



Föreningen Örnköldsvik

HjärtLung

Kontaktpersoner

För mera information eller frågor, ring någon av våra eftervårdsombud:

Hjärtsjuk:	Gerd Röschmann	0660-527 01
	Britt-Inger Hellström	070-286 01 03
	Britt-Lis Nordin	0660-37 27 34
Lungsjuk:	Barbro Wallin	070-537 27 28
	Lilian Flodin	070-600 34 61
	Susanne Gidlöf	070-600 37 18

Om det gäller cirkelverksamheten, tag kontakt med Gerd Röschmann telefon 0660-527 01

Som medlem är du försäkrad när du deltar i föreningens aktiviteter.

Vår förening har en lokal hjälpfond.

Hjälpfondens ändamål är att stödja medicinsk och kirurgisk forskning i Norrland inom hjärt-, kärl- och lungsjukdomar samt att lämna bidrag till medicinska hjälpmedel, rehabiliteringsverksamhet och till föreningens Livsstilsskola.

Hjälpfondens bankgiro är 5695-7277 eller swish 123 173 10 25.

För gåvor och minnesblad, ring tel 072-557 18 40 eller tel 070-213 50 26.



Föreningen Örnköldsvik

HjärtLung

Hjärt- eller lungsjuk – välkommen till oss

Föreningen HjärtLung Örnköldsvik har som sin yttersta uppgift att på uppdrag av och genom sina medlemmar bidra till optimala villkor för hjärtsjuka, lungsjuka och anhöriga.

Vår verksamhet bygger på de erfarenheter vi samlat på oss under mer än 50 år från personer som själva varit eller är hjärt- eller lungsjuk.

Vi arbetar aktivt för att se till att våra medlemmar kan känna trygghet i och en förvissning om att få ett bra omhändertagande, en bra vård och goda möjligheter till ett innehållsrikt liv.

Vår kärnverksamhet går att sammanfatta i tre begrepp

- Opinionsbildning
- Livsstilsförändring
- Trygghet, stöd och gemenskap.

Vår adress är:

Föreningarnas Hus, Fabriksgatan 25A, 891 33 Örnköldsvik

Hemsida: hjärt-lung.se/ornskoldsvik

E-post: info@ornskoldsvik.hjart-lung.se

Vårt kansli är normalt inte bemannat.

För kontakt, vänligen ring eller mejla.

Livsstilsförändring – Livsstilsskolan

Erfarenheten visar att det är mycket svårt att förändra sitt beteende på ett bestående sätt. Vi har därför skapat Livsstilsskolan. Den har sex olika gruppaktiviteter. Gemensamt för dessa är att de bidrar till att öka kunskapen om den egna situationen och om att förändra sin livsstil. De sex olika aktiviteterna är:

Motionsverksamhet

Vi bedriver motionsverksamhet på många plan:

- Motionsgymnastik
- Lättare gymnastik
- Lunggymnastik
- Gymnastik hjärtsvikt (2 grupper)
- Vattengymnastik
- Vattengymnastik för lungsjuka
- Stavgång
- Bowling
- Medicinsk Yoga

Samtalsgrupper

Frågor kommer ofta när en tid har gått och sjukhusets rehabiliteringsprogram är avslutat. I cirklar får man möjlighet att diskutera och ge varandra stöd. Personal från sjukhuset deltar ibland med värdefulla föredrag. Det är skilda cirklar beroende på om man är hjärtsjuk eller lungsjuk. Anhöriga är välkomna att delta.

Stresshanteringscirklar

I stresscirklarna får man lära sig mera om sambandet mellan sjukdom och stress samt hur stress yttrar sig.

Kostcirkel

I våra kostcirklar ingår både teori och praktik, dvs. kunskap om näringslära och praktisk matlagning.

Hjärt-lungräddning

Kursen tar 2,5 timmar. Kursen innehåller både teoretiska och praktiska inslag.

Föreläsningar

För att kunna ge medlemmar och andra information om hjärt- och lungsjukdom och dess konsekvenser arrangeras föreläsningar i olika ämnen. Personal från sjukhuset ställer välvilligt upp med intressanta föredrag.

Trygghet, stöd och gemenskap

Med en fin gemenskap försöker vi stödja varandra att må bra. Det är det viktigaste inslaget i föreningen och vi har alltid det för ögonen då vi arrangerar något. Förutom Livsstilsskolan ordnar vi föreningsmöten, fester och resor.

Genom alla våra aktiviteter uppstår en varm och gemytlig tillvaro som för väldigt många medlemmar upplevs som oerhört betydelsefullt.

Föreningen har 690 medlemmar (2018) och har mer än 520 aktivitetstillfällen per år.

Vår ordförande är Sonia Seidevall tel 070-235 63 62
soniaseidevall.se