



Verksamhetsplan 2021

Bakgrund

Hjärt- och Lungsjukas förening i Köping-Arboga-Kungsör som bildades 1993 är en patientförening för hjärt- och lungsjuka i Köping, Arboga och Kungsör, deras anhöriga och stödjande medlemmar.

Föreningen har ca 400 medlemmar och tillhör Riksförbundet HjärtLung.

Våra viktigaste frågor är att alla som lever med hjärt-kärl och lungsjukdom och deras närstående ska ges bästa förutsättningar att leva ett bra liv. Alla människor med hjärt- och kärlsjukdom skall också få tidig och rätt diagnos samt snabbt komma i behandling.

Syfte

Föreningens uppgift är att:

- genom friskvårdsaktiviteter erbjuda medlemmarna ett brett utbud av motion och stresshantering
- genom utbildning i D-HLR öka chansen till överlevnad vid hjärtstopp
- ordna föreläsningar och aktiviteter där medlemmar ökar sina kunskaper om hjärt- och kärlsjukdomar och ökar sina kunskaper om kostens betydelse för ett friskare och hälsosammare liv

Mål

Delta vid utslussning av färdigbehandlade patienter från Köpings lasarett för att informera om föreningens breda verksamhet och påpeka fördelarna med att vara medlem i landets näst största patientorganisation.

Genom regelbundna träffar med lasarettets och regionens ledning påverka så att vården för hjärt- och lungsjuka i regionen blir så bra som möjlig.

Anordna medlems- och öppna möten där föredragshållare inbjuds för att informera om aktuella ämnen som berör vården och våra medlemmar

Utbilda medlemmar, föreningar, företag och allmänhet inom Västra Mälardalen i Hjärt-och Lungräddning.

Öka nettoantalet medlemmar med 10 personer

Friskvård

Fortsätta med nuvarande motionsaktiviteter omfattande: Vattengympa, bowling, boule, gymnastik, yoga och tennis.

Genomföra kurser i "Stresshantering" omfattande en serie om fyra träffar

Inviga Hälsans stig och erbjuda grupper regelbundna promenader.

Köping som ovan

Styrelsen