



Riksförbundet HjärtLung

Kristianstad

Aktivitetskalender hösten 2022



Är du osäker på innehållet i aktiviteterna är du alltid välkommen att kontakta studie-organisatören, någon annan i styrelsen eller kansliet som normalt är öppet onsdagar 13.00-15.00, (utom sommar- och jultid)



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

Hemsida: www.hjart-lung.se/kristianstad

Om oss i HjärtLung

HjärtLung Kristianstad arbetar för att du som har eller har haft problem med hjärt- 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- 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- 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, sjukgymnaster, apotekare, psykologer, kuratorer och dietister bjuds in som föreläsare. Dessutom har vi lite andra teman för föreläsningar eller underhållning.

Gympa eller sjung för ditt hjärta – att delta i vår motionsverksamhet eller sjunga i vår kör kan hålla dig frisk och får dig att må bra. När vi hittat en ny musiker?

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 öka antalet 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 eller sänd in en rekryteringsblankett.

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

Istället för en blomma ...

Stöd föreningsverksamheten i HjärtLung Kristianstad

Gåvobankgiro 473-2962

Swish: 123 543 87 75

Allt detta erbjuds Du som MEDLEM i vår förening 2022

Du får eftervård när sjukvårdens rehabilitering upphör. Vi bryr oss.

Tidningen Status 8 nr/år

Olycksfallsförsäkring ingår i medlemsavgiften.

Hjärt- och Lungskolans aktiviteter:

Livsstilsförändringar;

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

Medicinsk Yoga och/eller Medicinsk Qigong.

Körsång i Hjärtats Röst. Om vi hittar ny musiker!

Hjärt- och Lungräddning – Utbildning gratis för medlemmar.

Resor och utflykter.

Föreningsmöten med bra föreläsare och trevliga arrangemang.

Studiecirklar som internetcafé/datakurs, ”Må bättre” o Canasta.

Rehabiliterings-/rekreationsresor till Valjeviken sponsrade genom Stiftelsen Åsen.

Omvärldskunskap med mat och dryck.

Hälsofrukost med bl a HjärtLung-räddning.

Vandringsträffar.

Bowling och snart också Boule.

Stöd av föreningens förtroendevalda.

Du får både värme och gemenskap i vår förening.

Medlemsavgiften för 12 månader (år 2022) är 200 kr.

Tider för aktiviteter:

Hjärtgymna	tis	18.00-19.00	Arena C-hall
	tor	17.00-18.00	Arena C-hall
Fallteknik/självförsvar (cirkelgymna)	tis	17.00-18.00	Arena C-hall
Vattengymna	mån	16.00-17.00	CSK
	tis	10.00-11.00	CSK
	tis	16.00-17.00	Tivolibadet/Nya badhuset
Bowling	tis	10.40-12.00	Arena bowlinghall
	tis	12.00-13.20	Arena bowlinghall
Boule	fre	13.00-15.00	När banan är färdig
Yoga	tis	16.00-18.00	Föreningslokalen
Andningsyoga C-gymna/medveten andning	tors	17.30-18.30	Föreningslokalen
Hälsocoach-cirkel alternativt Stress	tors	15.00-17.00	Föreningslokalen
Omvärldskunskap	ons	särsk. progr.	Föreningslokalen
Internetcafé/Mobil/Data Mobil/Padda/Data	tors	13.00-15.00	Föreningslokalen
((Sånggrupp övar))	mån	13.30-15.30	Föreningslokalen
Canasta	tis	12.00-16.00	Föreningslokalen
	fre	10.00-14.00	Föreningslokalen
Öppet hus jan-april sep-dec	ons	13.00-15.00	Föreningslokalen

AKTIVITETSKALENDER – hösten 2022

Datum	Tid	Aktivitet	Plats	Anm.
Ons. 17/8		Föreningsresa till Västra Skåne	Raus Stenkärlsfabrik	Tills. med Hässleholm
Ons. 31/8	14.00	Sommarfest med 71-års firande	Föreningslokalen 7-års jubileum i nya lokalen	
Ons. 21/9	14.00	Föreningsmöte Tema: <i>MissingPeople</i>	Föreningslokalen	<i>Hans Nilsson</i> <i>M P Skåne/Malmö</i>
Ons. 25/9	13.00	Vandring med grillning i Tivoliparken	Tivoliparken med samling vid grillplatsen intill parkeringen för Naturum	
Ons. 28/9	09-11	Föreningsresa till Österlen	Vingård på Österlen	
Ons. 5/10	18.00	Omvärldskunskap	Föreningslokalen	Spanien
Ons. 19/10	14.00	Föreningsmöte Tema: <i>Hjärta o smärta</i>	Stadshotellet	<i>Thomas Pettersson</i> <i>Hjärta/musik</i>
Ons. 2/11	18.00	Omvärldskunskap	Föreningslokalen	USA
Ons. 9/11	18.00	HLR-utbildning	Föreningslokalen	
Ons. 16/11	10-14	Internationella KOL-dagen	CSK – Entréhallen	
Ons. 23/11	14.00	Föreningsmöte Tema: <i>Astma</i>	Föreningslokalen	<i>Astma/(KOL)-skola med Evas Astmassk</i>
Ons. 30/11	18.00	Omvärldskunskap med Glögg och julmat	Föreningslokalen	
Tis. 11/12	14.00	Julfest (med lucia?)	Kulltorpet	
Information på hemsidan och via mejl inför arrangemangen				

Aktiviteter

Hjärt-Gympa / HjärtLung-Cirkelgympa / Fallteknik

Det finns 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. I höst provar vi även övning i fallteknik och självförsvar,



Vatten-Gympa

Vattengympa är en motionsform som verkligen passar alla. Med sina mjuka rörelser är den skonsam mot hela kroppen. Vi vatten-gympar på CSK nu med 12 personer och Tivolibadet som flyttar till nya Badriket i oktober där vi kan vara upp till 30 personer i nya fräscha lokaler!



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, rolig och kan spelas individuellt såväl som i lag. Vi spelar i Arena Bowlinghall.



Canasta

Kortspelet som tränar hjärnan och erbjuder trevlig samvaro.

Internet-café/Data kurser – man har nytta av

Vårens "datakurs" koncentrerar sig på smartphone och padda och samordnas med vårt Internetcafé. De flesta kan hoppa på och få hjälp. Bankerna vill inte hantera kontanter längre och det blir dyrt att betala räkningar. På våra kurser 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 erbjuder Yoga både för nybörjare och för erfarna. Vi har också en grupp för **Andningsyoga** som numera också inleds **med lite cirkelgympa.**

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

Vi kan eventuellt också erbjuda **Qi-Gong** om intresse finns. Qigong är en unik metod, som bygger på tanken att viljan kan påverka vår organism. Den förenar rörelse, andning och koncentration.



Aktiviteter

Resor och arrangemang 2022

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

1. Endagsresa till Mariavalls Nunnekloster och Onslunda Borstfabriken, 25 maj, gjordes tillsammans med Hässleholm.
2. Endagsresa till västra Skåne och Raus Stenkärlsfabrik, 17 augusti.
3. Endagarstur till vingård på Österlen, 28 september.

Föreningsmöten

Föreningsmöten med föreläsningar av olika föreläsare från när och fjärran.

Höstens möten läggs ut på hemsidan.

Hälsocoach-cirkel

Tematräffar med hälsosamtal för dig som vill få hjälpa 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". Ledarna är utbildade inom förbundet.

Ensamma tillsammans

Temamöten om Hur vi kan bryta ofrivillig ensamhet

Sömn Temamöten om Hur du kan sova gott och länge

Må bättre-cirkel

Studiematerialet handlar om hjärt- och 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.

Kost för Hjärta och Lunga

Att ändra kostvanor är inte det lättaste. Men det behöver inte alls vara tråkigt. I våra kostcirkel får du lära dig att laga rätt kost i både teori och praktik. Cirkeln vänder sig till alla, inte bara till dig som har KOL, lung- eller hjärtbesvär.

Kom gärna med och starta om vår sångkör Vi övade i vår föreningslokal och var mycket uppskattade när vi uppträdde.

Välkommen till Öppet Hus

i föreningslokalen varje onsdag
kl 13.00 – 15.00 under vår och höst,
mellan den 19 januari och 18 maj respektive
mellan 16 september och 2 december,
Detta är vårt "café" och "sociala vattenhål". Här
kan du exempelvis få hjälp med anmälningar till
arrangemangen eller att surfa på internet. Oftast
blir det hembakat eller något annat gott till
kaffet.



STYRELSEN 2022-23



Ordf. Mikael Nissen

Kristianstad

mikael.nissen@kristianstad.hjart-lung.se

070-580 1221



Kassör Torgny Persson

Kristianstad

s.a.t@me.com

0708-39 03 14



**Ledamot
Studieorganisatör
Carin Etätt**

Kristianstad

carin_etatt@hotmail.com

0722-228746



**Ledamot
Åke Petersson**

Kristianstad

ake.petersson1941@gmail.com

073-8083469



**Ersättare
Monica Uppström**

Kristianstad

uppstromake@gmail.com

076-1695808



**Ledamot
Inga Jönsson**

Kristianstad

inga.joensson@gmail.com

0701-473575



Ledamot Eva Rydsberg

Kristianstad

e228435@gmail.com

0701-170882



Ledamot Karin Holm

Kristianstad

karinholm50@gmail.com

0703-553350



**Ersättare
Elisabeth Hagman**

Arkelstorp

ehagman52@hotmail.se

070-5874297

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
Hemsida: www.hjart-lung.se/kristianstad