



Riksförbundet HjärtLung

Ängelholm



PROGRAMMET hösten 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 samtals-grupper, 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 2025

Normalt torsdagar kl. 14.00 i föreningslokalen

21 augusti: Thomas Andersson berättar om sitt liv med lungfibros.

18 september: Karin Hansson om "Ett varmt hjärta".

2 oktober: Bussresa till Kivik.

23 oktober: Diabetesläkaren Peter Kalén om diabetes och samtidig hjärtkärlsjukdom.

20 november: Gåsamiddag på Nilssons Skafferi. OBS kl. 13:00

11 december: Lucia med förskolan VillaSåKul kl.10!

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

Följande aktiviteter erbjuds (ca 15 ggr/termin):

<u>Hjärtgympa</u>	Tis. kl.10-11 och tors. 11-12. Börjar 19 resp. 21 augusti. Lokal: Friskis och Svettis Kontaktperson Thommy Skog tel. 070-8798599
<u>Må bra gympa</u>	Tis. 8.30-9.30 resp. tors. kl.9.30-10.30. Börjar 19 resp. 21 augusti. Kontaktperson Gunnel Gärderup tel.070-2099048.
<u>Vattenträning</u>	Ons. kl.12-13 (1 grupp) resp. fre. kl. 13-15, (2 grupper). Börjar 20 resp. 22 augusti. Lokal: Vattnets Hus. Kontaktperson Irène Andersson tel. 076-7693457.
<u>Andningsyoga</u>	Mån. kl.10-11 Börjar 18 augusti. Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-2879671.
<u>Qigong I</u>	Mån. kl.11-12 Börjar den 18 augusti. Kontaktperson Ann-Britt Aldeborn tel. 070-2879671.
<u>Qigong II</u>	Mån. kl.9-10. Börjar den 18 augusti. Kontaktperson Gunnel Gärderup tel. 070-2099048
<u>Qigong III</u>	Tis. kl.12-13. Börjar den 19 augusti. Kontaktperson Gunnel Gärderup tel. 070-2099048
<u>Kören</u>	Ons. kl.10-12. Börjar den 3 sept., 8 ggr. Kontaktperson Barbro Nilsson tel. 0739-279904.
<u>Yoga</u>	Ons. kl.9-10. Börjar den 20 augusti. Kontaktperson Thommy Skog tel. 070-8798599
<u>Fallteknik</u>	Ons. kl.15.15-16. Okänd början. Lokal: Judoklubben Kontaktperson Inga Grönberg tel. 072- 1550250

Lokal: Gasverksgatan 25 för aktivitet där ej annat anges.

Tidigare deltagare: anmäl om du **inte** fortsatt avser delta. Ny deltagare: anmäl dig till aktivitetens kontaktperson.

Betalning sker enl. särskild instruktion.

LÅT HJÄRTAT VA ME ´ - LÄR DIG RÄDDA LIV!

HLR – Hjärt-lungräddning

Hjärt-lungräddning är viktigt såväl för dig själv som för dina anhöriga. Vi har kurser året om.

Aktiviteter för Dig i/vid Föreningslokalen

Tisdagar: Värdepappersgruppen tisdag 14 - 16 sista tisdagen i månaden. Börjar den 26 augusti.

Fredagar: Öppet hus första fredagen i månaden kl. 09.30-11. Vi bjuder på fika. Sverigelotter. Blodtryckstest. Börjar den 1 augusti.

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

Visste du detta?

Om du har en inkomst under 20.000 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 per år.

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 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.

Gunnel Gärderup, v. ordf.

Thomas Hammargren, sekr.

Bengt-Ove Lundgren, kassör

Irène Andersson, Karin Hansson

och Assar Olsson

Ersättare: Jan Grönberg och Christer Hjalmarsson

**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. 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. En gång per termin har vi infomöte för nya medlemmar. Du är alltid välkommen med din medlemsanmälan.

Till alla nya medlemmar:

Sänd din e-mailadress till info@angelholm.hjart-lung.se så får du mer information!

För frågor ring Thommy Skog (ordf.) 070 879 85 99, Gunnel Gärderup (v. ordf.) 070 576 23 83 eller Thomas Hammargren (sekr.) 076 634 44 84.

Hedra någon närstående genom en gåva till föreningen. Använd bankgiro 311–7223 eller Swish 123 301 5823.