

## **Verksamhetsplan för 2025**

Riksförbundet HjärtLung Ängelholm avser att 2025 genomföra en rad motions- och sociala aktiviteter allt för att föreningens medlemmar ska få ett bra liv.

### **Motionsverksamhet**

Detta är föreningens viktigaste bidrag till att hålla medlemmarna i god kondition. Det ska hjälpa dem som drabbats av hjärt/lungproblem att rehabiliteras och förhindra, de som ännu inte drabbats, att få dessa problem. Motionsaktiviteterna ska hålla hög kvalitet.

Det ska finnas grupper för sittgymnastik, redskapsgymnastik, vattengymnastik, Qigong, andningsyoga, yoga och fallteknik.

### **Social samvaro**

Modern forskning har graderat social samvaro som en viktig faktor för ett friskt liv med ett gott välbefinnande.

Föreningen erbjuder därför förutom månadsmöten öppet hus i lokalen första fredag i varje månad mellan 09.30 – 11.00 liksom diskussioner i värdepappersgruppen, som träffas sista tisdagen i månaden.

Föreningen genomför resor till intressanta resmål för att erbjuda medlemmarna en meningsfull och berikande samvaro.

Under 2023 startades en kör med till en början ett femtontal medlemmar. Den avses fortsätta utvecklas vidare under 2025.

### **Månadsmöten**

Föreningen kommer att ha månadsmöten med information som berör personer med hjärt/lungsjukdom. Underhållning av varierande karaktär kommer också att erbjudas.

### **EVO-verksamhet**

Föreningens Egenvårdsombud (EVO) kommer bl.a. att försöka återstarta den fysiska hjärtskolan på Rehab-avdelningen på sjukhuset i Ängelholm, för att informera om vad föreningen kan erbjuda i form av rehabiliterande och förebyggande aktiviteter.

## **HLR**

Styrelsen ska genomföra repetitionsutbildning i HLR under året och övriga medlemmar erbjudas detsamma senare under året. Extern HLR genomförs på kundens önskemål.

## **Medlemsinformation**

Medlemmarna informeras löpande genom e-post, SMS och via föreningens hemsida. Hemsidan är av hög klass och innehåller all väsentlig information om föreningens aktiviteter. Informationsblad med information om och inbjudan till våra föreningsaktiviteter utsändes en gång per år till dem som inte kan använda elektronisk information. Särskild information ges till nya medlemmar 1-2 gånger per år.

## **Representation**

Föreningen ska ha representanter i eller samarbeta med följande

Riksförbundet HjärtLung centralt

Riksförbundet HjärtLung Skåne

Stiftelsen Åsens Konvalescenthem genom Föreningen Åsen

Torgträffens Samarbetsråd

Kommunala rådet för funktionshinder (KRF)

## **Övrigt**

Föreningen ska:

- rekrytera nya medlemmar
- erbjuda medlemmarna ett aktivt och meningsfullt medlemskap
- skapa opinion och aktivt arbeta för hjärt- och lungsjukas rättigheter
- medverka i aktiviteter anordnade av Riksförbundet och Länsförening
- annonsera föreningens aktiviteter via e-post, SMS och på föreningens hemsida