



Riksförbundet HjärtLung

Ängelholm



PROGRAMMET HÖSTEN 2024

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 hösten 2024

Normalt torsdagar kl. 14.00 i föreningslokalen

15 augusti: Karin Hansson: Lev livet med gott hjärta.

19 september: David underhåller med sång och musik.

17 oktober: Bussesa till Arilds Vingård.

21 november: Person från vården delar med sig av sina kunskaper.

12 december: Lucia med förskolan VillaSåKul kl.10.00.

Vi serverar kaffe/te och smörgås och kaka.

Anmälan till medlemsmöte gör vi till Karin Olsson tel. 070-6991830 (helst SMS), e-post karinochassar@gmail.com

Mera information om föreningens verksamhet delges via e-post samt på hemsidan.

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

Hjärtgympa

Tisdagar kl. 10.00 –11.00 Börjar 20 augusti.

Torsdagar kl. 11-12

Lokal: Friskis & Sveltis Batterifabriken

Kontaktperson Thommy Skog tel. 070-879 85 99

Må bra gympa

Onsdagar kl.15.00 - 16.00. Börjar

21 augusti.

Lokal Thulingatan 1 C.

Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel.070-287 96 71.

Vattengympa

Onsdagar 12.00 - 13.00 (1 grupp) börjar 21 augusti

Fredagar kl. 13.00 - 15.00, (2 grupper) börjar 23 augusti.

Kontaktperson: Irène Andersson tel. 076-769 34 57.

Andningsyoga

Måndagar kl. 10.00 - 11.00. Börjar den 19 augusti.

Lokal: Gasverksgatan 25.

Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-287 96 71.

Qigong I

Måndagar kl.11.00 - 12.00 Börjar den 19 augusti.

Lokal: Gasverksgatan 25.

Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-287 96 71.

Qigong II

Måndagar kl. 9.00 - 10.00. Börjar den 19 augusti.

Plats: Gasverksgatan 25

Kontaktperson Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48

Qigong III

Tisdagar kl. 12.00-13.00 Börjar den 20 augusti.

Plats: Gasverksgatan 25

Kontaktperson Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48

Kören

Onsdagar kl. 10:30 – 12:00 Börjar den 4 september

Plats: Föreningslokalen Gasverksgatan 25

Kontaktperson: Barbro Nilsson tel. 073-927 99 04

Obligatorisk anmälan inför varje termin!

Betalning sker enligt särskild instruktion.

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 Föreningslokalen, Gasverksgatan 25

Tisdagar: Värdepappersgruppen tisdag
14.00 - 16.00 en gång i månaden. Börjar den 29 augusti.

Kontaktperson Thommy Skog tel. 070-879 85 99

Fredagar: Öppet hus första fredagen i månaden kl. 09.30 - 11.00. Vi bjuder på fika. Sverigelotter. Du kan testa ditt blodtryck. Börjar den 1 september.

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. 7 dagar.

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 också 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.

Karin Hansson, v. ordf.

Thomas Hammargren, sekr.

Bengt-Ove Lundgren, kassör

Ann-Britt Aldeborn, Irène Andersson och

Gunnel Gärderup

Ersättare:

Jan Grönberg, Lars-Göran Jönsson och Assar Olsson

**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 med start den 6 september. 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!

Om du är stödjande medlem eller närstående, eller om du har förändringar i dina anmälda diagnoser, skicka ett mail till ovanstående adress så uppdaterar vi i medlemsregistret. Detta är viktigt för att vi lättare ska kunna kontakta rätt personer vid olika informationer, samt som underlaget för statsbidrag ska bli rätt.

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. Ange vad inbetalningen avser. Du kan också gå in på Riksförbundets hemsida: [Stöd oss – HjärtLung \(hjart-lung.se\)](http://Stod_oss_-_HjartLung_(hjart-lung.se))