



# Föreningen Kristianstad **HjärtLung**



**Näsbychaussén 21 291 35 Kristianstad**

Telefon: 044 – 21 20 07, Org nr: 838201-3053

BG: 473-2962, Swish: 123 543 87 75,

e-post: [info@kristianstad.hjart-lung.se](mailto:info@kristianstad.hjart-lung.se)

Hemsida: [www.hjart-lung.se/kristianstad](http://www.hjart-lung.se/kristianstad)

Rev 5 feb 2026

# Om oss i Riksförbundet HjärtLung Kristianstad

**Riksförbundet HjärtLung Kristianstad** arbetar för att du som har eller har haft problem med hjärt-, kärl-, och/eller lungsjukdom ska kunna leva ett så bra liv som möjligt.

Vi informerar, utbildar och arbetar med frågor som berör våra medlemmar.

En viktig fråga som vi driver är att alla personer med hjärt-, kärl-, och/eller lungsjukdom ska ha rätt till kvalificerad vård och rehabilitering oberoende av bostadsort, kön och ålder.

Föreningen är partipolitiskt och religiöst obunden.

**Kunskap är styrka** - att sprida kunskap om hjärt-, kärl- och lungsjukdom och dess konsekvenser, men också möjligheter, ingår i våra uppgifter. Både till allmänheten och våra medlemmar. Därför arrangerar vi ofta föreläsningar med varierande tema. Läkare, fysioterapeuter (sjukgymnaster), apotekare, psykologer, kuratorer och dietister bjuds in som föreläsare. Dessutom har vi lite andra teman för föreläsningar eller underhållning.

**Gympa eller vattengympa för ditt hjärta** – att delta i vår motionsverksamhet kan hålla dig frisk och får dig att må bra.

**Lär dig rädda liv** - att gå en livräddarkurs tar bara två timmar. Lika viktigt som självklart är att dina närmaste deltar. Hos oss får du som medlem, lära dig rädda liv med HLR och hjärtstartare utan kostnad.

**Bli ledare eller ingå i vår styrelse** - vi behöver ständigt förnya och utveckla våra ledare för våra aktiviteter.

Du får all den ledarutbildning som krävs för respektive aktivitet du väljer. Du kommer även att ledsagas av våra aktiva ledare, vilket betyder att du kommer att vara ordentligt förberedd som ledare hos oss. Kontakta någon i styrelsen.

Föreningen är bl. a anslutna till **Funktionsrätt Skåne** via länsföreningen, **Funktionsrätt Kristianstad**, och **ABF Östra Skåne**

# Allt detta erbjuds Du som MEDLEM i vår förening 2026

Du får hjälp till egenvård när sjukvårdens rehabilitering upphör.  
Vi bryr oss! Du får både värme och gemenskap i vår förening.  
Stöd av föreningens förtroendevalda.

Tidningen Status 6 nr/år

Olycksfallsförsäkring vid deltagande i våra motionsaktiviteter  
ingår i medlemsavgiften.

Hjärt- och Lungskolans aktiviteter:

Livsstilsförändringar;

- Motionsverksamhet som Hjärtgympa och Vattengympa,  
Bowling och Boule
- Hälsocoaching och Samtalsgrupper
- Kostcirklar
- Rökavvänjning
- Stresshantering
- Föreläsningar

Hjärt- och Lungräddning – Utbildning gratis för medlemmar.

Resor och utflykter.

Föreningsmöten med bra föreläsare och trevliga arrangemang.

Samtalsgrupper (studiecirklar) med "Må bättre-tema" för hjärta  
och lunga samt "datakurs-Seniorsurfarna"

Omvärldskunskap med mat och dryck.

Vandringsträffar.

Canasta.

Vi har tidigare anordnat Medicinsk Yoga och/eller Medicinsk  
Qigong, samt Körsång i vår kör Hjärtats Röst, som just nu vilar.

Rehabiliterings-/rekreationsresor till Valjeviken sponsrade genom  
Stiftelsen Åsen.

**Medlemsavgiften för år 2026 är 250 kr.**

## Tider, platser, ledare och priser för aktiviteter:

|                                                               |      |             |                   |       |
|---------------------------------------------------------------|------|-------------|-------------------|-------|
| <b>Hjärtgympa</b>                                             | tis  | 17.00-19.00 | Arena C-hall      | 100:- |
| <b>Göran Nordqvist</b><br>070-270 72 80                       | tor  | 17.00-18.00 | Arena C-hall      | 100:- |
| <b>Vattengympa</b>                                            |      |             |                   |       |
| <b>Lillan Karlberg</b><br>0733-32 85 27                       | mån  | 16.00-17.00 | CSK               | 200:- |
| <b>Carin Etätt</b><br>0722-22 87 46                           | tis  | 10.00-11.00 | CSK               | 200:- |
| <b>Patrik eller Mikael</b><br>070-476 8429 / 070-580 1221     | tors | 16.00-17.00 | CSK               | 200:- |
| <b>Anette Lindberg</b><br>070-8450197                         | tis  | 16.00-17.00 | Badriket 130 cm   | 500:- |
| <b>Karin Drotz</b> 070-7172352                                | tis  | 17.00-18.00 | Badriket 135 cm   | 500:- |
| <b>Karin Drotz</b> 070-7172352                                | fre  | 15.00-16.00 | Badriket 135 cm   | 500:- |
| <b>Bowling</b>                                                |      |             |                   |       |
| <b>Sven Johansson</b><br>070-554 09 03                        | tis  | 10.50-13.30 | Arena bowlinghall |       |
| <b>Canasta</b>                                                | tis  | 13.00-16.00 | Föreningslokalen  | 100:- |
| <b>Gun-Britt Svensson</b><br>072-303 13 42                    |      |             |                   |       |
| <b>Birgitta Johansson</b><br>073-1426454                      | fre  | 10.00-13.00 | Föreningslokalen  | 100:- |
| <b>Samtals-grupper<br/>med Öppet hus<br/>under vår o höst</b> | ons  | 13.00-15.00 | Föreningslokalen  |       |

# AKTIVITETSKALENDER – 2026

| Datum      | Tid   | Aktivitet                                           | Plats                                     | Anm.                                                 |
|------------|-------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Ons. 21/1  | 14.00 | Infomöte nya medl. o<br>Aktivitetsledarträff        | Föreningslokalen                          | Inbjudan - Anmälan                                   |
| Lör. 14/2  | 10-14 | Alla Hjärtans dag                                   | Apoteket C4                               | Blodtrycksmätning/info                               |
| Ons. 25/2  | 14.00 | Årsmöte                                             | Föreningslokalen                          | Anmälan senast 18/2                                  |
| Ons. 4/3   | 14.00 | <b>Föreningsmöte</b><br>Tema: <i>Skyddsrum</i>      | Föreningslokalen                          | <i>Görgen Svensson</i>                               |
| Ons. 18/3  | 17.00 | Omvärldskunskap                                     | Föreningslokalen                          | Italien - Anmälan                                    |
| Ons. 25/3  | 14.00 | <b>Våffelkalas</b>                                  | Föreningslokalen                          | Anmälan                                              |
| Ons. 1/4   | 14.00 | <b>Föreningsmöte</b><br>Tema: <i>Statsmissionen</i> | Föreningslokalen                          | Anmälan                                              |
| Ons. 8/4   | 13.45 | Mannekänguppvisn.                                   | Föreningslokalen                          | Dam shop Karpalund<br>Anmälan                        |
| Ons. 15/4  | 14.00 | <b>Föreningsmöte</b><br>Tema: <i>Hjärta</i>         | Föreningslokalen                          | <i>Annika Johansson</i><br>"Ett döende hjärtas slag" |
| Ons. 22/4  | 14.00 | HLR-utbildning                                      | Föreningslokalen                          | Anmälan                                              |
| Ons. 29/4  | 17.00 | Vandring med grilln.                                | Lingenäset                                | Samåkning 16.45                                      |
| Ons. 20/5  | 09.00 | <b>Föreningsresa</b>                                | Humleslingan                              | Anmälan                                              |
| Ons. 27/5  | 14.00 | <b>Sillafest</b>                                    | Föreningslokalen                          | Anmälan                                              |
| Tis. 18/8  | 09.00 | <b>Föreningsresa</b><br>Helsingborg/Klippan         | Anmälan till<br>Hässleholm                | Anordnas av<br>Hässleholm                            |
| Ons. 26/8  | 14.00 | <b>Sommarfest</b> ev med<br>75-års firande          | Föreningslokalen<br>12-års jub. i lokalen | Anmälan senast 22/8                                  |
| Ons. 2/9   | 14.00 | Infomöte nya medl. o<br>Aktivitetsledarträff        | Föreningslokalen                          | Inbjudan - Anmälan                                   |
| Ons. 16/9  | 08.45 | <b>Föreningsresa</b> COP                            | Köpenhamn                                 | Tills. med Hässleholm                                |
| Ons. 23/9  | 14.00 | <b>Föreningsmöte</b>                                | Föreningslokalen                          | Tema: <i>Säkerhet-Bank?</i>                          |
| Ons. 7/10  | 14.00 | HLR-utbildning                                      | Föreningslokalen                          | Anmälan                                              |
| Ons. 14/10 | 14.00 | <b>Föreningsmöte</b><br>Tema: <i>Hjärta</i>         | Föreningslokalen                          | <i>Med Dr ?</i>                                      |
| Lör. 17/10 | 14.00 | 75-års firande                                      | Stadshotellet ?                           | Inbjudan/Anmälan                                     |
| Ons. 28/10 | 17.00 | Omvärldskunskap                                     | Föreningslokalen                          | Australien - Anmälan                                 |
| Ons. 4/11  | 14.00 | HLR-utbildning                                      | Föreningslokalen                          | Anmälan                                              |
| Ons. 18/11 | 10-14 | Int. KOL-dagen                                      | CSK – Entréhallen                         |                                                      |
| Ons. 25/11 | 14.00 | <b>Föreningsmöte</b><br>Tema: <i>Lunga</i>          | Föreningslokalen                          | <i>Med KOL/Astma<br/>ssk – dr?</i>                   |
| Lör. 12/12 | 14.00 | Julfest (med lucia?)                                | Föreningslokalen?                         | Anmälan                                              |

Information på hemsidan och via mejl inför arrangemangen





# Aktiviteter vi kan

## Vatten-Gympa

Vattengympa är en motionsform som verkligen passar alla. Med sina mjuka rörelser är den skonsam mot hela kroppen. Vi vattengympar på CSK och i Badriket.

## Hjärt-Gympa / HjärtLung-Cirkelgympa / Fallteknik

Vi har länge haft gympa i olika varianter, från cirkelgympa för den som behöver ta det lite lugnare till vanlig gympa för de mera rörligare. Gemensamt för all gympa är att programmen sätts samman av specialister och leds av en kunnig och inspirerande ledare. Dessutom till medryckande musik. Just nu saknar vi ledare för cirkelgympa, men träffas på Arenan för hjärtgympa på torsdagar.

## Vandringar och stavgång

Vandring med stavar stärker de stora muskelgrupperna i ben, rygg, mage, armar och axlar och ger starkare hjärta, bättre lungkapacitet och blodcirkulation. Stavarna ger också lite extra stöd.

## Bowling

Bowling kan utövas av de allra flesta. Den är spännande, rörlig och kan spelas individuellt såväl som i lag. Vi spelar i Arena Bowlinghall.

## Boule

Bowling kan också utövas av de allra flesta. Det är spännande, rörligt och kan spelas individuellt såväl som i lag. Vi har en nybyggd bana utanför föreningslokalen.

## Canasta

Kortspelet som tränar hjärnan och erbjuder trevlig samvaro.

## Internet-café/Data kurser – man har nytta av

Årets "datakurs" koncentrerar sig på smartphone och padda och samordnas med våra samtalsgrupper. De flesta kan hoppa på och få hjälp. Bankerna vill inte hantera kontanter längre och det blir dyrt att betala räkningar. På våra träffar lär vi bl. a. ut att söka på och betala på internet, skriva och sända e-post. Facebook. Söka sjukvårdstjänster, som att beställa tid i vården och information om våra ordinerade läkemedel.

**Yoga** Vi har tidigare erbjudit både Yoga och Qigong och hoppas kunna erbjuda Yoga både för nybörjare och för erfarna om vi kan hitta en ledare. Vi har också haft en grupp för **Andningsyoga**. Vi kan eventuellt också erbjuda om intresse finns, **Qi-Gong** som är en unik metod, som bygger på tanken att viljan kan påverka vår organism. Den förenar rörelse, andning och koncentration.

**Hälsocoach** Vi kan erbjuda Tematräffar med hälsosamtal för dig som vill få hjälp att leva ett hälsosammare liv.



# Våra Aktiviteter 2026

## Resor och arrangemang

Vi arrangerar eller deltar i minst 3 resor, de flesta i samarbete med Hässleholm.

1. Endagsresa Humleslingan, 20 maj, tillsammans med Hässleholm.
2. Endagsresa med buss och båt, som anordnas av Hässleholm den 18 augusti, till Helsingborg och Klippan.
3. Endagarstur till Köpenhamn, 16 september, tillsammans med Hässleholm.



## Föreningsmöten

Föreningsmöten med föreläsningar av olika slag från när och fjärran. Mötena detaljplaneras efter hand och läggs ut på hemsidan.

### Öppet Hus med Samtalsgrupper med olika teman;

i föreningslokalen onsdagar kl 13.00 – 15.00 under vår och höst, mellan mitten på januari och mitten på maj respektive mellan mitten på september och början på december, Detta är vårt "café" och "sociala vattenhål". Här kan du delta i de **samtalsgrupper med tema** som anslås efterhand som program bestäms. Här kan du också exempelvis få hjälp med anmälningar till arrangemangen eller att surfa på internet. Oftast blir det hembakat eller något annat gott till kaffet.

### Må bättre-tema

Studiematerialet handlar om **hjärt- eller lungsjukdom**, behandlingar och rehabilitering. Här lär man sig mer om motion, stress, kost och tobak. Erfarenheter från vardagliga händelser går som en röd tråd genom materialet. Vi delar med oss av våra erfarenheter.

### Seniorsurfarna

Samtalsgrupp som koncentrerar sig på **smartphone** och padda

### Hälsocoach-tema

Tematräffar med **hälsosamtal** för dig som vill få hjälp att leva ett hälsosammare liv.

### Stresshantering

Stress har utvecklats till en av vår tids största folksjukdomar. Som hjärt- och/eller lungsjuk är man extra känslig. Vi har tillsammans med forskare på området tagit fram ett eget studiematerial "Temamöten om stress", och "Temamöten om sömn". Ledarna är utbildade inom förbundet.

### Kost för Hjärta och Lunga

Att ändra kostvanor är inte det lättaste. Men det behöver inte alls vara tråkigt. Vi får lära oss att laga rätt kost i både teori och praktik. Inte bara till dig som har hjärt-, kärl- eller lungbesvär.

**Kom gärna och starta om vår sångkör** Vi övade i vår föreningslokal och har varit mycket uppskattade när vi uppträtt. Kan vi bara hitta en ny musiker kan vi starta om och bokas till olika arr.

Kristianstad 25 december 2025

**Kallelse till Årsmöte onsdagen den 25 februari 2026 kl. 14.00 i föreningslokalen.**

**Årsmöteshandlingar** kommer efterhand att finnas på hemsidan för nedladdning och kommer att finnas för avhämtning i föreningslokalen, Näsbychaussén 21, senast onsdagen den 18 feb kl. 13.00 – 15.00.

Följande information och handlingar kommer att finnas på föreningens hemsida:

- Verksamhetsberättelse och resultat- och balansräkning för 2025.
- Revisionsberättelse för 2025.
- Förslag till verksamhetsplan och budget för 2026.
- Valberedningens förslag till styrelse och revisorer, samt fler förslag till aktuella val och aktuella beslut.

**Motioner** ska stadgeenligt vara skriftliga och inlämnas till styrelsen senast 30 dagar före årsmötet.

Årsmötet avslutas med kaffe och kaka till de som anmält sig senast den 18 feb.

Styrelsen hälsar Er varmt välkomna!

*Mikael Nissen*

Ordförande



## Anmälan till aktiviteter 2026

Anmälan till motionsaktiviteter görs på telefon till respektive Aktivitetsledare som vet om det finns plats. Alternativt med denna blankett till Studieorganisatören som hjälper till att finna plats.

Jag anmäler mig till följande motionsaktiviteter  
och samtalsgrupper:

Aktiviteternas namn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Namn:

.....

Adress:

.....

Postnr:

.....

Ort:

.....

Mobil eller telefon:

.....

E-post:

.....

Vik och försegla med en bit tejp så att obehöriga inte kan läsa anmälan

frankera

**Riksförbundet HjärtLung Kristianstad**  
**Näsbychaussén 21**  
**291 35 Kristianstad**



## **Lär dig grunderna i HLR (hjärt- och lungräddning)**

Svenska HLR-rådet har lanserat en ny webb-utbildning i vuxen-HLR för att fler ska kunna agera vid ett plötsligt hjärtstopp. Varje dag drabbas ca 20 personer i Sverige av plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus - bara 12 % överlever. Får patienten HLR i tidigt skede ökar chansen att hen överlever.

HLR-rådets webb-utbildning är gratis och tar bara 15 minuter att genomföra. Den passar både vuxna och barn från 10 år. <https://allakanhlr.nu/>

***Istället för en blomma ...***

***Stöd föreningsverksamheten i  
Riksförbundet HjärtLung Kristianstad***

**Gåvobankgiro 473-2962  
Swish: 123 543 87 75**

## **STYRELSEN 2025-26**



### **Ordf. o Sekreterare Mikael Nissen**

Kristianstad

[mikael.nissen@kristianstad.hjart-lung.se](mailto:mikael.nissen@kristianstad.hjart-lung.se)

070-580 1221

### **Kassör Torgny Persson**

Kristianstad

[s.a.t@me.com](mailto:s.a.t@me.com)

0708-39 03 14

### **Ledamot och Sekreterare**

#### **Henry Kristensen**

Kristianstad

[henry.w.kristensen@gmail.com](mailto:henry.w.kristensen@gmail.com)  
[m](#)

070-9281396

### **Ledamot**

#### **Patrik Hjalmarsson**

Kristianstad

[bjp.hjalmarsson@gmail.com](mailto:bjp.hjalmarsson@gmail.com)

0704768429

### **Ersättare**

#### **Irene Möller**

Bromölla

[iren.moller@gmail.com](mailto:iren.moller@gmail.com)

0707106006



### **Ledamot**

#### **Inga Jönsson**

Kristianstad

[inga.joensson@gmail.com](mailto:inga.joensson@gmail.com)

0701-473575

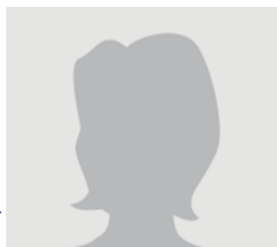


### **Ledamot Eva Rydsberg**

Kristianstad

[e228435@gmail.com](mailto:e228435@gmail.com)

0701-170882



### **Ledamot**

#### **Gösta Knutsson**

Åhus



### **Ersättare**

#### **Carin Gunnarsson**

Kristianstad

[caringun@hotmail.com](mailto:caringun@hotmail.com)

0708370122

**Näsbychaussén 21, 291 35 Kristianstad**

Telefon: 044 – 21 20 07. Org nr : 838201-3053

BG: 473-2962, Swish: 123 543 87 75

e-post: [info@kristianstad.hjart-lung.se](mailto:info@kristianstad.hjart-lung.se)

Hemsida: [www.hjart-lung.se/kristianstad](http://www.hjart-lung.se/kristianstad)