



# Riksförbundet HjärtLung

Ängelholm



**PROGRAMMET våren 2024**

# Du är välkommen till oss!

Hos oss kan du alltid hitta någon att prata med, någon som lyssnar och som har liknande erfarenheter av sjukdomen som du har. Det är medlemmarnas samlade livserfarenheter och kunskaper om hur det är att leva med en hjärt- och/eller lungsjukdom som är grunden till vår verksamhet. Vi vill gärna dela med oss av vår erfarenhet till dig.

## Som medlem får du detta:

- Du är välkommen att delta i Riksförbundet HjärtLungs omfattande förebyggande och rehabiliterande program med fysisk motion och social gemenskap.
- Du kan vara med i stödande samtalsgrupper, där du kan bidra med din egna erfarenhet.
- Du får ta del av intressanta föreläsningar och trevlig underhållning.
- ..... och nog så viktigt: Du får tillgång till gemytlig och roande gemenskap och samvaro.

## LÅT HJÄRTAT VA ME' - LÄR DIG RÄDDA LIV!

### HLR – Hjärt-lungräddning

Att kunna Hjärt-lungräddning är viktigt såväl för dig själv som för dina anhöriga. Vi har kurser året om.

## Aktiviteter för Dig i/vid Föreningslokalen

**Måndagar:** Boule på Nya Torg måndagar kl. 14.00-16.00.  
Vid tjänligt väder.

**Tisdagar:** Värdepappersgruppen tisdag 14.00-16.00 sista tisdagen i månaden. Börjar den 30 januari.

**Fredagar:** Öppet hus första fredagen i månaden kl. 09.30-11.00. Vi bjuder på fika. Sverigelotter.  
Blodtryckstest. Börjar 2 febr.

**Söndagar:**

# Medlemsmöten/ -träffar våren2024

**Normalt torsdagar kl. 14.00 i föreningslokalen**

**18 januari:** Fysioterapeut Sandra Johansson berättar om hur vi lätt blir av med våra krämpor.

**15 februari:** Årsmöte med Ukulelebandet, Rönneg.2.

**21 mars:** Hälsöfrämjande insatser för äldre, Ängelholms kommun informerar.

**18 april:** Vår kör Cor♥allerna ger konsert.

**16 maj:** Karin Hansson ordnar resa. Annonseras senare.

**Vi serverar kaffe/te, smörgås och kaka.**

**Anmälan till medlemsmöte gör vi till Irène Andersson tel. 076-7693457 (helst SMS), e-post [irene.andersson1947@gmail.com](mailto:irene.andersson1947@gmail.com)  
Info. om föreningens verksamhet annonseras under Föreningar i NST/HD, via e-post samt på hemsidan.  
Vi erbjuder följ. rehab-aktiviteter 15 ggr/termin**

**Hjärtgympa**                      **Tisdagar och Torsdagar** kl. 10.00 –11.00. Börjar 16 januari.  
Lokal: Friskis och Svettis  
Kontaktperson Thommy Skog tel. 070-8798599

**Må bra gympa**                      **Onsdagar** kl.15.00-16.00. Börjar 17 januari.  
Lokal: Thulingatan 1 C.  
Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel.070-2879671.

**Vattengympa**                      **Onsdagar** 12.00-13.00 (1 grupp) resp. **fredagar** kl. 13.00-15.00, (2 grupper). Börjar 17 resp. 19 januari.  
Lokal: Vattnets Hus.  
Kontaktperson Irène Andersson tel. 076-7693457.

**Andningsyoga**                      **Måndagar** kl. 10.00-11.00. Börjar 15 januari.  
Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-2879671.

### **Qigong I**

**Måndagar** kl.11.00-12.00 Börjar den 15 januari.

Kontaktperson: Ann-Britt Aldeborn tel. 070-287 96 71.

### **Qigong II**

**Måndagar** kl. 9.00-10.00. Börjar den 15 januari.

Kontaktperson: Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48

### **Qigong III**

**Tisdagar** kl. 13.00-14.00. Börjar den 16 januari.

Kontaktperson: Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48

### **Kören**

**Onsdagar** kl.10.30-12.00. Börjar 21 februari, 8 ggr.

Kontaktperson: Barbro Nilsson tel. 073-927 99 04.

Lokal: Gasverksgatan 25 för ovanstående aktiviteter.

**Obligatorisk anmälan inför varje termin!**

**Betalning sker enl. särskild instruktion.**

## **Visste du detta?**

Om du har en inkomst under 18 000 kr/mån och varit medlem i föreningen i minst ett år, så kan du utan kostnad få en vistelse på rehab-centret Valjeviken under max.14 dagar.

Valjeviken har öppet året runt. Vi kan som regel inte utnyttja högsäsong (maj – september) eller vid överbeläggning med regionens patienter.

Vid första ansökan ska du också lämna ett läkarintyg, som styrker att du har eller har haft hjärt-eller lungsjukdom. Du får tillbaka kostnaden för läkarintyget.

## **Föreningens styrelse 2023**

Ordinarie:

Thommy Skog, ordf.

Karin Hansson, v. ordf.

Thomas Hammargren, sekr.

Bengt-Ove Lundgren, kassör

Ann-Britt Aldeborn, Irène Andersson och

Gunnel Gärderup

Ersättare:

Jan Grönberg, Lars-Göran Jönsson och Assar Olsson

**Riksförbundet HjärtLung Ängelholm Gasverksgatan 25, 262 34  
Ängelholm.**

E-post [Info@angelholm.hjart-lung.se](mailto:Info@angelholm.hjart-lung.se)

Besök vår hemsida: [www.hjart-lung.se/angelholm](http://www.hjart-lung.se/angelholm)

Där hittar du all information du behöver om föreningen och dess aktiviteter.

Vi har öppet hus första fredag i månaden mellan 09.30 – 11.00. Då kan du ta en morgonfika tillsammans med övriga medlemmar. Om du vill bli medlem, så är du också välkommen hit. Vi berättar gärna om föreningen och dess verksamhet. En gång per termin har vi infomöte för nya medlemmar. Du är alltid välkommen med din medlemsanmälan.

**Till alla nya medlemmar:**

Sänd din e-mailadress till [info@angelholm.hjart-lung.se](mailto:info@angelholm.hjart-lung.se) så får du mer information!

**För frågor ring Thommy Skog (ordf.) 070-879 85 99, Karin Hansson (v. ordf.) 070-576 23 83 eller Thomas Hammargren (sekr.) 076-634 44 84.**

**Hedra någon närstående genom en gåva till föreningen. Använd bankgiro 311-7223 eller Swish 123 301 5823.**

**Du kan också stödja oss genom att gå in på Riksförbundets hemsida och lämna en gåva: <https://www.hjart-lung.se/engagera-dig/ge-oss-ditt-stod/>**