicalens uppslukande historia med ett dödsbesked som blir startskottet för Fannys jakt på sina rötter. Tillsammans med sin trogna, extravaganta följeslagare Zac lämnar hon nattklubbslivet i Berlin för att ta sig hem till den lilla byn Yxared, belägen djupt inne i de västgötska skogarna. Deras storslagna entré i det lilla samhället blir en kulturkrock som rör upp känslor hos byborna, och gamla hemligheter stiger upp till ytan. Men det blir också möten och kärlek som skapar nya, livslånga band.

Avresetider:

kl. 10.45 Sätra Mariakyrkan
kl. 11.00 Gävle Busstation

Anmäl dig till resan:

Margareta Schönning
sms 070-373 93 30

mej [Anmälansenastden2024-09-28](mailto:Anmälansenastden2024-09-28@l.com) l.com

Pris: 1 950:-

Pris medlem: 1 600:-

I priset ingår: Bussresa, kaffe med smörgås, biljetter till föreställningen kat. A

Viktigt att avanmäla vid förhinder!
Ange ev. allergier vid anmälan



| Vida Travel Group AB

Vida Resor | S. Skeppsbron 28 Gävle | www.vidaresor.se | info@vidaresor.se | Tel 020 89 94 90

Onsdag 30 oktober kl. 16.00 på Tullbomsgården

Major Hans Beminge berättar om

**-Hälsinge regementets 400 år och dess historia -
och försvarets utveckling genom dessa tider**



Vapen för Hälsinge
regemente [tolkat](#) eft
er dess [blasonering](#).

Söndag 10 november kl. 15.00-17.00
MUSIKCAFÉ på Tullbomsgården



SKRAMLARE är:

| | |
|-----------------|--------------|
| Bengt Martinell | Gitarr/sång |
| Gunnar Sjöquist | Saxofon/Sång |
| Tom Jonsson | Bas/sång |
| Jan Ström | Saxofon/sång |
| Kurt Ström | Trummor/sång |
| Hasse Karlin | Gitarr /sång |
| Kjell Wadstedt | Gitarr /sång |

SKRAMEL
mé RAMEL!

SkRamelorkestern från Gävle spelar och underhåller med låtar ur Povel
Ramels kända och mindre kända repertoar.

Gunnar kåserar om Povels liv och leverne mellan låtarna.

Fritt inträde

Vi bjuder på fika

*Mer information ang. julborden och lucia kommer på mötena,
hemsidan och via SMS.*

Onsdag-Torsdag 27-28 november JULBORD



**Dags att avnjuta årets julbordsresa
med M/S Birka Gotland**
Informationsblad delas ut på
kommande medlemsmöten.

OBS! Bindande anmälan till Margareta Schönning 070-3739330
eller mail: mos.schonning@gmail.com
senast den måndagen den 5 november 2024
Pris ej fastställt

Viktigt att avanmäla vid förhinder!

Bokningsbekräftelse kommer via mail från researrangören till vilken betalning sker

Fredag 6 december Julbord på Kvarnen



Tid och kostnad meddelas senare på mötena, hemsidan och via SMS

OBS! Bindande anmälan senast 25 november
till Margareta Schönning 070-3739330
eller mail: mos.schonning@gmail.com
Betalas i förväg med swish eller bankgiro senast 1 december

Viktigt att avanmäla vid förhinder!

Söndag 15 december kl. 14:00 På Gävle sjukhus matsalen

Luciafirande



Sedvanligt luciafirande med
luciatåg och gröt på
Gävle sjukhus

OBS! Bindande anmälan till Margareta Schönning 070-3739330 eller
mail: mos.schonning@gmail.com
senast 30 november 2024.

Viktigt att avanmäla vid förhinder!

*Luciakör, skinkmacka, gröt, lotteri. Pris:100 kr inkl. 2 lotter.
Betalas i förväg med swish eller bankgiro senast den 6 december*

Medlemsmöten 2025 (jan –mars)

- ***Medlemsmöte onsdag 29 januari 2025***
- ***Årsmöte söndag 23 februari 2025
på Lantmäteriet!***

Sedvanliga mötesförhandlingar, matservering och underhållning.
Särskild kallelse kommer att skickas ut under januari 2025!!
Efter årsmötesförhandlingarna serveras lunch till subventionerat pris.
Priset är 100 kr inklusive 2 lotter. Betalas i förväg med swish eller bankgiro
senast den 15 februari.

- ***Medlemsmöte onsdag 26 mars 2025***

Ytterligare information om dessa möten lämnas via SMS, på vår hemsida, och vid andra möten

GE EN GÅVA

Över 2,5 miljoner har hjärt-kärlsjukdom och mer än 400 000 lever med lungsjukdomen KOL. Riksförbundet HjärtLung är en patientorganisation med 80 år av erfarenhet och kunskap. Vi arbetar för att alla med hjärt-, kärl- och lungsjukdom ska ha ett bra liv.

Din gåva gör att vi kan fortsätta vårt livsviktiga arbete.

Mer information finns på
https://www.hjart-lung.se/engagera-dig/ge_oss_ditt_stod/

Motionsverksamhet 2024

OBS! Medlemskap krävs alltid för deltagande i våra motionsaktiviteter på grund av den olycksfallsförsäkring som ingår i medlemskapet.

För att få deltaga i någon av våra motionsverksamheter krävs dessutom att deltagarkostnaden för aktiviteten är **betald innan aktiviteten börjar**. Betala till swishnummer 123 118 3045 eller till bg 856-8669.

Vattengympa (kostnad 300 kr)

Plats: Fjärran Höjder

Måndagar 17.00

Tisdagar 14.00

Tisdagar 15.00 (högvatten)

Kontaktperson/ledare: Gun-Britt Ericsson 070-3111064

Plats: Fjärran Höjder

Onsdagar 14.00

Kontaktperson/ledare: Karin Ridderborg 076-1269633

Yoga (kostnad 150 kr)

Plats: Tullbomsgården

Torsdagar 10.30

Kontaktperson: Christina Petersson 070-3255814

Easy Line cirkelträning (kostnad 500 kr för 15 ggr)

Cirkelträning med och utan redskap på Sporthuset Gävle Strand.

Måndagar kl.11.00 eller fredagar kl.11.00

Kontaktperson: Bert Andersson 070-3239700

Ledare: Personal från Sporthuset

Golvgympa (kostnad: 150 kr)

Plats: Betlehems kyrkan

Fredagar kl. 10.00

Kontaktperson: Margareta Schönning 070 - 3739330

Plats: Tullbomsgården (15 ggr/termin)

Måndagar 10.30

Kontaktperson: Åsa Vallgren 070-2331246

Bowling (kostnad: 150 kr)

Kontaktperson: Hans Andersson 072-2005104

Billigast och enklast är att gå med i BK X:et pensionärsklubb.

Säsong augusti till juni.

Träning och klubbträningar kostar 80 kr per gång och bana.

Kontakta Hans om du vill prova på att bowla, han instruerar utan kostnad!

Mer information kommer på mötena, hemsidan och via SMS.



Gävle - HjärtLung
www.hjart-lung.se

Avsändare:
Riksförbundet HjärtLung Gävle
Fleminggatan 30D
802 55 Gävle

Våra möten och andra aktiviteter annonseras via SMS. Medlem som inte kan nås med SMS, kan ta del av all information om medlemsmöten, resor och andra aktiviteter i detta program.

OBS! SPARA PROGRAMMET!

**Kontakta alltid Tommy Nilsson 070-4600956
om du ändrar ditt mobilnummer eller din epost-adress!**

Hemsida

www.hjart-lung.se/gavle eller QR-koden ovan eller på sidan ett.

Här finns information om kommande möten, resor, aktiviteter, rapporter och bilder från resor, medlemsmöten och en hel del annat.

Kom ihåg att regelbundet titta in på hemsidan för att ta del av den mest aktuella informationen!

Diagnosstödjare - ny roll i riksförbundet

Syftet med rollen som diagnosstödjare är att ge personer som drabbats av hjärt-, kärl- och lungsjukdom möjlighet att prata med någon enskilt "som vet hur det är" och som kan dela med sig av sin kunskap och sina erfarenheter utifrån sin diagnos.

Hur kommer man i kontakt med en diagnosstödjare?

Via förbundets hemsida

[https://www.hjart-lung.se/Din hälsa/Aktiv med HjärtLung - våra aktiviteter/Diagnosstöd](https://www.hjart-lung.se/Din_halsa/Aktiv_med_HjartLung_-_v%C3%A5ra_aktiviteter/Diagnosstod)

kommer man kunna boka in sig för ett samtal via ett digitalt formulär. Därefter matchas man med en diagnosstödjare och återkoppling sker via mejl om vilken dag och tid som diagnosstödjaren ringer upp. Annonsering och information om diagnosstödjare sker kontinuerligt under 2024 via sociala media, Status och medlemsnyhetsbrev.

Bli medlem

Har Du någon i Din bekantskapskrets som kan vara intresserad av att bli medlem i vår förening.

PS Bjud gärna med dem på något av våra medlemsmöten. DS