

Föreningen omfattar medlemmar från Lunds,  
Staffanstorps, Burlövs, Kävlinges och Lomma/Bjärreds kommuner



# Höst- Program 2022

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Adress</b>              | Föreningen HjärtLung i Lund<br>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>             | <a href="http://www.hjart-lung.se/Lund">www.hjart-lung.se/Lund</a> |

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 30 kronor. Våra lotterier har vi på upptakter och avslutningar.

## Upptaktsmöte

**Tisdag**

**6 sept.**

**Kl 18.00**

Vi drar igång höstens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under andra halvåret 2022. Därefter blir vi underhållna med sång och musik av Benny Kronhamn



**Tisdag**

**20 sept**

**Kl 18.00**

## Introduktion av nya medlemmar (26 jan)

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



**Tisdag**

**4 okt**

**Kl 18.00**

## Föreningsmöte Hjärta

Månadsmötet ägnas åt Hjärta. Vi får besök av personal från Hjärtmottagning Kranskärl i Lund som informerar om diagnos, behandling och rehabilitering av hjärtpatienter.



**Tisdag**

**8 nov**

**Kl 18.00**

## Föreningsmöte Apné

Kent Rickbo och/eller Svenarne Hansson från Apné-föreningen Syd berättar om Sömnapné; en sjukdom som många har utan att veta om det. Man uppskattar att 700 000 svenskar i alla åldrar har sjukdomen. Föreningen Apné Syd som arbetar för att förbättra livssituationen för personer med sömnapné, bevaka och tillvarata deras intressen samt bidra till att skapa kontakter, i syfte att stötta denna grupp funktionshindrade och deras närstående.

## Dag- aktiviteter

### Dagaktiviteter

Vi kommer under hösten också att anordna olika dagaktiviteter som t ex: Rundtur i Lund, Gårdsmejeri. Vi återkommer vid Upptakten med tider och aktuella studiebesök.

Tisdag

6 dec

Kl 18.00

### Julfest (6 dec)

Vår traditionella julfest äger rum den 6 december. Vi blir serverade jultallrik, risgrynsgröt med saftsås, öl el. vatten, kaffe o kaka. Underhållning av Linda Lundqvist. Anmälan på lista i lokalen eller till expeditionen senast den 21 november då också betalning sker via bankgiro. Priset återkommer vi till när vi undersökt hur priserna utvecklats sen sist. Liksom förra året kommer vi ev att låna lokalen på Vårvädersvägen 6B (in på gården).

**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 vårdcentralerna 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)
- Björn Carlqvist: 070-39 49 555 (Hjärta)

### Sittande gymnastik på tisdagar kl 11.00

Startar tisdagen 23 augusti. Plats i föreningslokalen

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



## Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 8 september kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal

Ledare: 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

## Sömn

Tematräff Sömn består av 4 träffar. Är du nyfiken på sömn i största allmänhet eller så vill du lära dig mera om sömn för att kunna sova bättre. Dessa 4 tematräffar vill ge dig kunskap om sömnens alla positiva och stärkande effekter samt ge dig råd och tips för en god nattsömn. Plats i föreningslokalen.

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

## Rökavvänjning

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



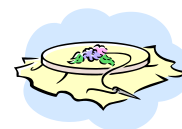
## Studiecirklar Alla är välkomna!

### Handarbetsgrupp och ev Akvarellgrupp

Startar onsdag 17 augusti kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193

Studiecirkarna akvarellmålning och handarbetsgrupp har sina möten samtidigt och varannan vecka ojämna veckor.



### Vinprovning

Startar onsdag 14 sept kl. 18.00 i föreningslokalen

Ledare: Eva & Lars Sjödahl 070-78 58 983



### IT-caféer vid Träffpunkterna i Lund

SeniorNet Lund fortsätter verksamheten vid Träffpunkterna enligt program som annonseras i **Seniorum** varje månad. Programmet anslås också på resp.

Träffpunkt och i vår lokal på HjärtLung.

• Träffpunkt Laurentiig. 18 torsdag 8/9 kl 10 - 12

• Träffpunkt Arkivg. 7C onsdag 14/9 kl 10 - 12.

Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51



### Canasta

Vi fortsätter med början torsdagen den 1 sept kl. 13.00 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 070-78 58 983



### 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 19 sept kl. 13.30.**

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380

Börje Caspari 046-98 158



## Hjärt- o Lungräddning, Hjärtstartarutbildning

Startar i samråd med ledarna. 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! (21/9 kl 10-12 och 19/10 kl 18-20). Kurserna är avgiftsfria för våra medlemmar. De som EJ är medlemmar betalar 300 kr/person.



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

**Kom ihåg att anmäla dig!**

|                  |                 |               |
|------------------|-----------------|---------------|
| Huvudinstruktör: | Eric Andersson  | 070-66 22 448 |
| Instruktörer:    | Björn Carlqvist | 0703-94 95 55 |
|                  | Lars Sjödahl    | 070-78 58 983 |



## Kurser anordnade av Riksförbundet HjärtLung Skåne län

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: Gymna, Sittgymna, Vattengymnastik, Stresshantering, Qigong, Andningsyoga, Stresshantering, Hemsideshantering, Medlemsregisterhantering. Liksom tidigare år anordnar Riksförbundet HjärtLung Skåne län en 2-dagars framtidskonferens (16-17 september).

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

**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

**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:**

|                 |                     |               |
|-----------------|---------------------|---------------|
| Ordförande      | Björn Carlqvist     | 070-39 49 555 |
| Vice ordförande | Lennart Ekdahl      | 0704-79 75 52 |
| Kassör          | Lennart Hansson     | 0766-33 06 96 |
| Ledamöter       | Eric Andersson      | 070-66 22 448 |
|                 | Lennart Ilestam     | 0733-44 11 51 |
|                 | Brigitte Särnstrand | 070-2254584   |
| Ersättare       | Eva Norrman         | 076-85 26 380 |
| Vik sekr        | Tommy Östbring      | 072-25 37 028 |

### **Funktionärer:**

|                |                  |               |
|----------------|------------------|---------------|
| Egenvårdsombud | Birgit Andersson | 0793065216    |
| ABF-kontakt    | Björn Carlqvist  | 070-39 49 555 |

### **Övriga:**

|              |                    |               |
|--------------|--------------------|---------------|
| Revisorer    | Lars Sjödahl       | 070-78 58 983 |
|              | Kenneth Andersson  | 070-66 22 806 |
| Valberedning | Eva Norrman        | 076-85 26 380 |
|              | Majbritt Hellström | 070-74 20 193 |