



# Riksförbundet HjärtLung

Ängelholm



**PROGRAMMET hösten 2026**

## 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 studie- och samtals-grupper, där du kan bidra med din egen 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.

## Medlemsmöten/ -träffar hösten 2026

Normalt torsdagar kl. 14.00 i föreningslokalen

**20 augusti:** Malene Langborg sjunger och berättar: Songs from the heart. Livet efter hjärtoperationen.

**10 september:** Bussresa med Visioni. Annonseras senare.

**15 oktober:** Länsföreningen besöker oss och informerar om allt som är viktigt för en ljusnande framtid.

**19 november:** Karin Hansson kåserar om lungornas betydelse.

**10 december:** Lucia med förskolan VillaSåKul. Kl. 10:00

**Anmälan till möte görs till Karin Olsson tel. 070-699 18 30 (helst SMS), e-post [karinochassar@gmail.com](mailto:karinochassar@gmail.com)**

**Anmälan kan inte göras förrän mötet annonserats, vilket sker ca 2 veckor före mötet (för årsmötet 1 månad).**

## **Följande aktiviteter erbjuds (ca 15 ggr/termin):**

**Hjärtgympa**                    **Tisdag kl. 10 – 11. Torsdagar 11 – 12. Börjar 25/8 resp. 27/8. Lokal:** Friskis och Svettis.  
**Kontaktperson:** Thommy Skog tel. 070-879 85 99

**Vattenträning**                    **Onsdag 12–13 börjar 26/8 och fredag kl. 13 – 14 och 14 – 15 börjar 28/8. Lokal:** Vattnets Hus.  
**Kontaktperson:** Irène Andersson tel. 076-769 34 57.

**Må bra gympa**                    **Tisdag 8.30–9.30 resp. torsdag kl. 09:30 – 10:30**  
**Börjar 25/8 resp. 27/8.**  
**Kontaktperson:** Gunnel Gärderup tel.070-209 90 48.

**Andningsyoga**                    **Måndag kl. 10 – 11. Börjar 24/8.**  
**Kontaktperson:** Ann-Britt Aldeborn tel. 070-287 96 71

**Yoga prel.**                            **Onsdag 9:15 – 10:15 Börjar 26/8**  
**Kontaktperson:** Thommy Skog tel.070-879 85 99

**Qigong I**                            **Måndag kl.11 – 12. Börjar den 24/8.**  
**Kontaktperson:** Ann-Britt Aldeborn tel. 070-287 96 71

**Qigong II**                            **Måndag kl. 9 – 10. Börjar den 24/8.**  
**Kontaktperson:** Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48

**Qigong III**                            **Tisdag kl.12 – 13. Börjar den 25/8.**  
**Kontaktperson:** Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48

**Kören**                                **Onsdag kl.10:30 – 12:00. Börjar den 2/9, 8 ggr.**  
**Kontaktperson:** Barbro Nilsson tel. 073-927 99 04

***Lokal: Gasverksgatan 25 för aktivitet där ej annat anges.***

**Tidigare deltagare:** anmäl om du **inte** fortsatt avser delta. Ny deltagare: anmäl dig till aktivitetens kontaktperson.

**Betalning sker enl. särskild instruktion.**

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

### HLR – Hjärt-lungräddning

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

### Aktiviteter för Dig i/vid Föreningslokalen

**Tisdagar:** Värdepappersgruppen tisdag 14 – 16 sista tisdagen i månaden. Börjar den 25 augusti.

**Fredagar:** Öppet hus första fredagen i månaden kl. 09:30 – 11. Vi bjuder på fika. Sverigelotter. Blodtryckstest. Börjar den 7 augusti.  
**OBS! startdatum!**

**Information om föreningens verksamhet delges via e-post samt på hemsidan.**

### **Visste du detta?**

Om du har en inkomst under 20 000 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.7 dagar per år.

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

### **Föreningens styrelse**

#### **Ordinarie:**

Thommy Skog, ordf.

Gunnel Gärderup, v. ordf.

Thomas Hammargren, sekr.

Bengt-Ove Lundgren, kassör

Irène Andersson, Karin Hansson

och Assar Olsson

**Ersättare:** Jan Grönberg och Christer Hjalmarsson

**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, Gunnel Gärderup (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.**