



Föreningen Kristianstad

# HjärtLung

## Aktivitetskalender 2024



Är du osäker på aktiviteternas innehållet är du välkommen att kontakta studie-organisatören, någon annan i styrelsen eller kansliet som normalt är öppet onsdagar 13.00-15.00, (utom sommar- och jultid )



**Näsbychaussén 21 291 35 Kristianstad**

Telefon: 044 – 21 20 07, Org nr: 838201-3053

BG: 473-2962, Swish: 123 543 87 75,

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

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

# Om oss i Riksförbundet HjärtLung Kristianstad

**Riksförbundet HjärtLung Kristianstad** arbetar för att du som har eller har haft problem med hjärt-, kärl-, och/eller lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt.

Vi informerar, utbildar och arbetar med frågor som berör våra medlemmar.

En viktig fråga som vi driver är att alla personer med hjärt-, kärl-, och/eller lungsjukdom ska ha rätt till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Föreningen är partipolitiskt och religiöst obunden.

**Kunskap är styrka** - att sprida kunskap om hjärt-, kärl- och lungsjukdom och dess konsekvenser, men också möjligheter, ingår i våra uppgifter. Både till allmänheten och våra medlemmar. Därför arrangerar vi ofta föreläsningar med varierande tema. Läkare, sjukgymnaster, apotekare, psykologer, kuratorer och dietister bjuds in som föreläsare. Dessutom har vi lite andra teman för föreläsningar eller underhållning.

**Gympa eller sjung för ditt hjärta** – att delta i vår motionsverksamhet kan hålla dig frisk och får dig att må bra. När vi hittat en ny musiker kan du också sjunga i vår kör.

**Lär dig rädda liv** - att gå en livräddarkurs tar bara två timmar. Lika viktigt som självklart är att dina närmaste deltar. Hos oss får du, som medlem, lära dig rädda liv med HLR och hjärtstartare utan kostnad.

**Bli ledare eller ingå i vår styrelse** - vi behöver ständigt förnya och öka antalet ledare för våra aktiviteter.

Du får all den ledarutbildning som krävs för respektive aktivitet du väljer. Du kommer även att ledsagas av våra aktiva ledare, vilket betyder att du kommer att vara ordentligt förberedd som ledare hos oss. Kontakta någon i styrelsen.

Föreningen är bl. a anslutna till **Funktionsrätt Skåne** via länsföreningen, **Funktionsrätt Kristianstad**, och **ABF Skåne Nordost**

# Allt detta erbjuds Du som MEDLEM i vår förening 2024

Du får hjälp till egenvård när sjukvårdens rehabilitering upphör.  
Vi bryr oss!

Tidningen Status 6 nr/år

Olycksfallsförsäkring vid deltagande i våra motionsaktiviteter  
ingår i medlemsavgiften.

Hjärt- och Lungskolans aktiviteter:

Livsstilsförändringar;

- Motionsverksamhet som Hjärtgympa och Vattengympa
- Hälso coaching och Samtalsgrupper
- Kostcirklar
- Rökavvänjning
- Stresshantering
- Föreläsningar

Medicinsk Yoga och/eller Medicinsk Qigong.

Körsång i Hjärtats Röst. Om vi hittar en ny musiker!

Hjärt- och Lungräddning – Utbildning gratis för medlemmar.

Resor och utflykter.

Föreningsmöten med bra föreläsare och trevliga arrangemang.

Studiecirklar som internetcafé/datakurs, "Må bättre" o Canasta.

Rehabiliterings-/rekreationsresor till Valjeviken sponsrade genom  
Stiftelsen Åsen.

Omvärldskunskap med mat och dryck.

Vandringsträffar.

Bowling och Boule.

Stöd av föreningens förtroendevalda.

Du får både värme och gemenskap i vår förening.

**Medlemsavgiften för 12 månader (år 2024) är 200 kr.**

## Tider, platser, ledare och priser för aktiviteter:

<b>Hjärtgympa</b>	tis	17.00-19.00	Arena C-hall	100:-
<b>Göran Nordqvist</b> 070-270 72 80	tor	17.00-18.00	Arena C-hall	100:-
<b>Vattengympa</b>				
<b>Lillan Karlberg</b> 0733-32 85 27	mån	16.00-17.00	CSK	200:-
<b>Carin Etätt</b> 0722-22 87 46	tis	10.00-11.00	CSK	200:-
<b>Karin Drotz</b> 070-7172352	mån	13.00-14.00	Badriket 135 cm	300:-
<b>Anette Lindberg</b> 070-8450197	tis	16.00-17.00	Badriket 130 cm	300:-
<b>Karin Drotz</b> 070-7172352	tis	17.00-18.00	Badriket 135 cm	300:-
<b>Karin Drotz</b> 070-7172352	fre	15.00-16.00	Badriket 135 cm	300:-
<b>Bowling</b>				
<b>Anders Eriksson</b> 070-923 65 12	tis	10.30-13.30	Arena bowlinghall	
<b>Yoga</b>	tors	15.30-17.00	Föreningslokalen	200:-
<b>Elisabeth Hagman</b> 070-587 42 97				
<b>Canasta</b>	tis	13.00-16.00	Föreningslokalen	100:-
<b>Gun-Britt Svensson</b> 072-303 13 42				
<b>Canasta</b>	fre	10.00-13.00	Föreningslokalen	100:-
<b>Birgitta Johansson</b> 073-1426454				
<b>Internetcafé</b>	ons	15.00-17.00	Föreningslokalen	Höst 24
<b>Hälsocoach-cirkel</b> alternativt Stress	ons	15.00-17.00	Föreningslokalen	Höst 24
<b>Öppet hus vår o höst</b>	ons	13.00-15.00	Föreningslokalen	

# AKTIVITETSKALENDER – 2024

Datum	Tid	Aktivitet	Plats	Anm.
Ons. 10/1	14.00	Infomöte nya medl. o Aktivitetsledarträff	Föreningslokalen	Inbjudan - Anmälan
Ons. 14/2	10-14	Alla Hjärtans dag	CSK – Entréhallen	
Ons. 21/2	14.00	Årsmöte	Föreningslokalen	Anmälan senast 15/2
Ons. <b>6/3</b>	14.00	<b>Föreningsmöte</b> Tema: <i>Kärl</i>	Föreningslokalen	<i>Med Dr Tore Røjlar Stentens historia</i>
Ons. 13/3	18.00	Omvärldskunskap	Föreningslokalen	Argentina - Anmälan
Ons. <b>3/4</b>	14.00	<b>Föreningsmöte</b> Tema: <i>Mode</i>	Föreningslokalen	<i>Med Damshopen Karpalund</i>
Ons. 10/4	14.00	HLR-utbildning	Föreningslokalen	Anmälan
Ons. <b>17/4</b>	14.00	<b>Föreningsmöte</b> Tema: <i>Läkemedel</i>	Föreningslokalen	<i>Med Apotekare Dois Liedman</i>
Tors. 25/4		Föreningsresa Runt på Bornholm	Anmälan	Tillsammans med Hässleholm
Ons. 8/5	17.00	Vandring med grill	Lingenäset	Samåkning 16.45
Ons. 5/6	14.00	<b>Sillafest</b>	Föreningslokalen	Anmälan
Ons. 12/6 ?		Föreningsresa	Laxens hus	Tills. med Hässleholm
Ons. 21/8 ?		Föreningsresa Båstad	Program kommer	Tills. med Hässleholm
Ons. <b>28/8</b>	14.00	<b>Sommarfest</b> med 73-års firande	Föreningslokalen 9-års jub. i lokalen	Anmälan senast 23/8
Ons. 11/9	14.00	Infomöte nya medl. o Aktivitetsledarträff	Föreningslokalen	Inbjudan - Anmälan
Ons. <b>18/9</b>	14.00	<b>Föreningsmöte</b> Tema: <i>Kostråd</i>	Föreningslokalen	<i>Elisabet Rothenberg professor HKR</i>
Ons. 25/9		Föreningsresa	Svarta Bergen Hägghult	Samåkning 09.45 Föreningslokalen
Ons. 9/10	14.00	HLR-utbildning	Föreningslokalen	
Ons. <b>16/10</b>	14.00	<b>Föreningsmöte</b> Tema: <i>Hjärta</i>	Föreningslokalen	<i>Med Hjärt ssk NVC Matilda Ekenström</i>
Ons. 30/10	18.00	Omvärldskunskap	Föreningslokalen	Frankrike - Anmälan
Ons. 6/11	14.00	HLR-utbildning	Föreningslokalen	Anmälan
Ons. 20/11	10-14	Int. KOL-dagen	CSK – Entréhallen	
Ons. <b>27/11</b>	14.00	<b>Föreningsmöte</b> Tema: <i>Lunga</i>	Föreningslokalen	<i>Med KOL/Astma ssk Kajsa Mattsson NVC</i>
Fre. <b>13/12</b>	14.00	Julfest (med lucia?)	Föreningslokalen?	Anmälan

**Information på hemsidan och via mejl inför arrangemangen**

# Aktiviteter

## Hjärt-Gympa / HjärtLung-Cirkelgympa / Fallteknik

Det finns gympa i olika varianter, från cirkelgympa för den som behöver ta det lite lugnare till vanlig gympa för de mera rörligare. Gemensamt för all gympa är att programmen sätts samman av specialister och leds av en kunnig och inspirerande ledare. Dessutom till medryckande musik.



## Vatten-Gympa

Vattengympa är en motionsform som verkligen passar alla. Med sina mjuka rörelser är den skonsam mot hela kroppen. Vi vattengympar på CSK och i Badriket.



## Vandringar och stavgång

Vandring med stavar stärker de stora muskelgrupperna i ben, rygg, mage, armar och axlar och ger starkare hjärta, bättre lungkapacitet och blodcirkulation. Stavarna ger också lite extra stöd.



## Bowling

Bowling kan utövas av de allra flesta. Den är spännande, rörlig och kan spelas individuellt såväl som i lag. Vi spelar i Arena Bowlinghall.

## Boule

Bowling kan också utövas av de allra flesta. Det är spännande, rörligt och kan spelas individuellt såväl som i lag. Vi har en nybyggd bana utanför föreningslokalen.



## Canasta

Kortspelet som tränar hjärnan och erbjuder trevlig samvaro.

## Internet-café/Data kurser – man har nytta av

Höstens "datakurs" koncentrerar sig på smartphone och padda och samordnas med vårt Internetcafé. De flesta kan hoppa på och få hjälp. Bankerna vill inte hantera kontanter längre och det blir dyrt att betala räkningar. På våra kurser lär vi bl. a ut att söka på och betala på internet, skriva och sända e-post. Facebook. Söka sjukvårdstjänster, som att beställa tid i vården och information om våra ordinerade läkemedel.



**Yoga** Vi erbjuder Yoga både för nybörjare och för erfarna. Vi har också haft en grupp för **Andningsyoga**.

**Hälsocoach** Vi kan erbjuda Tematräffar med hälsosamtal för dig som vill få hjälp att leva ett hälsosammare liv.

Vi kan eventuellt också erbjuda **Qi-Gong** om intresse finns. Qigong är en unik metod, som bygger på tanken att viljan kan påverka vår organism. Den förenar rörelse, andning och koncentration.



# Aktiviteter

## Resor och arrangemang 2024

Vi arrangerar eller deltar i minst 3 resor, de flesta i samarbete med Hässleholm.

1. Endagsresa runt Bornholm, 25 april, tillsammans med Hässleholm.
2. Endagsresa med buss, som anordnas av Hässleholm den 12 juni, till Laxens Hus i Blekinge samt studiebesök på Volvo i Olofström.
3. Endagsresa med buss, som anordnas av Hässleholm den 21 augusti, med besök i Båstad m m
4. Endagarstur till Högghult, 25 september.

## Föreningsmöten

Föreningsmöten med föreläsningar av olika föreläsare från när och fjärran.

Mötena detaljplaneras efter hand och läggs ut på hemsidan.

## Hälsocoach-cirkel

Tematräffar med hälsosamtal för dig som vill få hjälpa att leva ett hälsosammare liv.

## Stresshantering

Stress har utvecklats till en av vår tids största folksjukdomar. Som hjärt- och/eller lungsjuk är man extra känslig. Vi har tillsammans med forskare på området tagit fram ett egna studiematerial "Temamöten om stress", och "Temamöten om sömn". Ledarna är utbildade inom förbundet.

## Må bättre-cirkel

Studiematerialet handlar om hjärt- och lungsjukdom, behandlingar och rehabilitering. Här lär man sig mer om motion, stress, kost och tobak. Erfarenheter från vardagliga händelser går som en röd tråd genom materialet. Vi delar med oss av våra erfarenheter.

## Kost för Hjärta och Lunga

Att ändra kostvanor är inte det lättaste. Men det behöver inte alls vara tråkigt. I våra kostcirkel får du lära dig att laga rätt kost i både teori och praktik. Cirkeln vänder sig till alla, inte bara till dig som har KOL, lung- eller hjärtbesvär.

**Kom gärna och starta om vår sångkör** Vi övar i vår föreningslokal och har varit mycket uppskattade när vi uppträtt. Kan vi bara hitta en ny musiker kan vi starta om och bokas till olika arr.

## Välkommen till Öppet Hus

i föreningslokalen varje onsdag kl 13.00 – 15.00 under vår och höst, mellan mitten på januari och mitten på maj respektive mellan mitten på september och början på december, Detta är vårt "café" och "sociala vattenhål". Här kan du exempelvis få hjälp med anmälningar till arrangemangen eller att surfa på internet. Oftast blir det hembakat eller något annat gott till kaffet.



Kristianstad 21 december 2023

**Kallelse till Årsmöte onsdagen den 21 februari 2024 kl. 14.00 i föreningslokalen.**

**Årsmöteshandlingar** kommer efterhand att finnas på hemsidan för nedladdning och kommer att finnas för avhämtning i föreningslokalen, Näsbychaussén 21, senast onsdagen den 13 feb kl. 13.00 – 15.00.

Följande information och handlingar kommer att finnas på föreningens hemsida:

- Verksamhetsberättelse och resultat- och balansräkning för 2023.
- Revisionsberättelse för 2023.
- Förslag till verksamhetsplan och budget för 2024.
- Valberedningens förslag till styrelse och revisorer, samt fler förslag till aktuella val och aktuella beslut.

**Motioner** ska stadgeenligt vara skriftliga och inlämnas till styrelsen senast 30 dagar före årsmötet.

Kan årsmötet inte genomföras på grund av Covid-pandemin och dess smittorisker eller med anledning av myndigheternas restriktioner och rekommendationer, kan årsmötet komma att genomföras som år 2000 genom **poströstning**.

**Röstblankett** kommer då att läggas ut för nedladdning på föreningens hemsida och mejlas ut till medlemmar med e-postadress och per brev till medlemmar utan e-postadress. Poströstning sker då genom att röstblankett sänds till kansliet per **brev**, på **mejl**, i **brevlådan** eller genom att ringa oss på **044-21 20 07** så ombesörjer vi att din svarsblankett inkommer till kansliet senast den **13 februari**.

Årsmötet avslutas med kaffe och semla till de som anmält sig senast den 14 feb.

Styrelsen hälsar Er varmt välkomna!

*Mikael Nissen*

Ordförande



## Anmälan till aktiviteter våren 2024

Anmälan görs på telefon till respektive Aktivitetsledare som vet om det finns plats. Alternativt med denna blankett till Studieorganisatören som hjälper till att finna plats.

Jag anmäler mig till följande aktiviteter:

Aktiviteternas namn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Namn:

.....

Adress:

.....

Postnr:

.....

Ort:

.....

Mobil eller telefon:

.....

E-post:

.....

Vik och försegla med en bit tejp så att obehöriga inte kan läsa anmälan

---

frankera

**Riksförbundet HjärtLung Kristianstad**  
**Näsbychaussén 21**  
**291 35 Kristianstad**



## **Lär dig grunderna i HLR (hjärl- och lungräddning)**

Svenska HLR-rådet har lanserat en ny webb-utbildning i vuxen-HLR för att fler ska kunna agera vid ett plötsligt hjärtstopp. Varje dag drabbas ca 20 personer i Sverige av plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus - bara 12 % överlever. Får patienten HLR i tidigt skede ökar chansen att hen överlever.

HLR-rådets webb-utbildning är gratis och tar bara 15 minuter att genomföra. Den passar både vuxna och barn från 10 år. <https://allakanhlr.nu/>

***Istället för en blomma ...***

***Stöd föreningsverksamheten i  
Riksförbundet HjärtLung Kristianstad***

**Gåvobankgiro 473-2962  
Swish: 123 543 87 75**

# STYRELSEN 2023-24



## **Ordf. o Sekreterare Mikael Nissen**

Kristianstad

[mikael.nissen@kristianstad.hjart-lung.se](mailto:mikael.nissen@kristianstad.hjart-lung.se)

070-580 1221



## **Kassör Torgny Persson**

Kristianstad

[s.a.t@me.com](mailto:s.a.t@me.com)

0708-39 03 14



## **Ledamot och Studieorganisatör Carin Etätt**

Kristianstad

[carin\\_etatt@hotmail.com](mailto:carin_etatt@hotmail.com)

0722-228746



## **Ledamot och Medlemssekreterare Monica Uppström**

Kristianstad

[uppstromake@gmail.com](mailto:uppstromake@gmail.com)

076-1695808



## **Ersättare Mary Nilsson**

Kristianstad

[poppinsevab@gmail.com](mailto:poppinsevab@gmail.com)

0730-353017



## **Ledamot Inga Jönsson**

Kristianstad

[inga.joensson@gmail.com](mailto:inga.joensson@gmail.com)

0701-473575



## **Ledamot Eva Rydsberg**

Kristianstad

[e228435@gmail.com](mailto:e228435@gmail.com)

0701-170882

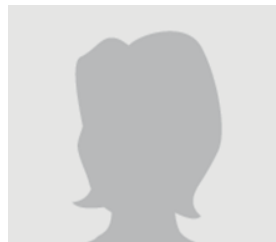


## **Ledamot Elisabeth Hagman**

Arkelstorp

[ehagman52@hotmail.se](mailto:ehagman52@hotmail.se)

070-5874297



## **Ersättare Gösta Knutsson** Åhus

**Näsbychaussén 21, 291 35 Kristianstad**

Telefon: 044 – 21 20 07. Org nr : 838201-3053

BG: 473-2962, Swish: 123 543 87 75

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

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