

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



# Vår- Program 2024

**Adress** Riksförbundet HjärtLung i Lund  
Vårvädersvägen 4D 222 27 Lund

**Telefon** Se styrelsens telefonnummer på sista sidan

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

**Bankgiro** **5231 -4432**

**Swish** **123 264 36 33**

**Organisationsnummer** 845000-9397

**Hemsida** [www.hjart-lung.se/Lund](http://www.hjart-lung.se/Lund)

Nu när jul och nyår är ordentligt firade, är det dags att ta itu med vårens och sommarens verksamhet. Vi hoppas på att vi kan samlas som vanligt under våren 2024.

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 vår.**

# Här är vårens alla aktiviteter

Våra möten håller vi i föreningslokalen tisdagar klockan 18.00. Kaffe med tilltugg kostar 30 kronor. Vi kommer också i vår att ordna dagaktiviteter. Tider för dessa aktiviteter framgår av programmet eller i särskilda utskick. På våra möten kommer vi att sälja Folkspels Sverigelotter.



## Upptaktsmöte (23 jan)

Tisdag

23 jan.

Kl 18.00

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under första halvåret 2024. Börje Åhgren från föreningen Povelbyggarna leder oss sedan genom en kväll med kända och mindre kända nedslag i Povel Ramels rika produktion med musikinslag och filmvisning.



Tisdag

30 jan.

Kl 18.00

## Introduktion av nya medlemmar (30 jan)

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



Tisdag

13 febr.

Kl 18.00

## Föreningsmöte (13 febr)

Bo Norrving Professor och överläkare vid Neurologi SUS Lund berättar om vad vi behöver känna till om Stroke.

**Stroke** är ett samlingsnamn för sjukdomar som orsakas av en blodpropp eller en blödning i hjärnan, som kan leda till syrebrist i hjärnan och plötsliga förändringar i tal och rörelser.



## Årsmöte (27 febr)

Tisdag

27 febr

Kl 18.00

Se separat inbjudan. Anmälan senast den 8 febr. Efter årsmötesförhandlingarna bjuder föreningen på kaffe och macka. Vi ger då också utrymme för samvaro och samtal. Anmälingslista i lokalen eller till någon i styrelsen.



## Dagaktivitet (Onsdag den 13 mars)

Onsdag

13 mars

Kl 13.00

Björn Abelsson guidar oss runt med buss till nya områden i Lund, Brunnhög, Råby etc. Vi samlas vid föreningens lokal på Vårvädersvägen 4D kl 12.50. Bussturen beräknas ske mellan 13.00-16.00, med fikapaus kring 14.45.

Tisdag

19 mars

Kl 18.00

## Månadsmöte (19 mars).

Vi får besök av personal från apoteket Kronan som informerar om apotekets verksamhet och påminner oss om apotekets service att kunna sitta ner i lugn och ro och prata igenom våra mediciner och om utbytesmedicin.



## Livets museum (10 april)

Ny tid 12.00

Onsdag

10 april

Kl 13.00

Vi träffas på Lasarettsgatan 7 (Valvet) kl. ~~13.00~~ och får en guidad tur på Livets museum. Museets syfte är att med ny teknik och historiska föremål berätta om människans kropp, den växande, läkande, åldrande, historiska, fascinerande, levande kroppen!

Inträde gratis och Guidningen bekostas av föreningen.



## Månadsmöte (23 april)

Tisdag

23 april

Kl 18.00

Cecilia Andréll och som nyligen disputerat i sms-livräddning och arbetar i forskargruppen Centrum för Hjärtstopp, Lunds universitet.

För varje minut som passerar utan att någon påbörjar hjärt-lungräddning minskar chansen till överlevnad med tio procent.

Tidig hjärt-lungräddning och tidig defibrillering med hjärtstartare kan rädda 50-70 procent av dem som drabbas av plötsligt hjärtstopp utanför sjukhus.



## Årets vårresa går till Bornholm (OBS onsdag 8 maj)

Onsdag

8 maj

Kl 06.45

Samling i god tid vid föreningslokalen. För att hinna med färja måste vi åka redan 06.45. Dagen inleds med resan till Ystad där katamaranen väntar på oss för färden till Bornholm/Solskensön. Vi börjar i Rønne där vi bl.a. tittar på "Svenskhusen", därefter besöker vi av öns fyra rundkyrkor, den lilla Nylars byggd som militär anläggning.



Nästa stopp blir Aakirkeby, där kända Dams Bageri tillverkar de berömda kumminkexen i 27 spröda lager som smakar underbart till en bornholmsk ost!

Strax är det dags att avnjuta en riktig Bornholmsk lunch med olika fiskspecialiteter. Vi fortsätter till idylliska Svaneke, där vi hittar små butiker, konstnärer och hantverkare.

I den pittoreska hamnstaden Gudhjem, som med sitt subtropiska klimat får både fikon och mullbär att trivas, stannar vi till. En klassisk rätt är "Sol over Gudhjem", dvs. rökt sill på grovt bröd med rödlök och en äggula, som symboliserar solen.

Den vackra vägen förbi Helligdomsklipporna tar oss till Allinge-Sandvig, ursprungligen två små fiskelägen grundade under medeltiden.

Så är vi framme vid norra Europas största borgruin, Hammershus, mycket vackert belägen på en klippa.

Nu är det dags att åka tillbaka till Rønne och rulla ombord på katamaranen som ska ta oss tillbaka till Ystad. Under kvällen är vi tillbaka igen. En trevlig dag med god mat och dryck, danskt gemyt och fina minnen har vi med oss hem!

En utförligare resebeskrivning kan hämtas i lokalen.

Subventionerat pris till 500 kr för medlemmar och 750 kr för icke medlemmar (I mån av plats). Lista för anmälan finns i föreningslokalen. Anmälan kan även göras till någon i styrelsen. Betalning sker på vårt Bankgiro 5231-4432  
Sista anmälningdagen den 22 april. Därefter bindande.

**Tisdag**

**28 maj**

**Kl 18.00**

### **Avslutning (28 maj)**

Vi följer upp vårens aktiviteter och avslutar våren med musikunderhållning i vår lokal. Agneta & Hasse från Trusseröd sjunger visor och ballader och berättar myter & skrönor på skånsk manér.



**Juni-aug**

**Kl 14.00**

### **Sommaraktiviteter (juni-augusti)**

Ev korvgrillning, promenader med gympa, studiebesök, Uppåkra arkeologcentrum

**Dagak-  
tiviteter**

### **Dagaktiviteter**

Vi kommer under våren också att försöka anordna olika dagaktiviteter som t ex: bilutflykt (egen bil) till Alnarp,

**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!**

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

### **Sittande gymnastik på tisdagar kl 11.00**

Startar tisdagen 16 januari kl 11.00. Plats i föreningslokalen

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



### **Gymnastik/Hjärtränning**

Startar torsdag 25 jan kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal. Vi avslutar gympan den xx maj

Kontaktperson: Eric Andersson 070-66 22 448  
Ledare: Pia Jönsson 0708-14 32 12  
Eric Andersson 070-66 22 448



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!**

### **Vattengympa**

Habo Gård har vattengympa med start den 25 januari kl 10-11. Diplomerad 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. 09.20, retur kl. 11.40 (60 kr t/r), För er som bara vill bada i varmvatten finns tider varje torsdag kl 13-14. Anmälan till samma telefonnummer som ovan.

## Livsstilsgrupper

### Samtal Lunga

Är du intresserad så hör av dig till Lennart Ekdahl 0704-79 75 52



### Samtal Hjärta

Är du intresserad så hör av dig till Björn Carlqvist 070-39 49 555



## 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 träffar ger dig kunskap om sömnens alla positiva och stärkande effekter samt ger dig råd och tips för en god nattsömn.

Plats i föreningslokalen

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

## Rökavvänjning

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



## Studiecirklar Alla är välkomna!

### Handarbetsgrupp

Startar onsdag 17 januari kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193



### Vinprovning

Start onsdag 7 februari kl. 18.00 i föreningslokalen.

Ledare: Eva & Lars Sjö Dahl 0707-85 89 83



## IT-caféer vid Träffpunkterna i Lund

SeniorNet Lund fortsätter verksamheten vid Träffpunkterna enligt program som annonseras i **Seniorum** varje månad. Programmet anslås också på respektive Träffpunkt och i vår lokal på HjärtLung.



- Träffpunkt Arkivg.7C                      tisdag 23 januari              kl 13 - 15.
- Träffpunkt Laurentiig.18                  torsdag 25 januari              kl 10 - 12
- Dalby Bibliotek Udda veckor              torsdag 18 januari              kl 14 - 16

Kontaktperson:              Lennart Ilestam              0733-44 11 51

## Canasta

Önskar Du börja spela blir vi kanske ett nytt gäng som vill ha sammankomst på annan dag och tid. Då får vi komma överens om detta.

Ledare:                      Eva Sjödahl                      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 måndag den 22 januari kl. 13.00.

Ledare:                      Eva Norrman                      076-85 26 380



## 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 för: Styrelsearbete, Ordföranderollen, Sekreterarrollen samt Kassörsrollen. Länet anordnar också kurser för de som är eller gärna vill pröva på som aktivitetsledare i: Gympa, Sittgympa, Vattengymnastik, Stresshantering, Qigong, Andningsyoga, Hemsides- & Medlemsregisterhantering.

Hör av er till någon i styrelsen om ni är intresserade.

Kurskatalog kommer också att finnas i lokalen.

## Kurser anordnade av Riksförbundet HjärtLung

På Riksförbundet HjärtLungs hemsida hittar du motionsprodukter, utbildningsmaterial, filmer och stöd för dig som är hjärt-, kärl- eller lungsjuk. Som t ex filmer för Medicinsk yoga och meditation mm

## Hjärt- o Lungräddning, Hjärtstartarutbildning

Föreningen kommer under våren att anordna kurser i Hjärt- och lungräddning (HLR).

Kurserna är ungefär två timmar långa och utförs enligt Svenska HLR-rådets modell med det senaste inom området. Hjärtstartarutbildning ingår!

Repetitionskurser ordnas varje termin! (6/3 kl 10 och 20/3 kl 18).



Anmälningsslista i lokalen eller till instruktörer (se nedan). Kurserna är gratis 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!

Huvudinstruktör:	Eric Andersson	070-66 22 448
Instruktörer:	Björn Carlqvist	070-39 49 555
	Lars Sjö Dahl	072-17 42 442

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 eller någon i styrelsen.

### ABF:s cirklar

Som medlemmar i ABF-organisationen får vi hjälp av ABF att anordna studiecirklar.

**Intresserad? Kontakta ABF direkt! Tel. 046-211 77 55**

Vi samarbetar med



ARBETARNAS  
BILDNINGSFÖRBUND

### *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 till Lennart Ilestam via: [sl.ilestam@gmail.com](mailto:sl.ilestam@gmail.com) om du har E-postadress eller nyligen bytt



**Styrelse (Gäller till årsmötet):**

Ordförande	Björn Carlqvist	070-39 49 555
Vice ordförande	Lennart Ekdahl	0704-79 75 52
Kassör	Lennart Hansson	0766-33 06 96
Sekreterare	Inger Andersson	070-85 39 362
Ledamöter	Lennart Ilestam	0733-44 11 51
	Vakans	
Ersättare	Eva Norrman	076-85 26 380
	Eric Andersson	070-66 22 448

**Funktionärer:**

Egenvårdsombud	Birgit Andersson	079 30 65 216
ABF-kontakt	Björn Carlqvist	070-39 49 555

**Övriga:**

Revisorer	Lars Sjödahl	072-17 42 442
	Kenneth Andersson	070-66 22 806
Valberedning	Eva Norrman	076-85 26 380
	Maj-Britt Hellström	070-74 20 193

Riksförbundet HjärtLung Lund med omnejd

Vårvädersvägen 4D

222 27 Lund

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

Hemsida [www.hjart-lung.se/Lund](http://www.hjart-lung.se/Lund)



**Riksförbundet**  
**HjärtLung**

**Lund**