



Riksförbundet HjärtLung

Ängelholm



PROGRAMMET VÅREN 2025

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 Riksförbundet HjärtLungs omfattande förebyggande och rehabiliterande program med fysisk motion och social gemenskap.
- Du kan vara med i studie och 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 2025

Normalt torsdagar kl. 14.00 i föreningslokalen

16 januari: Karin Hansson kåserar

20 februari: Årsmöte på Odd Fellow Rönneg. 2, Christer Hjalmarsson spelar och sjunger med oss.

20 mars: Vår egen kör Cor ❤️ allerna underhåller.

24 april: "Hjärta och Smärta" dvs. Hjärtläkaren Thomas Pettersson och Ingemar Nilsson underhåller med hjärtfakta och sång.

15 maj: Bussresa i Skåne, annonseras senare.

22 maj: Hur undviker vi bedrägerier? Info från Sparbanken Gripen.

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

Torsdagar kl. 11-12 Börjar 14/1 resp. 16/1

Lokal: Friskis & Svettis Batterifabriken

Kontaktperson: Thommy Skog tel. 070-879 85 99

Må bra gympa

Torsdagar kl.09:30 – 10:30. Börjar 16 januari

Lokal: Gasverksgatan 25

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

Vattengympa

Onsdagar 12.00 - 13.00 (1 grupp) Börjar 15 januari

Fredagar kl. 13.00 - 15.00, (2 grupper) Börjar 10 januari. **OBS! startdatum, uppehåll v 16.**

Lokal: Vattnets hus

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

Andningsyoga

Måndagar kl. 10.00 - 11.00. Börjar den 13 januari.

Lokal: Gasverksgatan 25.

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

Yoga Prel.

Onsdagar kl. 09:00 – 10:00 Börjar 15 januari

Lokal: Gasverksgatan 25

Kontaktperson: Thommy Skog tel. 070-879 85 99

Qigong I

Måndagar kl.11.00 - 12.00 Börjar den 13 januari.

Lokal: Gasverksgatan 25.

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

Qigong II

Måndagar kl. 9.00 - 10.00. Börjar den 13 januari.

Lokal: Gasverksgatan 25

Kontaktperson: Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48

Qigong III

Tisdagar kl. 12.00-13.00 Börjar den 14 januari.

Lokal: Gasverksgatan 25

Kontaktperson: Gunnel Gärderup tel. 070-209 90 48

Fallteknik Prel. **Onsdagar** 15:15 – 16:00 Börjar 22 januari
Lokal: Judolokalen
Kontaktperson: Thommy Skog tel. 070-879 85 99

Kören **Onsdagar** kl. 10:30 – 12:00 Börjar den 22 januari
8 gånger
Lokal: Föreningslokalen Gasverksgatan 25
Kontaktperson: Barbro Nilsson tel. 073-927 99 04

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 sista tisdagen i
månaden kl. 14.00 - 16.00. Börjar den 28
januari.
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 10 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. 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 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 16 januari. 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))**