



Riksförbundet HjärtLung

Ängelholm



PROGRAMMET VÅREN 2023

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 HjärtLungs omfattande förebyggande och rehabiliterande program med fysisk motion och social gemenskap.
- Du kan vara med i stödjande samtalsgrupper, 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 2023

Normalt torsdagar kl. 14.00 i föreningslokalen

19 januari: Karin Hansson om "Utveckling av vår karaktär".

16 februari: Årsmöte med "Allsång med David" OBS Lokal: Odd Fellow, Rönneågatan 2A (in på gården)

23 mars: Ingmar Skogar med bildspelet "Skåne i mitt hjärta"

20 april: Bussresa (detaljer annonseras senare)

25 maj: Föredrag om hjärtat (detaljer annonseras senare)

Vi serverar kaffe/te och smörgås och kaka. Anmälan till medlemsmöte gör vi till Irène Andersson tel. 076-7693457, e-post irene.andersson1947@gmail.com

Mera information om föreningens verksamhet annonseras på måndagar under Förenings-kontakten i NST/HD, via e-post samt på hemsidan.

När sjukvårdens insatser upphör så erbjuder vi följande rehab-aktiviteter (ca15 ggr per termin):

Hjärtgympa Tisdagar kl. 9.45 –10.45. Börjar 17 januari.

Lokal: STC

Kontaktperson Thommy Skog tel. 070-8798599

Må bra gympa

Onsdagar kl.15.00-16.00. Börjar 18 januari.

Lokal Thulingatan 1 C.

Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel.070-2879671.

Vattengympa

Onsdagar 16.00-17.00 (1 grupp) börjar 18 januari

Fredagar kl. 13.00-15.00, (2 grupper) börjar 20 januari.

Kontaktperson: Irène Andersson tel. 076-7693457.

Andningsyoga

Måndagar kl. 10.00-11.00. Börjar den 16 januari.

Lokal: Gasverksgatan 25.

Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-2879671.

Qigong I

Måndagar kl.11.00-12.00 Börjar den 16 januari.

Lokal: Gasverksgatan 25.

Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-2879671.

Qigong II

Måndagar kl. 9.00-10.00. Börjar den 16 januari.

Plats: Gasverksgatan 25

Kontaktperson Gunnel Gärderup tel. 070-2099048

Obligatorisk anmälan och betalning inför varje termin!

LÅT HJÄRTAT VA ME´ - LÄR DIG RÄDDA LIV!

HLR – Hjärt-lungräddning

Kunskap om Hjärt-lungräddning är viktig 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 en gång i månaden. Börjar den 31 januari.
- Fredagar:** Öppet hus första fredagen i månaden kl. 09.30-11.00. Vi bjuder på fika. Sverigelotter. Du kan testa ditt blodtryck.
- Söndagar:** Canasta söndagar kl.13.00-16.00. Börjar den 15 januari.

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 dock 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 2020-2022

Ordinarie:

Thommy Skog, ordf.

Karin Hansson, v. ordf.

Thomas Hammargren, sekr.

Jan Grönberg, kassör

Ann-Britt Aldeborn, Irène Andersson och

Lars-Göran Jönsson

Ersättare:

Nils-Gunnar Johansson, Olle Nestenius och Bengt Ove Lundgren

**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. - Du är alltid välkommen med din medlemsanmälan.

Till alla nya medlemmar:

Har du inte angett mailadress vid registreringen, sänd din e-mailadress till info@angelholm.hjart-lung.se så får du mer information!

OBS! V.g. meddela ny adress och tel. nr om du flyttar.

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 vän eller anhörig genom en gåva till föreningen. Använd bankgiro 311-7223 eller Swish 123 301 5823.