

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

### Hjärtgympa

**Göran Nordqvist**

070-270 72 80

tor

17.00-18.00

Arena C-hall

100:-

### Vattengympa

**Patrik 070-476 84 29**

mån

16.00-17.00

CSK

200:-

tors

16.00-17.00

CSK

200:-

**Carin Etätt**

tis

10.00-11.00

CSK

200:-

0722-22 87 46

**Anette Lindberg**

070-8450197

tis

16.00-17.00

Badriket 130 cm

500:-

**Karin Drotz 070-7172352**

tis

17.00-18.00

Badriket 134 cm

500:-

fre

15.00-16.00

Badriket 134 cm

500:-

### Bowling

**Sven Johansson**

070-554 09 03

tis

10.50-13.30

Arena bowlinghall

### Canasta

**Gun-Britt Svensson**

072-303 13 42

tis

13.00-16.00

Föreningslokalen

100:-

**Birgitta Johansson**

073-1426454

fre

10.00-13.00

Föreningslokalen

100:-

### Samtalsgrupper

**med Öppet hus**

**under hösten**

**Föreläsningar**

ons

14.00-16.00

Föreningslokalen

Vi bjuder på fika

se aktivitetskalender

| AKTIVITETSKALENDER – 2026 |       |                                                            |                                      |                                                                      |
|---------------------------|-------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Datum                     | Tid   | Aktivitet                                                  | Plats                                | Anm.                                                                 |
| Ons 16/9                  | 10.00 | Studiecirkel Hjärta                                        | Föreningslokalen<br>Iren o Henry 3/4 | Anmälan 9/9<br>Cirkelns längd 4 veckor                               |
| Ons 23/9                  | 10.00 | Studiecirkel Hjärta                                        | Föreningslokalen<br>Iren o Henry 2/4 | Anmälan <b>9/9</b><br>Cirkelns längd 4 veckor                        |
| Ons 23/9                  | 14.00 | Föreningsmöte<br>Säkerhet bank                             | Föreningslokalen<br>Mikael           | Anmälan <b>9/9</b><br>Cirkelns längd 4 veckor                        |
| Ons. 30/9                 | 10.00 | Studiecirkel Hjärta                                        | Föreningslokalen<br>Iren o Henry 1/4 | Anmälan <b>9/9</b><br>Cirkelns längd 4 veckor                        |
| Ons. 7/10                 | 14.00 | HLR-utbildning                                             | Föreningslokalen<br>Mikael           | Anmälan <b>1/10</b>                                                  |
| Ons./10                   | 10.00 | Studiecirkel Hjärta                                        | Föreningslokalen<br>Iren o Henry     | Anmälan <b>9/9</b><br>Cirkelns längd 4 veckor                        |
| Ons. 14/10                | 14.00 | Föreningsmöte<br><i>Tema: Hjärta</i><br><i>fika: 40 kr</i> | Föreningslokalen<br>Iren o Henry     | <i>Kardiolog Axel Nivestam</i><br><i>anmälan 1/10</i>                |
| Lör. 17/10                | 17.00 | 75-års firande<br>kostnad: 100 kr -<br>bindande            | Restaurang Kvarnen<br>Eva o Iren     | Inbjudan/Anmälan <b>2/10</b><br><b>Anmäl dig och dela vår glädje</b> |
| Ons. 21/10                | 14.00 | Barberare<br>Hår o hud herrar                              | Iren o Karin Etätt                   | Anmälan <b>14/10</b>                                                 |
| Ons. 28/10                | 17.00 | Omvärldskunskap                                            | Föreningslokalen                     | Australien – Anmälan<br><b>16/10</b>                                 |
| Ons. 4/11                 | 14.00 | HLR-utbildning                                             | Föreningslokalen<br>Mikael           | Anmälan - <b>20/10</b>                                               |
| Ons. 11/11                | 14.00 | Öppen Hus                                                  | Föreningslokalen                     |                                                                      |
| Ons. 18/11                | 10.00 | Int. KOL-dagen                                             | CSK – Entréhallen                    |                                                                      |
| Ons. 25/11                | 14.00 | Föreningsmöte<br><i>Tema: Lunga</i>                        | Föreningslokalen<br>Eva R Iren       | <i>Med KOL/Astma</i><br>Anmälan <b>18/10</b>                         |
| Ons 2/12                  | 14.00 | Tandläkare                                                 |                                      |                                                                      |
| Ons 9/12                  | 14.00 | Öppet Hus                                                  | Föreningslokalen                     |                                                                      |
| Lör. 12/12                | 14.00 | Julfest (med lucia?)                                       | Föreningslokalen                     | Anmälan - <b>27/11</b>                                               |
|                           |       |                                                            |                                      |                                                                      |

**alla anmälningar ska ske via mail, tack**

Information på hemsidan och via mejl inför arrangemangen

# Våra Aktiviteter 2026

## Resor och arrangemang

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

1. Endagsresa Humleslingan, 20 maj, tillsammans med Hässleholm.
2. Endagsresa med buss och båt, som anordnas av Hässleholm den 19 augusti, till Helsingborg och Klippan.
3. Endagarstur till Köpenhamn, 16 september, tillsammans med Hässleholm.



## Föreningsmöten

Föreningsmöten med föreläsningar av olika slag från när och fjärran. Mötena detaljplaneras efter hand och läggs ut på hemsidan.

## Öppet Hus med Samtalsgrupper med olika teman;

i föreningslokalen onsdagar 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 delta i de **samtalsgrupper med tema** som anslås efterhand som program bestäms. Här kan du också exempelvis få hjälp med anmälningar till arrangemangen eller att surfa på internet. Oftast blir det hembakat eller något annat gott till kaffet.

### Må bättre-tema

Studiematerialet handlar om **hjärt- eller 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.

### Seniorsurfarna

Samtalsgrupp som koncentrerar sig på **smartphone** och padda

### Hälsocoach-tema

Tematräffar med **hälsosamtal** för dig som vill få hjälp 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 eget studiematerial "Temamöten om stress", och "Temamöten om sömn". Ledarna är utbildade inom förbundet.

### Kost för Hjärta och Lunga

Att ändra kostvanor är inte det lättaste. Men det behöver inte alls vara tråkigt. Vi får lära oss att laga rätt kost i både teori och praktik. Inte bara till dig som har hjärt-, kärl- eller lungbesvär.

**Kom gärna och starta om vår sångkör** Vi övade 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.

