



Föreningen Lund

# HjärtLung

Föreningen omfattar medlemmar från Lunds, Staffanstorps, Burlöv, Kävlinge och Lomma/Bjärreds kommuner



## Höst- Program 2019

<b>Adress</b>	Föreningen HjärtLung i Lund Vårvädersvägen 4D 222 27 Lund
<b>Telefon</b>	Se styrelsens telefonnummer på sista sidan
<b>E-post</b>	info@lund.hjart-lung.se
<b>Bankgiro</b>	5231 -4432
<b>Swish</b>	123 264 36 33
<b>Organisationsnummer</b>	845000-9397
<b>Hemsida</b>	www.hjart-lung.se/Lund

Nu när våren och sommaren är över, är det dags att ta itu med höstens och vinterns verksamhet.

Så här får du ett nytt program att ta till dig. Gå igenom det noga. Lämna inget oläst. Du kan ju missa något viktigt. Kom på våra aktiviteter. De är till för dig. Hoppas det finns en hel del, som är lockande. Anmäl dig till cirklar. Det finns säkert något, som passar.



Är det något du undrar över?

Ring någon av oss i Styrelsen, telefon-nr finns på sista sidan i programmet.

Du och alla andra är **HJÄRTLIGT VÄLKOMNA** till oss i höst.

# Här är höstens alla aktiviteter

Våra möten håller vi i föreningslokalen tisdagar klockan 18.00.

Kaffe med tilltugg kostar 25 kronor. Vid våra tisdagsmöten/föreningsmöten har vi alltid lotterier med fina vinster.

## Upptaktsmöte

Tisdag

20 aug.

Kl 18.00

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under andra halvåret 2019. Därefter blir vi underhållna med sång och musik av Simon Ahlström



## Dagaktivitet - Uppåkra utgrävningar

Tisdag

3 sept.

Kl 13.00

Vi besöker de arkeologiska utgrävningarna i Uppåkra med en guidad tur. Vi samlas vid lokalen kl 12.30 för gemensam transport till Uppåkra. Den guidade turen startar kl 13.00. Besöket är gratis men ta med 20 kr till berörd chaufför. Anmälninglista i lokalen eller till någon i styrelsen.



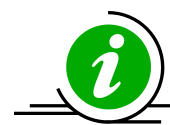
## Introduktion av nya medlemmar

Tisdag

10 sept.

Kl 18.00

Vi hälsar nya medlemmar välkomna och informerar om föreningens verksamhet samt bjuder på kaffe och macka.



## Föreningsmöte

Tisdag

17 sept

Kl 18.00

Seniorshopen visar de allra senaste kläderna för kvinnor och män. Vi har några av våra egna medlemmar som mannekänger.



## Dagaktivitet - Tirups örtagård

Tisdag

1 okt.

Kl 10.00

Vi besöker Tirups örtagård och väl där får vi en guidad tur. Vi samlas vid lokalen kl 10.00 för gemensam transport till Tirup. Den guidade turen startar kl 10.30. Besöket är gratis men ta med 20 kr till berörd chaufför. Anmälningslista i lokalen eller till någon i styrelsen.



## Föreningsmöte

Tisdag

15 okt

Kl 18.00

David Larsson enhetsansvarig läkare på akutmottagningen i Lund berättar om arbetet på en akutmottagning och då särskilt med tanke på patienter som kommer med bröstsmärta och också de som fått hjärtstopp.



## Dagaktivitet - Studiebesök ambulans

Tisdag

29 okt

Kl 13.00

Med David Larssons föreläsning i minne besöker vi ambulansstationen i Lund som drivs av Samariten Ambulans AB. Vi samlas utanför Ambulansstationen med adress Glimmervägen 12a i Lund kl 13.00 och där får vi information om deras arbete.



## Föreningsmöte

Tisdag

12 nov

Kl 18.00

Ikväll får vi besök av Joakim Nyberg från Lundapolisen. Han ger oss den senaste informationen om lag och ordning i Lund och vad vi ska tänka på.



## Julfest (3 dec)

Tisdag

3 dec

Kl 18.00

Vår traditionella julfest äger rum den 3 december. Vi blir serverade jultallrik, risgrynsgröt med saftsås, öl el. vatten, kaffe o kaka. Underhållning. Allt för 150 kronor per person. Anmälan på lista i lokalen eller till expeditionen senast den 17 november då också betalning sker via bankgiro eller Swish. Liksom förra året kommer vi att låna lokalen på Vårvädersvägen 6B (in på gården). Under kvällen underhåller Linda Lundqvist oss.

Alla medlemmar i Länsföreningen är välkomna på våra aktiviteter!

## Cirklar arrangerade av Förening HjärtLung i Lund

Nya deltagare hälsas hjärtligt välkomna! Även gamla så klart!

### Samtal Lunga

Är du intresserad så hör av dig till någon i styrelsen

Riksförbundet har tagit fram utbildningspaket "Aktiv med KOL", "Aktiv med hjärtflimmer och"Aktiv med hjärtsvikt". Utbildningen är gruppbaserad och med handledare från t ex en vårdcentral eller sjukhus.

Vi hoppas att några av våra vårdcentraler och sjukhus inom vårt område ska bli intresserade av att aktivt arbeta med materialen.

Har du frågor kring denna aktivitet så hör av er till:

- Lennart Ekdahl: 0704-79 75 52 (Lunga)
- Katarina Thelin: 046-25 37 64 (Lunga o Hjärta)
- Björn Carlqvist: 070-39 49 555 (Hjärta)



### Sittande gymnastik på tisdagar kl 11.00

Startar tisdagen 2019-09-03. Plats i föreningslokalen

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380  
Marina Rothe 070-31 49 649



### Gymnastik/Hjärtr träning

Startar torsdag 22 augusti kl. 17.00 - 18.00, i Svaneskolans gymnastiksal

Kontaktperson: Gunn Håkansson 046-15 05 48  
Ledare: Sven Nilsson 046-14 76 35  
Pia Jönsson 0708-14 32 12  
Eric Andersson 046-12 24 48



Man deltar en gång i veckan och betalar 150 kronor per termin.

**OBS!**

Orderna i gymnastiken är generella medan utförandet av dem är individuellt. Du gör så mycket du känner att du orkar. **Vila gärna!**

### Livsstilsgrupp

Samtalsgrupp för hjärtpatienter i föreningslokalen. Är du intresserad så hör av dig till någon i styrelsen.

## Stresshantering

Tematräff Stresshantering består av 4 träffar med focus på hur du kan hantera stress i din vardag. Plats i föreningslokalen.

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

## Rökavvänjning

Hjälp kan även fås på Hälsoenheten/SUS/Malmö eller på din vårdcentral.



## Studiecirklar Alla är välkomna!

### Akvarellmålning

Startar onsdag 14 aug kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen

Kontaktperson: Brita Ekström 046-12 90 61



### Handarbetsgrupp

Startar onsdag 14 aug kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193



Studiecirkelarna akvarellmålning och handarbetsgrupp har sina möten samtidigt.

### Vinprovning

Startar onsdag 28 aug kl. 18.00 i föreningslokalen

Ledare: Eva & Lars Sjö Dahl 046-25 24 32



## Internetcafé - SeniorNet

Här kan du få hjälp med dina frågor kring datorn, mobiltelefonen eller surfplattan. Du kan ha med dig egen dator/motsv eller använda någon av föreningens datorer.

Träffarna är varannan onsdag kl 13.30-16.00 med start den 18/9 därefter 2/10, 16/10, 30/10, 13/11 och avslut 27/11.

**Plats:** I föreningen HjärtLungs lokal på Vårvädersvägen 4D

**Ledare:** Lennart Ilestam tel 0733-44 11 51



SeniorNet Sweden

### Canasta

Vi fortsätter med början **torsdagen den 12 sept kl. 10.00** i föreningslokalen. Önskar Du börja spela blir vi kanske ett nytt gäng som vill ha sammankomst på annan dag och tid, och då kommer vi överens om detta.



**Ledare:** Eva Sjödahl 0707-85 89 83

### Skånes kultur då och nu

Vi fortsätter vår studiecirkel kring "Skånska ord och seder" under ledning av Eva Norrman. Ämnet för cirkeln är Skånes kultur då och nu.

Cirkeln genomförs varannan måndag och omfattar 5 tillfällen. Högst 10 deltagare.

**Start måndagen den 23 sept kl. 13.30.**

**Ledare:** Eva Norrman 076-85 26 380

### Andningsyoga

Vårens kurs i andningsyoga fortsätter under hösten 2019 och nya deltagare är naturligtvis hjärtligt välkomna. Andningsövningar är ett kraftfullt och effektivt sätt att påverka hur vi mår och våra känslor.

Vårt mentala och emotionella tillstånd återspeglas i hur vi andas. Med andningsövningar kan man förändra det mentala och emotionella tillståndet.



**Start måndag den 19 aug kl 11.00, därefter: 26/8, 2/9, 16/9, 23/9, 30/9, 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 11/11, 25/11, 2/12, 9/12**

**Ledare:** Eric Anderson Tel. 046-12 24 48  
Lennart Ekdahl Tel. 0704-79 75 52

### Kurser anordnade av länsföreningen Skåne

För er som är intresserade av hur det är att finnas med i olika förtroendeposter så anordnar länsföreningen 1-dagarskurser som t ex: Styrelsearbete. Länet anordnar också kurser för de som är eller gärna vill pröva på som aktivitetsledare i: Gympa, Sittgympa, Vattengymnastik, Stresshantering, Qigong, Andningsyoga, Stresshantering, Hemsideshantering, Medlemsregisterhantering, Våga tala inför publik.

Hör av er till någon i styrelsen om ni är intresserade. Kommer också att finnas lista i lokalen.

## Hjärt- o Lungräddning, Hjärtstartarutbildning

Startar i samråd med ledarna och i föreningslokalen. Föreningen kommer under hösten att anordna kurser i Hjärt- o Lungräddning. Kurserna är ungefär tre timmar långa och utförs enligt Svenska HLR-rådets modell med det senaste inom området.

Hjärtstartarutbildning ingår!

Repetitionskurser ordnas varje termin! (5/9, 25/9 kl 10-12.30 och 2/10 kl 18-20.30). Kurserna är avgiftsfria för våra medlemmar. De som EJ är medlemmar betalar 250 kr/person.

Om behov finns kommer vi också att anordna instruktörskurser under året.

**Kom ihåg att anmäla dig!**

<b>Huvudinstruktör:</b>	Eric Andersson	046-12 24 48
<b>Instruktörer:</b>	Björn Carlqvist	0703-94 95 55
	Lars Sjödahl	046-25 24 32
	Tommy Östbring	0722-53 70 28



Teckningslistor till de olika aktiviteterna, finns i föreningslokalen.

Du kan anmäla dig via föreningens

**E-postadress:** [info@lund.hjart-lung.se](mailto:info@lund.hjart-lung.se)

Anmälan kan även göras direkt till ledarna.



### ABF:s cirklar

Som medlemmar i ABF-organisationen får vi hjälp av ABF att anordna studiecirklar. De har ett rikt utbud av olika cirklar och vi kan även önska oss egna ämnen.

ABF:s studieprogram kommer att finnas i föreningslokalen och vi får all hjälp som kan behövas av ABF Tel. 0413-69350

**Intresserad? Kontakta ABF direkt!**



### Som sagt var!

Vi är mycket angelägna att få in förslag på personer, som vill engagera sig i styrelsearbetet eller andra aktiviteter inom föreningen. Antingen du själv är intresserad eller du vet någon annan, som är det. Alla förslag är välkomna. Hör av dig till oss i styrelsen!

Vänligen meddela om du fått **E-postadress** eller nyligen bytt, skicka den till Lennart Ilestam [sl.ilestam@gmail.com](mailto:sl.ilestam@gmail.com)

**Styrelse: (Gäller till årsmötet)**

Ordförande	Björn Carlqvist	070-39 49 555
Kassör	Lennart Ilestam	0733-44 11 51
Sekreterare	Lennart Ilestam	0733-44 11 51
Ledamöter	Eric Andersson	046-12 24 48
	Lennart Ekdahl	0704-79 75 52
	Eva Sjödahl	046-25 24 32
Ersättare	Eva Norrman	076-85 26 380
	Katarina Thelin	046-25 37 64
	Tommy Östbring	072-25 37 028
	Lennart Hansson	0766-330 696

**Funktionärer:**

Egenvårdsombud	Katarina Thelin	046-25 37 64
ABF-kontakt	Björn Carlqvist	070-39 49 555

**Övriga:**

Revisorer	Lars Sjödahl	046-25 24 32
	Elvir Håkansson	046-15 05 48
Valberedning	Maj-Britt Hellström	070-74 20 193
	Eva Norrman	076-85 26 380