



# Riksförbundet HjärtLung

Lund

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



## Höst- Program 2023

<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>	<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 och dagaktiviteter. 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. Vi kommer också i höst att ordna dagaktiviteter. Tider för dessa aktiviteter framgår av programmet eller i särskilda utskick.

## Upptaktsmöte (29 aug)

Tisdag

29 aug.

Kl 18.00

Vi drar igång höstens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under andra halvåret 2023. Därefter blir vi underhållna med sång och musik, 60- och 70-talsmusik med Erik Lindqvist.



Tisdag

19 sept

Kl 18.00

## Introduktion av nya medlemmar (19 sept)

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



Tisdag

3 okt

Kl 18.00

## Föreningsmöte (3 okt)

Vi får besök av en diabetessjuksköterska Anna Tränk från Vårdcentral som informerar om Diabetes, behandling, förebyggande insatser, patientutbildning, stöd till egenvård, läkemedel mm

Tisdag

7 nov

Kl 18.00

## Föreningsmöte (7 nov)

Tandhygienist Charlotta Larsson från Region Skånes folk-tandvård (Orofacial medicin i Lund) informerar om tandvård för äldre, hur vi som kroniskt sjuka i hjärt- kärl- eller lung-sjukdom ska se på vårt tandvårdsbehov, kostnader/ev bidrag för oss



Tisdag

5 dec

Kl 18.00

## Julfest (5 dec)

Vi följer upp höstens aktiviteter och avslutar med julfest o Musikunderhållning av Benny Kronhamn i vår lokal.  
Vår traditionella julfest äger rum den 5 december. Vi blir serverade jultallrik, risgrynsgröt med saftsås, öl el. vatten, kaffe o kaka.  
**Anmälan på lista i lokalen eller till någon i styrelsen senast den 20 november då också betalning sker via bankgiro.**

## Dag- aktivi- teter

### Dagaktiviteter

\*Oktoberfest Rönås byakrog den 6 oktober. Samling vid lokalen kl 13.30 (smörgåsbord, sillabord, fleskesteg, kaffe och wienerbröd, cheesecake. Allt till 170 kr). Anmälan på lista i lokalen eller till Erik Andersson senast 28 sept.

\*Promenad i Alnarpsparken den 12/9. Samling vid lokalen 13.00

Vi kommer under hösten också att försöka anordna olika dagaktiviteter som exempelvis något av nedanstående,

\*Beredskapsmuseet i H-borg .

\*Wannås slott konstutställning

\*Vismarlövs ost.

\*Besök på fågelstationen i Falsterbo

Vi åker i egna bilar. Transportkostnad svarar föreningen för (fyllda bilar förutses för dessa transporter)

**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!

#### Sittande gymnastik på tisdagar kl 11.00

Startar tisdagen 2 september. Plats i föreningslokalen

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



#### Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 7 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!**

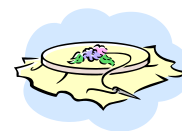


## Studiecirklar Alla är välkomna!

### Handarbetsgrupp

Startar onsdag 13/9 kl. 13.00 – 15.30 i föreningslokalen och varannan vecka ojämna veckor.

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193



### Vinprovning

Startar onsdag 6 sept kl. 18.00 i föreningslokalen

Ledare: Eva & Lars Sjö Dahl 070-78 58 983



### Livsstilsgrupper

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

Tematräff Stresshantering

Tematräff Sömn

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

### 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 Lund.

Start

- Träffpunkt Arkivg.7C onsdag 13 september kl 10 - 12.
- Träffpunkt Laurentiigatan torsdag 7 september kl 10 - 12
- Dalby Bibliotek Udda veckor torsdag 14 september kl 14 - 16

Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51

Hemsida: [www.seniornetmalmo.se](http://www.seniornetmalmo.se)

### Canasta

Vi fortsätter med början torsdagen den 25 augusti kl. 13.00. 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 Sjö Dahl 070-78 58 983



## Fortsättning på Skånska seder och bruk

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

Cirkeln genomförs varannan tisdag och omfattar 5 tillfällen. Högst 8 deltagare.

**Start den 18/9 kl. 13.00.**

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! (13/9 kl 10-12 och 11/10 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.

**Huvudinstruktör:** Eric Andersson

070-66 22 448

**Instruktörer:** Björn Carlqvist

0703-94 95 55

Lars Sjö Dahl

070-78 58 983

**Kom ihåg att anmäla dig!**



## Vattengympa

Habo Gård har vattengympa på torsdagar kl 10-11 med start 31 augusti. En vattengympainstruktör håller ett varierat pass i varmvattenbassäng, för alla nivåer. Efter passet som är en timme erbjuds fika för dem som vill stanna kvar. Är ni intresserade så anmäl er direkt till Habo Gård (tel 046-359 45 75). Kostnad 100 kr per gång inkl fika. Det går också att förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.20, retur kl. 13.40 (40 kr t/r), För er som bara vill bada i varmvatten finns tider varje torsdag kl 13-14. Anmälan till samma telefonnummer som ovan.

## 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 kurser för styrelsemedlemmar. 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 också 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 är du själv intresserad eller vet du 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	Inger Andersson	070 85 39 362
	Lennart Ilestam	0733-44 11 51
	Vakans	

Ersättare	Eva Norrman	076-85 26 380
	Eric Andersson	070-66 22 448

## 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