



Riksförbundet HjärtLung

Ängelholm



PROGRAMMET våren 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 våren 2026

15 januari: Diabetesläkaren Peter Kalén om diabetes och samtidig hjärtsjukdom. **OBS! Vi börjar 14:30 OBS!**

19 februari: Årsmöte på Odd Fellow, Rönneg. 2
Sång och musik som underhållning

19 mars: Vår egen kör Cor  allerna underhåller.

23 april: Bussresa med Visioni.

21 maj: Cristina Husmark Pehrsson (tidigare socialförsäkringsminister) talar om "Med Säpo i Hälsarna"

Anmälan till möte görs till Karin Olsson tel. 070-6991830 (helst SMS), e-post 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 13/1 resp. 15/1. Lokal: Friskis och Svettis. Kontaktperson Thommy Skog tel. 070-879 85 99
Vattenträning	Onsdag 12–13 börjar 14/1 och fredag kl. 13–14 och 14–15 börjar 9/1 (Obs startdatum, uppehåll v14). 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 13/1 resp. 15/1. Kontaktperson Gunnel Gärderup tel.070-209 90 48.
Andningsyoga	Måndag kl. 10–11. Börjar 12/1. Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-287 96 71
Yoga prel.	Onsdag 9–10 Börjar 14/1 Kontaktperson: Thommy Skog tel.070-879 85 99
Fallteknik prel.	Onsdag 15.15-16.00. Börjar? Lokal: Judoklubben. Kontaktperson: Inga Grönberg tel. 072-155 02 50
Qigong I	Måndag kl.11-12. Börjar den 12/1. Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-287 96 71
Qigong II	Måndag kl. 9-10. Börjar den 12/1. Kontaktperson Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48
Qigong III	Tisdag kl.12-13. Börjar den 13/1. Kontaktperson Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48
Kören	Onsdag kl.10.30-12.00. Börjar den 11/2, 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 27 januari.

Fredagar: Öppet hus första fredagen i månaden kl. 09.30-11. Vi bjuder på fika. Sverigelotter. Blodtryckstest. Börjar den 9 januari.
OBS! startdatum!

Info. 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

Besök vår hemsida: 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 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.