



Föreningen Kristianstad

HjärtLung

Aktivitetskalender 2023



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

Riksförbundet HjärtLung Kristianstad arbetar för att du som har eller har haft problem med hjärt-, kärl-, 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-, kärl-, 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-, kärl- 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 kan hålla dig frisk och får dig att må bra. När vi hittat en ny musiker kan du också sjunga i vår kör.

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**

Allt detta erbjuds Du som MEDLEM i vår förening 2023

Du får hjälp till egenvård när sjukvårdens rehabilitering upphör.
Vi bryr oss!

Tidningen Status 8 nr/år

Olycksfallsförsäkring vid deltagande i våra motionsaktiviteter
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 en 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.

Vandringsträffar.

Bowling och Boule.

Stöd av föreningens förtroendevalda.

Du får både värme och gemenskap i vår förening.

Medlemsavgiften för 12 månader (år 2023) är 200 kr.

Tider, platser, ledare och priser för aktiviteter:

Hjärtgympa	tis	17.00-19.00	Arena C-hall	100:-
Göran Nordqvist 070-270 72 80	tor	17.00-18.00	Arena C-hall	100:-
Vattengympa	mån	16.00-17.00	CSK	200:-
Lillan Karlberg 0733-32 85 27				
Carin Etätt 0722-22 87 46	tis	10.00-11.00	CSK	200:-
Mikael Nissen 070-580 12 21	tis	16.00-17.00	Badriket	200:-
Bowling	tis	10.40-12.00	Arena bowlinghall	
Anders Eriksson 070-923 65 12	tis	12.00-13.20	Arena bowlinghall	
	tis	13.20-14.40	Arena bowlinghall	
Yoga	ons	15.30-17.00	Föreningslokalen	
Elisabeth Hagman 070-587 42 97				
Canasta	tis	13.00-16.00	Föreningslokalen	100:-
Gun-Britt Svensson 072-303 13 42				
Omvärldskunskap	ons	särsk. progr.	Föreningslokalen	
Internetcafé Mobil/Padda/Data	tors	13.00-15.00	Föreningslokalen	Höst 23
Hälsocoach-cirkel alternativt Stress	tors	15.00-17.00	Föreningslokalen	Höst 23
Öppet hus vår o höst	ons	13.00-15.00	Föreningslokalen	

AKTIVITETSKALENDER – 2023

Datum	Tid	Aktivitet	Plats	Anm.
Ons. 11/1	14.00	Infomöte nya medl. o Aktivitetsledarträff	Föreningslokalen	
Tis. 14/2	10-14	Alla Hjärtans dag	CSK – Entréhallen	
Ons. 22/2	14.00	Årsmöte	Föreningslokalen Näsbychaussén 21	Anmälan senast 16/2
Ons. 8/3	14.00	Föreningsmöte Tema: <i>Mitt Afrika</i>	Föreningslokalen	<i>Rune Lägervik</i> Född i Afrika
Ons. 15/3	18.00	Omvärldskunskap	Föreningslokalen	Portugal
Ons. 5/4	14.00	Föreningsmöte Tema: <i>Läkemedel</i>	Föreningslokalen	<i>Dois Liedman</i> ”hur man gjorde förr”
Ons. 12/4	14.00	HLR-utbildning	Föreningslokalen	
Ons. 10/5	17.00	Vandring med grillning	Lingenäset	Samåkning 16.45 Föreningslokalen
Ons. 17/5		Föreningsresa Runt Öresund	Köpenhamn - Sjöfartsmuseet Helsingör	Tillsammans med Hässleholm
Ons. 14/6		Föreningsresa båt	Rönneå	Tills. med Hässleholm
Ons. 23/8		Företagsbesök	Trelleborg	Tills. med Hässleholm
Ons. 30/8	14.00	Sommarfest med 72-års firande	Föreningslokalen 8-års jub i lokalen	Anmälan senast 26/8
Ons. 20/9	14.00	Föreningsmöte Tema: <i>Kostråd</i>	Föreningslokalen	alt <i>info om</i> Stiftelsen Åsen
Ons. 27/9		Föreningsresa	Wanås Slott	Wanås gods och mjölkgård
Ons. 11/10	14.00	HLR-utbildning	Föreningslokalen	
Ons. 18/10	14.00	Föreningsmöte Tema: <i>Hjärta</i>	Föreningslokalen	<i>Med Hjärt ssk</i> <i>Näsby VC</i>
Ons. 1/11	18.00	Omvärldskunskap	Föreningslokalen	Sicilien
Ons. 8/11	14.00	HLR-utbildning	Föreningslokalen	
Tor. 16/11	10-14	Int. KOL-dagen	CSK – Entréhallen	
Ons. 22/11	14.00	Föreningsmöte Tema: <i>Astma</i>	Föreningslokalen	<i>Med KOL/Astma ssk</i> <i>Kajsa Mattsson</i>
Sön. 10/12	14.00	Julfest med lucia		
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 år planerar 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 vattengympar på CSK och i Badriket.



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

Boule

Bowling kan också utövas av de allra flesta. Det är spännande, rörligt och kan spelas individuellt såväl som i lag. Vi har en nybyggd bana utanför föreningslokalen.



Canasta

Kortspelet som tränar hjärnan och erbjuder trevlig samvaro.

Internet-café/Data kurser – man har nytta av

Höstens "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 haft en grupp för **Andningsyoga**.

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 2023

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

1. Endagsresa runt Öresund, bl. a besök i Köpenhamn och Helsingör, 17 maj, tillsammans med Hässleholm.
2. Endagsresa med båt på Rönne å, som anordnas av Hässleholm den 14 juni.
3. Företagsbesök i Trelleborg, som anordnas av Hässleholm den 23 augusti.
4. Endagarstur till Wanås slott, 27 september.

Föreningsmöten

Föreningsmöten med föreläsningar av olika föreläsare från när och fjärran.

Mötena detaljplaneras efter hand och 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 egna studiematerial "Temamöten om stress", och "Temamöten om sömn". Ledarna är utbildade inom förbundet.

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 och starta om vår sångkör Vi övar i vår föreningslokal och har varit mycket uppskattade när vi uppträtt. Kan vi bara hitta en ny musiker kan vi starta om och bokas till olika arr.

Välkommen till Öppet Hus

i föreningslokalen varje onsdag kl 13.00 – 15.00 under vår och höst, mellan mitten på januari och mitten på maj respektive mellan mitten på september och början på 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.



Kristianstad 21 december 2022

Kallelse till Årsmöte onsdagen den 22 februari 2023 kl. 14.00 i föreningslokalen.

Årsmöteshandlingar kommer efterhand att finnas på hemsidan för nedladdning och kommer att finnas för avhämtning i föreningslokalen, Näsbychaussén 21, senast onsdagen den 15 feb kl. 13.00 – 15.00.

Följande information och handlingar kommer att finnas på föreningens hemsida:

- Verksamhetsberättelse och resultat- och balansräkning för 2022.
- Revisionsberättelse för 2022.
- Förslag till verksamhetsplan och budget för 2023.
- Valberedningens förslag till styrelse och revisorer, samt fler förslag till aktuella val och aktuella beslut.

Motioner ska stadgeenligt vara skriftliga och inlämnas till styrelsen senast 30 dagar före årsmötet.

Kan årsmötet inte genomföras på grund av Covid-pandemin och dess smittorisker eller med anledning av myndigheternas restriktioner och rekommendationer, kan årsmötet komma att genomföras som 2000 genom **poströstning**.

Röstblankett kommer då att läggas ut för nedladdning på föreningens hemsida och mejlas ut till medlemmar med e-postadress och per brev till medlemmar utan e-postadress. Poströstning sker då genom att röstblankett sänds till kansliet per **brev**, på **mejl**, i **brevlådan** eller genom att ringa oss på **044-21 20 07** så ombesörjer vi att din svarsblankett inkommer till kansliet senast den **15 februari**.

Årsmötet avslutas med kaffe och semla till de som anmält sig senast den 16 feb.

Styrelsen hälsar Er varmt välkomna!

Mikael Nissen
Ordförande

Anmälan till aktiviteter våren 2023

Anmälan görs senast den 11 januari 2023, helst till respektive Aktivitetsledare eller på denna blankett

Jag anmäler mig till följande aktiviteter:

Aktiviteternas namn

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Namn:

.....

Adress:

.....

Postnr:

.....

Ort:

.....

Mobil eller telefon:

.....

E-post:

.....

Vik och försegla med en bit tejp så att obehöriga inte kan läsa anmälan

frankera

Riksförbundet HjärtLung Kristianstad
Näsbychaussén 21
291 35 Kristianstad



Istället för en blomma ...

Stöd föreningsverksamheten i HjärtLung Kristianstad

Gåvobankgiro 473-2962

Swish: 123 543 87 75

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

[se](mailto: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