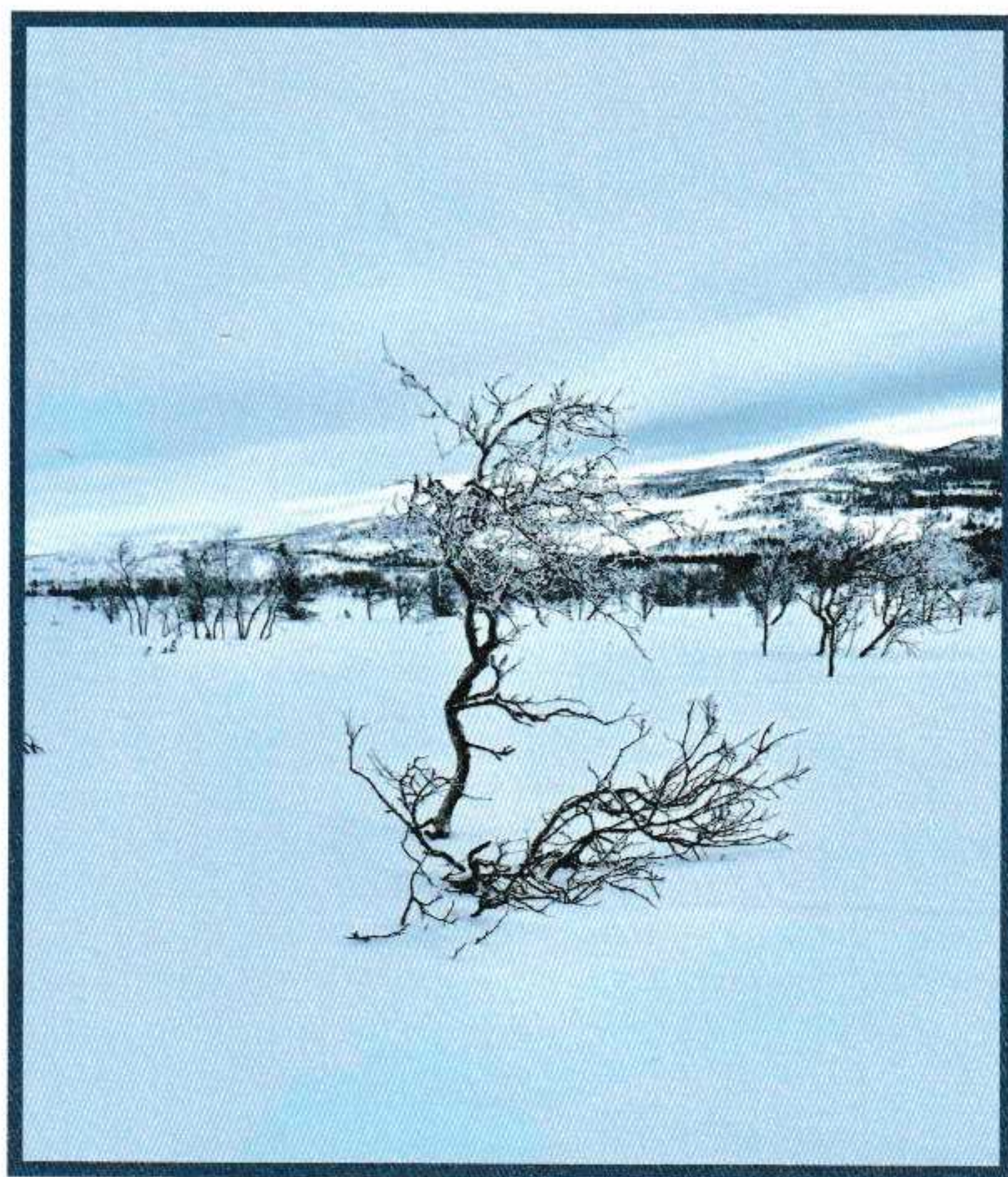




Riksförbundet HjärtLung Ljungby

Rune B Johanssons gata 3, 341 43 LJUNGBY

Nummer 2. 2025



På väg till fjällplatån Flatruet i Härjedalen. Foto. Agneta Jön Granemalm

Innehåll:

Styrelsens sida med viktig information
Månadsmöte
Aktiviteter, datum och tider
Vårens program
Aktiviteter, resor
Information, exp. öppettider mm.
Ordförande har ordet

OBS:

Riv gärna ut mitsidan där programmet finns, sätt upp det på kylskåp eller annan plats där du ser det.

I tidningen hittar du information om aktiviteter, föredrag, musik och sång. Här finns också all info för bokning och betalning inför en aktivitet.



Riksförbundet HjärtLung Ljungbys styrelse 2025. Från vänster, Ewa la Fleur Eriksson, Birgitta Örngren, Margareta Knutsson, Lena Fransson, Maiken Gustafsson, Lisbeth Svensson, Kjell-Arne Karlsson. Sittande. Bengt Johansson, Åsa Prytz och Ronny Gustafsson. Lilla bilden. Lena Johansson. Foto. Agneta Jön Granemalm

Styrelsens sida

För er information

Riksförbundet HjärtLung Ljungby betalar ett valfritt besök per år på Ljungberg-museet för sina medlemmar.

På salongen Sawadeekha får du som medlem 10% på alla behandlingar.

Vi har medlemskap i Riksteatern Ljungby vilket gör att du som medlem i Riksförbundet HjärtLung Ljungby har Scenpass till alla Riksteaterns föreställningar som ordnas av Riksteatern Ljungby.

Motionsgympa, vattengympa, sittgympa, promenad, cykling och HLR är gratis för medlemmarna i Riksförbundet HjärtLung Ljungby.

Vi ber er vänligen att vid våra medlemsmöten och aktiviteter vara restriktiva med alla typer av dofter, eftersom detta kan orsaka problem för personer med allergier och lungsjukdom. Ingen rökning på våra aktiviteter.

OBS. Anmälan till resor är bindande.

Följande gäller vid sjukdom, återbud till resor eller andra sammankomster med anmälan.

Återbetalning gäller enbart om det finns reserver eller om du själv kan ordna ersättare.

Betalning för avsedd aktivitet göres direkt vid bokning. Betalning kan göras antingen kontant på expeditionen eller genom Swish eller via bankgiro. OBS! Viktigt att avsändarens namn står både på bankgiroblanketten & Swish och vilken aktivitet som gäller.

Vi ber er också att om möjligt ta med jämna pengar till månadsmötet 50:-. Det kostar 50:- oavsett om du ska fika eller inte.

OBS. Alltid anmälan till våra månadsmöten när du ska fika.

Styrelsen önskar alla en riktigt God jul och ett Gott Nytt År!

HL Swish: 1231433747. HL Bankgiro: 5324 - 4034



Första mötet efter sommaren



Det var många medlemmar från Riksförbundet HjärtLung Ljungby som körde den vackra vägen ut till Bolmsö och Sjöviken den 25 augusti. Det var dags för första månadsmötet efter sommaruppehållet. Ca 130 medlemmar bänkade sig runt borden, men det var som ordförande Åsa Prytz sa när hon hälsade alla välkomna

”finns det hjärterum så finns det stjärterum” Mötet började med korv och bröd som Trivselgruppen ordnat. Efter det var det dags för Edvard Johansson och hans musiker att dra igång, och det gjorde de verkligen. Edvard som precis kommit hem från en Countryfestival i Tjeckien startade med Hello Mary Lou och sedan blev det en blandning av country & Rock'n Roll. Det blev också en låt på spanska och då sa Edvard ”kan ni tänka, musikerna har lärt sig spela på spanska” och så skrattade han, det blev genast applåder från publiken. Mot slutet på deras framträdande kom Elvislåten Kiss me Quick och publiken stod upp, klappade och gungade med i musiken. Det blev flera extranummer innan de fick lämna scenen. När Åsa tackat för allt det ljuvliga från 60 och 70 talet var det dags för henne att informera om nyheter inför hösten. En nyhet är att Line Dance börjar igen efter många års uppehåll. Bowlingen har startat i nya fina lokaler och snart börjar övriga aktiviteter. Boulen har varit igång hela sommaren med många spelare. Cyklingen har pågått i sommar. Nästa år kommer medlemsavgiften att höjas till 250:-

När Åsa informerat klart så var det dags för fika. Kaffekannor och en god kladdkaka kom fram på borden och alla lät sig väl smaka. Åsa avslutade med några väl valda ord men den här gången hade hon hämtat dem från sina egna ord från medlemstidningen. Ord som handlar mycket om vår sociala hälsa, hur viktigt det är att vi umgås och bryr oss om varandra. Vi gör det mycket i vår förening, men vi kan bli bättre avslutade Åsa terminens första möte.

Text och foto. Agneta Json Granemalm



Månadsmöte september



Jag hälsade alla välkomna och då särskilt Susanne Svensson som kommit från Blekinge för att förgylla vår eftermiddag. Jag har lärt känna Susanne då hon underhållit på Toftaholm flera gånger med andra artister. Susannes program hette "Från Taube till nutid" och det fick vi verkligen ta del av. Susanne började och slutade med Evert Taube och det var en upplevelse för oss alla att så stämningsfullt få höra om vår visskatt i Sverige. Hon förklarade att en visa betyder en enkel sång med berättelse. Det är ju precis vad det är! När man så tydligt sjunger visorna som Susanne gör, så tar man del av visans berättelse. Ett litet axblock av vad hon sjöng: Gustaf Frödings "Strövtåg i hembygden", Alf Hambes "Visa i Molom", Björn Afzelius "Tusen bitar", Alice Tegnér's Barnvisor som hon lär ut till barnen, Susanne är lärare, då de inte kan dessa idag. Vidare Povel Ramels "Underbart är kort" då hon berättade om Karamelodiktstipendiet som instiftades 1982 av honom och som delas ut varje år och 2025 gick till Sussi Eriksson. Hon fick då en strut karameller, diplom och pengar. De flesta av alla kompositörerna, vars visor hon sjöng, är döda, men hon sjöng också Benjamin Ingrossos "Det stora röda huset". Avslutningen blev Taubes "Så skimrande var aldrig havet" och inget öga var torrt. Jag tackade Susanne för en fantastisk eftermiddag med alla visor och överlämnade en gåva som en Ljungbybo gjort. Jag fortsatte att ge info om alla aktiviteter som satte igång under V 38. Tyvärr har bridgen lagt ner då de bara är sju st, men är villiga att starta igen om det finns fler adepter. Lunch 10/10 på Terraza. Resa till Falkenbergsrevyn i februari, Resa till Växjö i april för att se Musikalen om Kamprad, Julbord på Ryssbygymnasiet den 3/12 och 4/12 520 kr. Annonsen kommer i tidningen och Hemsidan den 3/10 då man kan anmäla sig den 7/10. Vidare så berättade jag om att när vi är ute och åker buss, så måste vi tänka på de som har svårt att gå och se till att de får gå på först i bussen och inte hamna längst bak på "busplatsen" som skedde på Hemliga resan. Därefter gick vi ner och fick god fika som vår eminenta trivselkommitté hade fixat. Vi avslutade som vanligt med allsång och visdomsord.

Text Åsa Prytz Foto Åsa Prytz och Kjell Sundberg



Underhållare Susanne Svensson.



Åsa Prytz tackar Susanne.

Månadsmöte oktober



Fredagen den 24 oktober, FN-dagen, då hade vi ett svårt men viktigt ämne som rubrik. Det var Veronica Burcar Alm som föreläste om "Brott i nära relationer". Veronica är lektor och kriminolog i polisiärt arbete på Linnéuniversitetet, där hon både undervisar och forskar. Hon hade fem rubriker på sin föreläsning: Forska om våld, Vad är våld?, Vad är en nära relation?, Berättelser från utsatta och Om trygghet och rädsla. Till sin hjälp denna dag hade Veronica Rolf Linder och Brollan Ekegren som började med att spela Höstvisa och sedan spelade en låt mellan varje ämne som Veronica tog upp. När föreläsningen var slut så sa Veronica att det hade varit bra om dessa spelemän hade varit med på alla hennes föreläsningar, då det lättade upp på ett så svårt ämne. Brott/våld kan vara så mycket i nära relationer. Ex. fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt, ekonomiskt, socialt, försummelse, latent, funktionshinderrelaterat, hedersrelaterat, digitalt, eftervåld, kontroll och makt. 1965 förbjöds våldtäkt inom äktenskap, 1978 bildades kvinnojourer, 1979 förbud mot aga, 1982 lag mot misshandel i hemmet, 2018 samtyckeslagen. Veronica visade hur familjevåld/ syskonvåld kunde se ut då alla mer eller mindre var inblandade. "Våldet går inte i pension" då det existerar i alla åldrar. Man tror att hemmet är en lugn hård, men det är där de flesta brotten sker. Skuld och skam är känslor som är starka. Hur ska man kunna motverka allt detta? Ställa frågor om du misstänker något. Förvänta dig inget svar utan visa dig vara en bemötande medmänniska. En kunskapslucka är att 10-15% av alla över 60 år har varit utsatta för våld men uppfattar ej att de varit utsatta. Vi fick också ta del av berättelser om syskonvåld där en svårt synskadad blev drabbad. Mycket mer fick vi höra av Veronica som var en intressant och duktig föreläsare. Rolf och Brollan spelade härliga låtar som: Fattig bonddräng, What a wonderful world, Jag hade en gång en båt, Over the rainbow m.fl. Jag tackade och överräckte varsin bricka av Cilla Ingemarssons underbara Ljungbymotiv. Vidare blev det information, fika med goda smörgåsar, dragning på entrébiljett, allsång och visdomsord.

Text: Åsa Prytz. Foto: Ove Alm



Föreläsare Veronica Burcar Alm.



Rolf Linder och Brollan Ekegren underhåller med sång och musik



Månadsmöte november



Årets sista medlemsmöte i Equmeniakyrkan var den 25 november.

När ordförande Åsa Prytz hälsat alla 160 medlemmarna välkomna var det dags för Pether Nilsson att inta scenen. Och det gjorde han verkligen med sin härliga musik. Pether kommer från Osby och han har många strängar på sin lyra men att spela och sjunga country från 50 talet och framåt är det han är mest känd för. Det är svårt att sitta still när han sätter igång och älskar man country så njuter man fullt ut och det blev en blandning av mysiga ballader till fartfyllda countryrocks. När Country Roads kom så ville fötterna upp och dansa men vi fick nöja oss med att stampa takten. Åsa tackade för den härliga underhållningen och det fick bli ett extranummer.

Efter det informerade Åsa om kommande aktiviteter. I januari 2026 kommer HjärtLungs förbundsordförande till Ljungby för att träffa politiker. Om några har frågor som rör HjärtLung så lämna in till styrelsen så kommer det att tas upp. Snart är det juluppehåll på aktiviteterna inom HjärtLung men vecka 3 nästa år startar de upp igen. Som medlem i HjärtLung har du Scenpass om du går på något evenemang som anordnas av Ljungby Riksteater. Det är bara att säga till när du köper biljett så får du rabatt.

Så var det dags att gå en trappa ner för att njuta av trivselkommitténs goda tunnbrödsrullar, kaffe, pepparkaka och skumtomte. Samtalen kom i gång runt borden och stämningen var hög. Innan det var dags att gå ut i mörkret så blev det allsång med bland annat Bjällerklang. Det blev en härlig kör av alla röster. Som avslutning läste Åsa en julberättelse ur Per Gustavssons Gårdstomten samt önskade alla en fin Advent, en God Jul och Gott Nytt År.

Text och foto.

Agneta Json Granemalm



Pether Nilsson bjöd på härlig countrymusik. Kyrksalen var fullsatt när det var dags för årets sista möte.

Åsa Prytz informerade om aktuella händelser i föreningen.

fortsättning på månadsmöte november



Nere i fikasalen hade Trivselkommittén arbetat med att göra tunnbrödsrullar åt alla. Åsa lottade ut raggsockor och grytlappar på kaffebiljetten. Helge och Åsa höll i allsången medan Ernst satt vid pianot, och spelade. Det var många som ville ha fika så det blev fullt i båda salarna. Åsa avslutade med en julberättelse. Text och foto. Agneta Json Granemalm



VÅRA CYKELTURER 2025

Vår cykeltur i augusti gick till Lagan. Bosse fick ta ledningen och cyklade utmed ån, mot Strömsnäs gård och sedan upp på banvallen. Det var ett härligt gäng på tio cyklister som drog iväg. Vädret hade ändrats, så det var lite kyligare, och det hade Lena förstått som hade vantar på sig, vilket vi alla bestämde att vi skulle ta nästa gång vi har cykeltur. Det blir den 29 september. Vi fikade och pratade i Hembygdsparken i Lagan, men kunde inte sitta hur länge som helst, då en del av oss skulle på månadsmötet i Sjöviken. Alla var hel-skinnade när vi kom tillbaka till Ljungby vilket kändes skönt för den som leder cyklingen. Tyvärr så har det ju hänt att det finns de som kört omkull och att det blivit konsekvenser av fallet. Välkomna till nästa cykeltur!!!



Så var septembers månadscykling genomförd. Elva pensionärer var sugna på en cykel-runda. Turen gick Bolmstadvägen ut till Tofta och vidare mot soptippen. Efter en paus vid kennelklubben cyklade vi vidare genom skogen till Kastebergs Gård där fikade smakade bra. En stund senare vände vi cyklarna mot cykelvägen till Ljungby och var snart tillbaka till utgångspunkten. Oktobercyklingen blir en tur på cykelvägarna i centrala Ljungby och avslutas med lunch på Åsikten som Hjärt Lung bjuder på.



Såg ett glatt gäng och stannade och tog ett foto

Foto. Agneta Json Granemalm

Nu är det i slutet av oktober och vi har haft vår sista cykeltur för året med SPF och Riksförbundet HjärtLung Ljungby. Det är en mycket bra idé att vi gör detta tillsammans. Många utav oss är ju medlemmar i båda föreningarna, men andra bara i en. I år har vi cyklat till Lagan, Kåanna, Kvänslöv Ryssby, Kastebergs Gård och nu sista gången runt i vår lilla stad. Tänk vad fina cykelvägar vi har! Berndt och Annika har varit våra ledare och det är alltid lika roligt att träffas sista måndagen i månaden kl. 9 för att cykla iväg tillsammans. Det är ju, som i de flesta aktiviteter vi har, det viktigaste att få umgås och givetvis fika. När vi cyklade i stan så blev det ingen fika, men vi avslutade allt med god lunch på Åsikten, som Riksförbundet HjärtLung i Ljungby bjöd på. Berndt tackade för denna säsong och talade om att allt börjar i april igen, men att vi då har vår sista cykling i september istället. Detta tyckte vi var bra, då det trots att det var ganska fint väder så var vi lite frusna efter cyklingen. Åsa tackade Berndt och Annika för nu och HjärtLung fick också tack för lunchen som cyklisterna bjöds på.

Text och foto Åsa Prytz

LINEDANCE



I somras kom förfrågan om vi inte kunde ha linedance i vår förening. Vi har ju haft det i många år innan. Då var det Sargit och Ingrid som ledde oss. Men sedan avsa de sig uppgiften och då kom Mike och Mikaela in i bilden och ledde oss. Sedan har det varit ett uppehåll på nästan tio år och nu frågade vi dessa "proffs" igen och de sa JA. Vi är i Tränalokalen på torsdagarna mellan 14-15.30 och det är riktigt roligt. Vi får använda både kropp och hjärna. Alla vi som är med vet att det inte går att tänka på något annat än dansen när vi utövar densamma. Det blir linedance nästa termin också och då börjar vi vecka 3 den 15 januari samma tid och plats. Då är ni välkomna att dansa med oss. Det kostar 50 kr varje gång och betalningen tas upp när terminen är slut den 2 april. Lite historik: Linedance har sina rötter i europeiska folkdanser och kom till USA under 1800-talet, men utvecklades i sin moderna form där under 1970-1980-talen, och blev mycket populärt under 1990-talet. Den kom till Sverige i mitten av 90-talet via Storbritannien och Nederländerna. Första gången en större publik kunde se linedance var i filmen Saturday Night Fever med John Travolta. Så välkomna att prova denna nygamla aktivitet i Riksförbundet HjärtLung Ljungby!!

Text och bild Åsa Prytz



Äntligen Linedance i föreningen igen. Mike och Mikaela heter ledarna

Veckoaktiviteter våren 2026



Vecka 3 startar de flesta friskvårdsaktiviteterna

Måndagar

- 9.00. Cykling. Samling Equmeniakyrkan. 27/4, 25/5, 29/6, 27/7, 31/8 och 28/9.
- 9.00 och 10.00 Motionsgymnastik (Träna lokalen)
- 11.00. Lättgympa, sittgympa (Träna lokalen)
- 13.30 Stickcafé (Föreningslokalen) udda veckor. (start vec.3)



Tisdagar

- 8.15 - 9.00 Vattengympa
- 9.30 - 10.15 Vattengympa
- Bowling. Start 13/1
- 14.30. Kortspel. Föreningslokalen.

10.00-12.00 Expeditionen öppen

Onsdagar

- 10.00 Boule, Berghem. **Vintern inne ,sommaren ute.**
- 11.15.-12.00 Vattengympa
- 15.45-16.30 Vattengympa



Torsdagar

- 9.00 Långpromenad. Samling vid biblioteket. Start torsdagen den 15/1
- 9.30-10.15 Vattengympa.
- 16.30-17.15 Vattengympa

14.00-16.00 Expeditionen öppen



Fredagar

Lunch. 9/1, 13/2, 13/3 10/4 och 8/5.
Plats meddelas senare.

Sommartid har vi också Bangolf tisdagar kl. 17.00

Under våren har vi tänkt ha möten på Expeditionen då vi tittar på filmer och pratar om olika tema.

HLR kommer under våren att genomföras.

Tider: 11/2 kl. 09.30 och 14.00

18/3 kl. 09.30 och 14.00

Anmäl till expeditionen den tid som passar dig.

Välkomna!

**Samarbete mellan HjärtLung och SPF
när det gäller promenaderna och cyklingen.**

Välkomna!

Vårens program 2025



Månad Datum Aktivitet

Januari 26 Måndag. Equmeniakyrkan
Kl. 14.00 Tomas Einarsson m.fl.
Chuck's Beat



Februari 25 Onsdag. Equmeniakyrkan
Kl.14.00. Årsmöte.
Mona Svensson. Sång och musik.



Mars 25. Onsdag. Equmeniakyrkan
Kl.14.00. Anders och Sylve.
Glada spelemän från Halmstad med blandad musik.



April 27 Måndag. Equmeniakyrkan
Kl.14.00. Jonas Richthoff.
Föreläser om prostatan.



Maj 25 Måndag. Equmeniakyrkan
Kl.14.00. Rolf Linder och barnbarnet Jakob Elofsson spelar och sjunger sig genom generationer. Rolf berättar om tre bröder Rydells musikarv och även om sitt eget musicerande.



Hemliga resan



Onsdagen den 17 september var det dags för årets hemliga resa med Riksförbundet

HjärtLung Ljungby

En av de 56 resenärerna visste vart vi skulle och givetvis Jörgen vår chaufför och Suzane vår reseledare. Vi andra var alla spända på vart det skulle bära hän!! Första stoppet blev i Apladalen i Värnamo. Vi delades upp i två grupper och fick fin guidning bland de ditflyttade husen. Hembygdsföreningen i Värnamo bildades 1920 och då var målsättningen att Apladalen skulle bli en Natur-och hembygdspark, där kommande generationer kunde få se hur smålänningarna levde och verkade förr. 1925 invigde Hembygdsföreningen sin första museistuga, Ryggåsstugan. Där finns nu tolv olika byggnader och vi var inne i ett par av dessa. Själva platsen har funnits länge och då var det marknadsplats. Statygruppen med Per, Kersti och Länsman har ju en historia som vi alla känner till, då den skildrar nödåren i Sverige efter Karl XII död 1718. Nödmynten man hade sparat hade inte längre något värde. Innan vi åkte vidare fick vi gott fika.

Resan fortsatte till Jönköping, Huskvarna och mot Aneby. Vi hamnade, efter att kommit på för buss olämplig väg, i Åsens by, som består av tre gårdar från 1400-1500-talet. Åsens by tillhör Aneby kommun. Vägen dit var otroligt vacker med stora gårdar och åkrar. Man har inte skiftat åkrarna så allt är som förr med åkrar som mosaik, mycket sten och gårdsgårdar(3km). Dessa repareras varje år och under tio år så har de gått igenom alla. Efter lunchen, som var mycket god, fick vi info om Åsens by och dess 17 hus. Åsens by är Sveriges första Kulturreseervat bildat år 2000 och 2007 bildades stiftelsen som nu tar hand om gårdarna. Man vill bevara, berätta och berika. Varje år kommer c:a 35 000 besökare. Vi fick gå omkring och titta på djuren, husen, grönsakerna och gårdsbutiken. Så var det dags att åka vidare och bl.a. så åkte vi förbi Hoks herrgård.

Men vi stannade i Ohs för att åka tåg vilket vi tyckte var en upplevelse. När vi åkt 5 km var det dags för goefika på en "hållplats" som nyss var invigd. Där berättade stinsen hur det kom sig att det blev en järnväg här, vilket behövdes då stockar skulle transporteras från Ohsbruk. Inga vägar fanns och efter mycket om och men stod järnvägen klar 1910 enbart för godstrafik, spåravstånd 60 cm.

Vid högertrafikomläggningen 1967 hade vägarna bärighet för långtradare, så då behövdes inte järnvägen. Rälsen fick ligga kvar och med ideella krafter så startade Ohsan (ånglok) med vagnar för resenärer 1970. Vi är nog många som åkt med våra barn på denna järnväg och blivit lite sotiga under färden. Så var det inte denna gång. Tågresan slutade i Bor.

När klockan slog 19 var vi åter i Ljungby efter en lång och innehållsrik dag! Tack till alla som gjorde att resan blev så bra!! Text och foto Åsa Prytz



Apladalen, Åsens by och Ohs var platserna som besöktes på hemliga resan

Resa till Ullared



Den 9 oktober var det dags för Ullared, igen. Det har blivit tradition att vi reser dit en eller två gånger om året och som de andra gångerna så var det Mjåla Buss som tog oss tryggt både dit och hem. Dagen är inte bara det där med att gå och känna och klämma och fylla varuvagnen utan all gemenskap, både i bussen och på plats. När vi handlat färdigt och lämnat av i bussen så var det många som letade upp någonstans att äta middag. Det finns ett antal ställen att välja på, beror på vad man är sugen på. Jag hittade flera gånger som satt på Rosegarden och njöt av god mat och umgänge. Utanför sprakade träden och naturen i höstens vackra färger. När klockan närmade sig hemresa samlades alla och chauffören kunde vända bussen hem mot Ljungby med nöjda passagerare.

Text och foto. Agneta Jön Granemalm



Ullared är inte bara att gå runt med en stor varuvagn. Det är gemenskapen som är minst lika viktig. Inne på Rosegarden hittade jag flera gånger som åt gott och hade trevligt tillsammans innan det var dags att återvända till Ljungby.





Resa för "arbetande" medlemmar

Den 18 juni lämnade Mjåla Buss Ljungby. I bussen satt många nyfikna medlemmar. Vart är vi på väg? Varje år någon gång i juni ordnar riksförbundet HjärtLjung Ljungby en resa för medlemmar som stöttar och arbetar aktivt i föreningen. Det är allt från olika motionsledare, lottförsäljare till trivselkommitté.

Vi åkte söderut, ner mot Skåne och hamnade på en gård i Svenstad.

Gården där en gång vår kända operasångerska Birgit Nilsson vuxit upp och som varit i släktens ägor sedan 1700 talet. I dag är det ombyggt till ett museum. Birgit bodde tillsammans med sina föräldrar på gården tills hon var 23 år och hon hjälpte till med alla sysslor på gården. Det var ett liv långt från det hon senare skulle få som en av världens mest kända operasångerskor.

Vi började med förmiddagsfika i Stallkaféet innan det var dags att få en guidad tur inne i boningshuset. I en annan byggnad var det utställning och årets tema var Hembygden, Kungliga Operan 35 år, Metropolitan mm. Att använda ljudguiden som fanns där var ett bra sätt att få information.

Resan fortsatte och nästa stopp var Laholm och flera var vi som drog oss till stadsdelen Gamleby i närheten av sankt Clemens kyrka. Vi promenerade på de smala gatorna kantade av små hus med klätterrosor på väggar och staket.

Resan fortsatte och nästa mål blev Lögnäs Gård Hotell & Spa där en god middag väntade. Där på gården kan man hitta det mesta, djur, natur, spa som passar hela familjen. En härlig plats i Halländsk natur där vi kunde njuta en stund. En innehållsrik dag närmade sig sitt slut och bussen vände åter mot Ljungby.



En härlig dag som startade hos Birgit Nilsson, fortsatte i vackra Laholm och avslutades på Lögnäs Spa.

Text och foto. Agneta Jön Granemalm



Så Funkar Vi Dagen



Tisdagen den 21/10 representerade undertecknad och Ewa La Fleur Eriksson vår förening på Tillgänglighetsrådets "Så funkar vi-dag". Vad är tillgänglighet och för vem? I den bästa av världar skulle alla kunna ta del av precis allt, trots olika funktionsvariationer. Tyvärr är det ju inte så, men det finns stora möjligheter.

Olika föreningar samlas på biblioteket och ger information om just sin verksamhet. Har man en nedsättning stöter man oftare än andra på problem i vårt samhälle. Man måste inte själv vara "drabbad", som stödjande medlem gör du också skillnad. Förutom de olika föreningarna fanns också våra socialtjänstlotsar Jennie Rosenlund och Maria Persson som har en viktig del i sammanhanget.

Kommunen bjöd på fika och Kulturskolan bjöd på musikunderhållning.

Det bjöds också på miniföreläsningar. Dessa hölls av Demensförbundet, Strokeförbundet, Neuruförbundet och Hörselskadades riksförening. FUB ordnade filmvisning. I samband med "Så funkar vi-dagen" utdelas årligen ett pris (för 14;egången) från Tillgänglighetsrådet.

Årets pristagare blev biblioteksfilialen i Lidhult. Generösa öppettider, många sittplatser.

Möjlighet att fika, eller bara umgås.

Detta inträffar en dag varje höst. Missade du det i år så välkommen nästa år. Undertecknad träffade många nöjda besökare.



Musikunderhållning av Kulturskolan, Anders Bergman informerade om stroke. Bra att få sitt blodtryck kollat. Text och foto. Margaretha Knutsson



"Så Funkar Vi Dagen" är varje år på Biblioteket i Ljungby

Vandring i Bolmen



Torsdagen den andra oktober, en klar och vacker brittsommardag, vandrade SPF - seniorer och medlemmar från Riksförbundet HjärtLung Ljungby från lokstallarna i Bolmen utefter gamla järnvägen söderut mot Piksborg. Vi bildade ett "mänskligt tåg" på banvallen. Ångan hölls uppe med hjälp av glada samtal och en härlig utsikt över den spegelblanka sjön.

Vi gick förbi den s.k. spånbacken där man förr impregnerade telefonstolpar med kopparvitriol. Marken är sanerad men mycket gift har trängt ner i marken och ut i sjön!!

Det var ca 3 kilometer till Rävänäs där vi fikade. Här fanns sittplats för hela gänget vid långbord.

"TÅGET" vände tillbaka till avtagsvägen mot Öjarp. Grusvägen går förbi öppna fält och välhållna hus ut mot vägen mot Skeen. Vi gick mot Lunda tillbaka till banvallen och vidare på "badstrandsvägen". Det diskuterades förstås om dessa moderna hus passar in i den ursprungliga bebyggelsen!

Väl tillbaka vid Lokstallet hade vi promenerat ca 7 kilometer.

Så härligt att vi kan umgås och vandra i vår vackra natur!

/ Eva F



Svensk
natur när
den är som
vackrast



Aktiviteten Boule



I Berghem hos Joberor Boulesällskap håller Riksförbundet HjärtLung Ljungby till varje onsdag, nästan hela året. På vintern är de inomhus och spelar och på sommaren ute. När jag kom in i klubbrummet var spelarna på väg att ha fikapaus. Det var tävlingsdag så spänningen var på topp men det var som Ingrid Holst sa ” vi förlorade, men det gör inget det är så roligt.”

Annika och Bernt Pettersson är ledare för boulen och Annika berättade att det har kommit fyra nya medlemmar sista tiden och att det är populärt att spela boule förstår man när man ser alla glada ansikten runt fikaborden. När jag frågade om det var sista tillfället innan jul så svarade hon ” oh nej vi håller på till den 17 december då har vi en julavslutning och så börjar vi direkt efter helgerna igen och håller på till nästa 17 december.”

Jag slog mig ner hos Tage Fritz för en pratstund och han berättade.

Tage arbetade som chef för Statens Utsädeskontroll i Svalöv som var en statlig myndighet som bildades 1978 och när Tage gick i pension fick han bouleklott i present. Tage träffade en kär vän från Ljungby och flyttade hit 1985 och samma år gick han med i HjärtLung föreningen och började spela boule och på den vägen är han. Nu har han trappat ner lite och spelar bara en omgång varje onsdag men det är mycket bra gjort av en man som i början på nästa år fyller 93 år. Visst är motion nyttigt, både för kropp och själ.

Fikapausen gick fort och alla hade bråttom in i boulehallen igen men innan de kom i gång med lottdragningen inför tävlingen hann jag fånga alla på en bild.

Så härligt att se så många som aktiverar sig i sporten boule. Ett stort lycka till i framtiden.

Text och foto. Agneta Json Granemalm



Varje onsdag, sommar som vinter träffas de, spelar boule och har trevligt tillsammans





Så kan KOL-patienter slippa skamkänslan

Varje år kommer hundratals KOL-patienter till Eva Liljeqvist på Capio vårdcentral i Henån Orust- även sådana som inte bor i kommunen. Ryktet har spridit sig att i Henån får man gott stöd i sin sjukdom.

Så vad är det Eva Liljeqvist och hennes kolleger har gjort rätt?

Först och främst frågar vi människor vilka besvär som de behöver hjälp med. Vi vill utarbeta en behandlingsplan utifrån personens egna behov och inte komma med pekpinningar. Målet är livskvalitet, inte kontroll, säger Eva.

Vården skulle kunna minska KOL-patienters känsla av skam över sin sjukdom. **Mindre kontroll och mer nyfikna frågor är receptet enligt astma-och KOL-sjuksköterskan Eva Liljeqvist.**

Vad betyder skuld & skam?

Inom den psykologiska forskningen skiljer man på upplevelsen av skuld och känslan av skam.

Skuld

Grundar sig i tanken att man själv har orsakat sin sjukdom eller sitt problem. I fallet med KOL handlar detta ofta om att man tidigare har rökt, eller fortsätter att röka. Känslan av skuld kan vara kraftig och ofta uppta ens tankar. Skuld kan sammanfattas med: ”Jag har gjort något dåligt.”

Skam

En känsla av att omgivningen eller vården fördömer och ser ner på en som person. Individen är ofta starkt självkritisk. Skamkänslor kan förstärkas av ett dömande beteende från exempelvis vårdpersonal.

Skam kan sammanfattas med: ”jag är en dålig människa.”

Det här kunde vi som medlemmar i Riksförbundet HjärtLung läsa i medlemstidningen STATUS nummer 4 som kom för ett tag sedan.

Ta fram din tidning och läs hela artikeln om du inte redan gjort det.

Den är mycket intressant.
Agneta Jön Granemalm



Eva Liljeqvist har flera gånger fått utmärkelser för sitt arbete som Astma- KOL- sjuksköterska

Medlemsinformation



Riksförbundet
HjärtLung
Ljungby

Minneskonto

Pengar som kommer in på HjärtLung Ljungbys minneskonto går till bland annat HjärtLung Forskning. Ert bidrag är viktigt.
Var vänlig att ange vem gåvan avser & till vilken begravningsbyrå
Minneskonto Bankgiro nr. 5315—9091

Insamling via Facebook

Förbundet har godkänts av Facebook för gävinsamling. Det innebär att privatpersoner kan välja att skapa insamlingar i samband med t.ex. födelsedagar och på så sätt skänka pengar till Riksförbundet HjärtLungs verksamhet eller forskning.

Du vet väl att du nu kan använda swish när du betalar på
föreningens aktiviteter dock minst 50 kronor
HjärtLung Ljungbys Swish nummer är 1231433747

VIKTIGT

När ni får er inbetalningsavi för medlemsavgiften och inte önskar vara medlem i föreningen, ber vi er att ni meddelar oss detta.

Har du slopat fast telefoni

Många slopar sina fasta telefoner och använder endast sina mobiltelefoner. Meddela oss detta genom ett besök på vår expedition eller per telefon 0372-13300. Meddela oss också om ni har ändrat ert mobilnummer. Meddela oss också om ny eller ändrad email-adress. **Har du ny hemadress? Meddela oss så vi kan ändra.**

**Numera så betalas medlemsavgiften per kalenderår och alltid till
Riksförbundet HjärtLung Stockholm.**

Expeditionen är öppen:

Tisdagar: 10.00 — 12.00

Torsdagar: 14.00 — 16.00

Vi på expeditionen önskar en
God Jul och Gott Nytt År

Sista dagen **expedition** är bemannad
inför julen är

torsdagen den 27 november.

Vi är tillbaka igen
torsdagen den 8 januari



Solnedgång över sjön Kösen en sen höstkväll
Foto. Agneta Json Granemalm

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Dagen i dag är en märkelig dag. Den är din. Dagen igår föll ur dina händer. Den kan inte få något annat innehåll än du redan gett den. Dagen i morgon har du inte fått löfte om. Men dagen i dag har du, det är det enda du kan vara säker på. Den kan du fylla med vad du vill. Använd dig av det. I dag kan du glädja en människa. I dag kan du hjälpa en annan. I dag kan du leva så, att kanske någon annan i kväll kan tacka dig för att du finns till. Dagen i dag är en betydelsefull dag. Den är din.

Denna dikt har varit ett föredöme för mig och uppmanar oss att verkligen ta vara på dagen genom att fylla den med meningsfulla handlingar, eftersom det förflutna redan är förbi och morgondagen är okänd. I tidningen som ni fick i våras skrev jag mycket om vår hälsa och hur allt hänger ihop. Jag poängterade om hur viktig vår sociala hälsa är för vårt välbefinnande. Det som är så bra med vår sociala hälsa är att det är Du själv som kan göra så att den blir så bra som möjligt. När du vaknar upp på morgonen så är det bra med en ritual, kanske någon gymnastisk övning innan du lämnar sängen. När du sätter fötterna på golvet tänk då på att du har en helt ny dag framför dig och gläds och var tacksam för det. Vad du har för innehåll i din dag, det är det du som bestämmer, kanske med hjälp av någon annan. Du kanske tänker att det inte är så lätt att bestämma allt själv för det kan ju vara besök hos läkare, tandläkare eller någon annan instans. Men detta är i regel inplanerat så att du vet att denna dag innehåller det och då vara tacksam över att vi har den möjligheten. Se till så att du gör så mycket positivt som möjligt av din dag. Passa på och gå på olika event som finns i vår lilla stad, och de eventen är många och behöver inte kosta så mycket. Träffa folk som du mår bra tillsammans med och hitta på trevliga saker. Möjligheterna för att få en innehållsrik dag är otaliga. Ibland kanske du bara vill "vara" och då har du valt och njuter av det. Med dessa tips vill jag önska er alla underbara medlemmar. En riktigt fin advent, en härlig december, en god julhelg och ett riktigt Gott Nytt 2026

OM DU ALLTID GÖR VAD SOM INTRESSERAR DIG, ÄR ÅTMINSTONE EN PERSON TILLFREDSSTÄLLD

Åsa Prytz

Avsändare/Utgivare:
HjärtLung i Ljungby
Rune B Johanssons gata 3
341 43 LJUNGBY
Telefon: 0372-13300
www.hjart-lung.se/ljungby



Redaktion:
Agneta Json Granemalm
Ansvarig utgivare:
Agneta Json Granemalm
agneta@granemalm.se
Telefon: 0705381039