



Riksförbundet
HjärtLung

Skövde

Personer med hjärt- kärl och lungsjukdom skall ha ett bra liv!

Program 2025



Vi samarbetar med

Studie
främjandet

Föreningen HjärtLung Skövde program 2025

Onsdagen (17) 15 januari kl 17.00 Kävplunda Gärde

Septembegänget från Skultorp kommer och underhåller oss med sång och musik. Information, fika och lotteri.

Onsdagen 12 februari Årsmöte kl 17.00 Kävplunda Gärde

Årsmötesförhandlingar. Föreningen bjuder på kaffe, smörgås och kaka. Lotteri. Underhållning av Anders Ramberg Torsö. Anmälan om deltagande till Kent 073246160, gärna sms, senast 2 februari. Anmälan är bindande. Meddela ev matallergier.

Lördagen 22 mars kl 14.00 30 års jubileum Restaurang Valle Badhusgatan 4 Skövde.

Välkomstdrink, jubileumsmiddag. Underhållning av Herr och Fru Hackspett som kommer att spela och sjunga Lill Babs och Lasse Berghagen låtar. Vi avslutar med kaffe och tårta samt lotteridragning, Pris 200 kr. Anmälan till Birgitta 0708428470 senast 7 mars. Anmälan är bindande. Meddela ev matallergier.

Onsdagen 9 april Kävplunda Gärde kl 17.00

Föredrag av hjärtläkare Daniel Hellner. Information, fika och lotteri.

Onsdag 14 maj planeras ett studiebesök

Mer information om detta senare.

Lördag 14 juni Sommarfest på Lundsbrunns Kurort kl 14.00.

Buss kommer att avgå från Arenan kl 1300. Vi äter en sillbuffe, alternativ finns, som avslutas med kaffe och jordgubbstårta efter underhållning av Svenne och Jörgen. Information och lotteri. Anmälan senast 1 juni till Birgitta 0708428470. Anmälan är bindande. Meddela ev matallergier.

Lördag 16 augusti planerar vi en resa.

Mer information om detta senare.

Onsdag 10 september korvgrillning vid Simsjöns festplats kl 14.00.

Underhållning, information och lotteri. Anmälan till Kent 0732461601, gärna sms, senast 1 september. Anmälan är bindande.

Onsdag 8 oktober Kävplunda Gärde kl 17.00

Mer information om detta senare.

Onsdag 12 november Kävplunda Gärde kl 17.00

Mer information om detta senare.

Onsdag 10 december Kävplunda Gärde kl 17.00

Luciafirande. Mer information om detta senare.

Utöver ovannämnda aktiviteter kommer vi att delta på:

Alla Hjärtans Dag i februari, Seniormässan i september, Anhörigdagen i oktober KOL-dagen i november samt anordna HLR utbildning. Ev kan det bli mannekänguppvisning.

På våra månadsmöten är vi i matsalen på Käpplunda Gärde om inget annat anges. Adress Ekängsvägen 17 Skövde.

Föreningens aktiviteter annonseras på torsdagar i SLA under rubriken Föreningsnytt Skövde, finns även på Hemsidan och Fasebook.

Välkomna att delta i våra aktiviteter. **OBS** vi är genom föreningen försäkrade under alla aktiviteter samt resor till och från dessa.

Gå gärna in på vår hemsida www.hjart-lung.se/skovde

Du kan också besöka oss på Facebook.

Motionsaktiviteter

Promenader vår och höst. Vårpromenaderna startar torsdag 27 mars kl 10.00. Samling vid Soldathemmet.

Ansvariga: Egon Gustavsson 0731814459 och Ulla-Britt Öberg 0768070815.

Vi planerar att fortsätta med våra Träningsgrupper på Hälsolunden måndagar och tisdagar kl 16.30. Start måndag 13 januari och tisdag 14 januari.

Ansvarig: Birgitta Nissmyr
0708428470

Kom med du också!



Din livsstil påverkar dig och risken för att drabbas av en hjärt-kärl eller lungsjukdom. Matvanor, motion och rörelse, tobaksanvändning och sömn har stor betydelse för hur du mår. Varje liten förändring kan göra skillnad.

En promenad kan vara början till att förändra och förlänga ditt liv. Regelbunden motion och fysisk aktivitet minskar risken för hjärt-kärl eller lungsjukdom och Du kommer att må bättre.



Betalning av aktiviteter

Du kan betala våra aktiviteter antingen via vårt

Plusgirokonto nr:51 38 34-2 eller via Swish nr:1231142298

Glöm inte att ange vilken aktivitet Du betalar för samt Ditt namn

OBS en anmäld aktivitet är bindande samt giltig först när kassören fått in betalning.



OBS! Medlemsavgiften betalas via ett inbetalningskort som Riksförbundet i Stockholm skickar ut. Medlemsavgiften är 200 kr per person. Vi behöver Ditt stöd Bli medlem.

Till alla medlemmar

Åter har ett år gått då vi haft många olika aktiviteter som varit välbesökta. Nu ser vi fram emot ett nytt år med nya friska tag och med många trevliga aktiviteter tillsammans med Er. 2025 är det 30 år sedan föreningen bildades och det kommer vi fira med ett jubileum.

Väl mött 2025

GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR

Styrelsen

