



Riksförbundet HjärtLung Ljungby

Rune B Johanssons gata 3, 341 43 LJUNGBY

Nummer 1. 2025



Årstiden med alla vackra blommor är här Foto. Agneta Json Granemalm

Innehåll:

Styrelsens sida med viktig information
Månadsmöte
RM i Bowling
Aktiviteter, datum och tider
Höstens program
Aktiviteter
Information, exp. öppettider mm.
Ordförande har ordet

OBS:

Riv gärna ut midsidan 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 Json 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. Sawadeekha finns numera på Eskilsgatan 7 (gamla Hemtex)

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 härlig sommar!

HL Swish: 1231433747. HL Bankgiro: 5324 - 4034



Första månadsmötet för året.

Ordförande Åsa Prytz hälsat alla 100 medlemmarna välkomna till januarimötet. Dan Krantz från Hörselfrämjandet Ljungby berättade om deras verksamhet. Dan berättade att i december 2024 firade de sitt 60 årsjubileum. Den 23 februari 1921 föddes den organisation som idag heter Hörselskadades Riksförbund (Hrf) och det är tack vare Gerda Meyerson, som var en aktad och stridbar kvinna som hade en stor längtan att förbättra för lomhörda som det hette på den tiden. Tack vare det är Sverige bäst i hela världen på just hörsel. Det är så viktigt sa Dan att man tar kontakt med vården om man märker att man hör dåligt. Kvinnor är bra på att göra det men tyvärr la Dan till med ett litet skratt "vi män är så tjuriga". Dålig hörsel kan faktiskt leda till tidig demens. Hrf Ljungby kommer att starta upp med caféträffar via ABF där man ger stöd och hjälp med sina hörapparater.

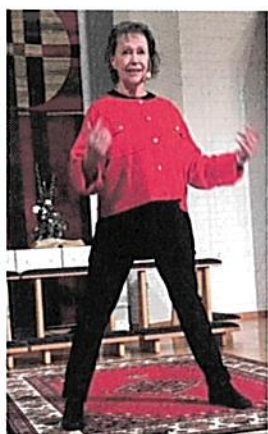
Efter Dans information var det dags för Anita Svensson, energiknippet från Gemla. Anita inledde med "jag behöver ingen gympa, jag jobbar" men så här är det menade Anita. Ju mer du jobbar ju mer träning behöver du. Anita är instruktör i flera olika gympapass. Bland annat är det qigong, lättgymna och styrketräning. Anita berättade att som medlem i HjärtLung kan man via webben ha lättgymna flera gånger i veckan. Anita påpekade hur viktig vardagsmotionen är för oss alla. Det är de små sakerna som är så viktiga.

Går du i köket eller i garaget och du ska hämta något sväng lite extra med armar och ben så får du extra vardagsmotion, det är så viktigt. Efter det bad hon oss alla att ställa oss upp och sen blev det lättgymna i Equmeniakyrkan. Anita menade att alla rörelser vi gör är gymnastik.

Man kan gymna när man bakar, lagar mat, städar eller handarbetar. Att andas rätt är viktigt. Andas in genom näsan, släpp ut luft genom munnen.

Gör du det får lungorna mycket ny syre och den gamla luften går ut genom munnen. Efter ytterligare ett lättgympapass tackade Anita för sig och Åsa tackade henne med blommor. När Åsa hade delgett all information så blev det kaffe med fralla i källaren som trivselgruppen som vanligt fixat så bra. Det blev dragning på kaffebiljetterna och några vann fina raggsockar stickade av Anne Dahlgren som ansvarar för föreningens stick/handarbetsgrupp. Efter allsång kom tankvärda ord.

Jag har lärt mig, lämna dem jag älskar med vänliga ord. Vem vet, det kan vara sista gången.



Text och foto.
Agneta Json Granemalm



Årsmöte 2025

Ett år går fort och återigen var det dags för årsmöte. Ca 140 medlemmar hade anmält att de ville närvara och kyrksalen i Eumeniakyrkan fylldes snabbt. Ordförande Åsa Prytz Hälsade alla varmt välkomna och inledde med en parentation över medlemmar som gått bort under 2024. Efter den tysta minuten sjöng alla psalmen Blott en dag.

Till ordförande för årsmötet valdes Elisabeth Thor som tackade för förtroendet och inledd mötesförhandlingarna. Under punkten för val blev Åsa Prytz omvald som ordförande. Två ledamöter som valt att avgå tackades med varsin orkidé. Det var Irma Peterson som i många år varit föreningens sekreterare och Britt Sörensson som varit ledamot.

Så var det dags för Bengt Birgersson och hans berättelser och sånger om Pälle Näver. Ja egentligen hette Pelle Josef Herman Elander Högstedt men blev mer känd som Pälle Näver och under det namnet blev han känd som både författare och poet. Sin första dikt publicerade han i Östgöta Correspondenten år 1920. Ett antal år senare blev han av samma tidning erbjuden att skriva en dikt i veckan och det var så hans namn kom till och det var med det namnet han fick sitt stora genombrott. Även i många andra tidningar hade han en dikt i veckan bland annat i Smålandsposten. Mellan berättandet om Pälle sjöng Birger visor där ibland visor om flickor som Pigans klagan, höstvisa mm. Åsa ackompanjerade på piano. Många av Pälles dikter handlar om vättar och andra av skogens väsen. Birger avslutade sin underhållande timme om Pälle med att alla gemensamt sjöng Oh store Gud. Åsa delade med sig av ny information. I vattengympan saknas ledare så är någon intresserad är det bara att höra av sig till Åsa eller expeditionen. Likaså vad det gäller anmälan till vattengympan i höst så är det först till kvarn som gäller och man får bara anmäla sig själv. Så var det då dags att gå ner till källarplan där trivselgruppen dukat fram med en läcker räkmacka och kaka. Som vanligt blev det en trevlig gemenskap med många samtal. På kaffebiljetten var det flera som vann vinster. Årsmötet avslutades med allsång.

Text och foto. Agneta Jön Granemalm



På årsmötet 2025 valdes Elisabeth Thor till ordförande. Åsa tackade Bengt Birgersson för sång och berättelser. Irma Peterson avtackades efter många år som sekreterare och Britt Sörensson tackades för året som ledamot i styrelsen. Trivselkommittén hade som vanligt gjort allt klart på källarplan så när alla kom ner var det bara att sätta sig vid dukat bord.

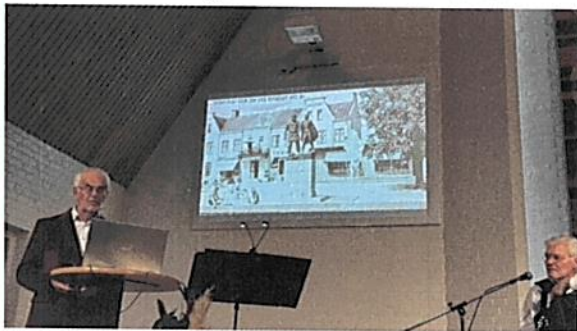


Månadsmöte Mars

Den 25 mars hade Riksförbundet HjärtLung sitt månadsmöte i Equmeniakyrkan. Det var många medlemmar som var intresserade av att höra Sölve Rydell berätta om ån Lagan. Sölve var inte ensam på scenen utan där var också Mats Öberg med sitt dragspel och Mona Svensson som placerat sig vid flygeln. Kyrksalen fylldes snabbt så när klockan slog 14.00 var det över 200 personer som bänkat sig.

Ordförande Åsa Prytz hälsade alla varmt välkomna och då särskilt Sölve, Mats och Mona. Sölve tog medlemmarna med på en fantastisk resa som började med en liten bäck uppe i Tahesjön vid Taberg. Flera bäckar rann till och bäcken växte och blev en å. En å som fick namnet Lagan. Ån kom ner till Värnamo där staden byggdes utmed ån och det blev en vacker bro mitt i staden. Den rann ut i sjön Vidöstern och kom till Lagan där senare byggdes kraftverk. Så närmade den sig Ljungby och ute i Sickinge hos Astrad och Götrad rann den förbi och fram mot det som en dag skulle bli Ljungby. I Ågård byggdes en kvarn och där byggdes sågverk för se, ån den användes till att forsla timmer på. Lite längre söderut byggdes ett badhus som användes flitigt och hembygdsparken där man kunde sitta utmed ån och dricka sitt kaffe inköpt från serveringen. Så var då ån Lagan framme vid elverket där det byggdes timmerränna och en bro som fick namnet elverksbron. Strax nedanför där Sven Ljungberg bodde där fanns Klacken, där som alla samlades för att fiska för där var ju så gott om fisk, tacka för det när Ljungbys avlopp rann ut där. Sölve berättade många händelser från dessa och andra platser utmed vägen som ån rann fram. Mats och Mona spelade och sjöng och tiden gick fort som den alltid gör när det händer roliga och spännande saker. Alla tre blev tackade med blommor och applåder för den underbara resan med berättande, sång och musik utmed ån Lagan som började i Tahesjön och efter många mil till sist försvinner ut i havet vid Laholm. Åsa informerade om nyheter och därefter var det dags för kaffe, tunnbrödsrulle och trevligt umgänge en trappa ner.

Text och foto. Agneta Json Granemalm



Sölve Rydell drog fullt hus när det var dags för honom att berätta om "Ån Lagan" den som rinner genom Ljungby. Med sig hade han Mats Öberg på dragspel och Mona Svensson med sång. Som seden är så avtackades de med blommor



Månadsmöte April

Den 25 april hade vi månadsmöte och det inleddes med att Åsa hälsade alla välkomna, önskade en trevlig eftermiddag och en förhoppning om att vi som medlemmar i föreningen för hjärt- kärl- och lungsjuka kunde lägga gårdagens besked om att IVA läggs ned i glömska för en liten stund. Våra gäster var Gunnar Johansson och Kjell Karlsson från Halmstad. De kallar sig för Gunnar Johanssons Duo och det var en helt ny bekantskap för de flesta, men en mycket trevlig sådan. Gunnar spelar piano och Kjell bas och allt är LIVE och båda sjunger. De spelade country, Sven Ingvars, Lasse Lönndahl, Tommy Steele, Elvis, Alf Robertsson, musikalmедley m.m. Gunnar presenterade varje låt med en liten historia vilket gjorde att vi fick reda på så mycket mer. 1964 framträdde Lasse Lönndahl med låten "Fem smutsiga små fingrar" tillsammans med The Osmonds. Gunnar sjöng låten för oss. Förr fanns det singlar, EP och LP. När Sven Ingvars skulle spela in sin singel med "Fröken Fräken" så behövdes det en låt till. Då gjorde Thore Skogman låten "Min gitarr" på en kvart från originalet "Guldgrävarsången". Gunnar prisade Alf Robertsson för sina texter, men han berättade också om hur mycket Alf pratade när han skulle framträda så det blev inte så många låtar han sjöng. Gunnar sjöng Alfs låt "I mina skor" som mycket handlade om Alfs eget liv. Den låt som Elvis sjöng flest gånger var "Its Now or Never" och den fick vi höra Kjell sjunga. Åsa tackade "Pojkarna" för fint framträdande med blommor och därefter blev det lite information. Åsa informerade om vår motionsgymnastik som till hösten inte har någon ledare och vädjade om hjälp att hitta någon/några villiga. Vidare så pratade Maiken om resan till "Vargaslätten" den 19 maj som vi gör tillsammans med SPF och PRO och att hon tar upp anmälan till resterande platser. Vidare att anmälan till resor alltid är bindande och att pengar inte lämnas tillbaka vid återbud utan att det finns reserver eller att man själv fixa ersättare. Vi avslutade med gott fika, dragning på entrébiljetten, allsång och visdomsord.

Text och bild Åsa Prytz/Kjell Sundberg



Åsa Prytz tackar Gunnar Johanssons Duo för härlig musik och sång med varsin blombukett.



Månadsmöte Maj



Riksförbundet HjärtLung har haft sitt sista månadsmöte innan sommaruppehållet. Ute föll ett vårregn men inne i Equmeniakyrkan hade ca 100 medlemmar bänkat sig för att lyssna till musik och berättelser om starka kvinnor. Ordförande Åsa Prytz hälsade alla välkomna och då särskilt de som redan intagit scenen. Det var Rolf Linder och Bror Erik Ekgren, Brollan kallad, med sina instrument, altsax och kontrabas. Med på scenen var också berättarna Siw Svensson och Agneta Jön Granemalm. Rolf och Brollan inledde med låten In The Summertime, därefter klev Agneta fram och berättade om pigan Ida som blev oskyldigt anklagad för att stulit smycken. Efter låten Fjäril vingad var det Siws tur att berätta om hur man fångar Lyckan och att det inte alltid är så lätt, en berättelse som slutade med förskräckelse. Mellan berättelserna spelade Rolf och Brollan låtar som passade in och det blev både Just a closer walk, Sång till friheten och Maj på Malö. Siw berättade om sin första kyss och hur hon länge tränat inför det, tyvärr hade inte den unga pojken gjort det så den kyssen kunde hon vara utan. Agneta berättade om hur hennes farmor reste runt i Långasjö socken med häst och vagn med sin symaskin och på en gård råkade ut för en storbonde som ville ha mer än en rock sydd och hur farmor fick fly ut i natten och lämna sin kära trampemaskin kvar på gården, som tur var fick hon en ny av pojken som räddade henne när de gifte sig. Siw avslutade med sägnen om Flickan som fes vilken fick medlemmarna att skratta hjärtligt medan Agneta berättade en spansk sägen om livets vatten där lillasystern räddade både sina bröder och fadern. Underhållningen slutade med att alla sjöng Sommar Sommar Sommar tillsammans. Åsa informerade om nyheter och bjöd ner till källaren där Trivselkommittén dukat fram smörgåsar, kaffe och kaka. Samtalen var i full gång runt borden och när det var dags för lottdragning var det inte lätt för Åsa att tysta ner alla. Två böcker lottades ut på kaffeбилjetten och två lyckliga vinnare kunde hämta varsin bok av Ingmar Skoog med titeln ”70 är det nya 50”. Allsångshäftet kom fram och efter några härliga sånger avslutade Åsa med tankvärda ord från både barn och vuxna. Hon avslutade med att önska alla en underbar sommar.

Text. Agneta Jön Granemalm



Brollan och Rolf spelade passande låtar mellan Siws och Agnetas Berättelser.



Foto. Åsa Prytz



RM hos Riksförbundet HjärtLung Ljungby

Årets Riksmästerskap i bowling för olika HjärtLung föreningar i Sverige har avgjorts hos Riksförbundet HjärtLung Ljungby under några dagar.

I den nybyggda Bowlinghallen, nu med 10 banor, anpassade för större tävlingar. För första gången på länge kunde Ljungby föreningen stå som värd för Riksförbundet HjärtLungs riksmästerskap, RM. Redan torsdagen den 22 maj kom Markaryds spelare för att möta Ljungby. Vid lunchtid så var det dags för invigningstal vilket framfördes av ordförande i Ljungbyföreningen Åsa Prytz. Hon berättade bowlingens historia och avslutade med glädjen att Ljungby äntligen fått en bowlinghall där lite större tävlingar kan spelas. Hon önskade alla spelare lycka till under de tre dagar som tävlingen skulle pågå.

På fredagsmorgonen kom flera föreningar och anslöt. Allt som allt är det tio föreningar från olika städer i Sverige som deltar i RM. Det är Bollnäs, Piteå, Gävle, Hagfors, Trollhättan, Söderhamn, Karlskrona, Kristianstad, Markaryd och Ljungby.

I bowlinghallen pågick tävlingen för fullt och även fredagen ägnades åt kvalspel inför lördagens finalspel för damer och herrar. Tio damer och tio herrar skulle gå vidare till nästa dag. När dagens tävling var över stod det klart att det var damer från Hagfors, Bollnäs, Gävle, Markaryd och Kristianstad som var årets tio bästa. På herrsidan blev det Ljungby, Markaryd, Bollnäs, Gävle, Karlskrona och Trollhättan som gick vidare till lördagens spel. När det tystnat i bowlinghallen och spelarna hunnit vila och svida om var det dags för supé på Slagskottet vilket är restaurangen i anslutning till Fritidsområdet där bowlinghallen ligger. Där stod välkomstdrinken och väntade och sorlet låg som en ridå över restaurangen och stämningen var på topp antingen dagen gått bra eller mindre bra. En sommarbuffé var framdukad och gästerna lät sig väl smaka. Under maten underhöll Lina Solberg med sång. Härliga låtar som kändes igen av alla. En egen sång till bowlingens ära var nyskriven för dagen på melodin Stockholm i mitt hjärta. Nu blev det allsång under ledning av Åsa Prytz och Lina Solberg.

I refrängen hyllas även Ljungby.

"Ljungby i vårt Hjärta.

Låt oss besjunga dig nu.

Åldrad i ungdomens grönska.

Bowlarnas stad det är du.

Av städer vi känner i världen.

Är du den stad som fått allt.

Genom konstnärens kärlek till laget.

En blandning av strike och spärr"

När kaffe och äppelkaka hade avnjutits så blev det prisutdelning.

Lagtävlingen var klar. På första plats kom Ljungby lag 2 på 4209 poäng

Andra plats tog Markaryd lag 3 på 3925 poäng och på tredje plats blev Gävle lag 1 med 3859. Även vandringspriset i form av en stor pokal gick till Ljungby eftersom de var vinnande lag. Budkavlen skickades vidare till Hagfors som kommer att vara värd för RM nästa år.



Prisutdelning:
Ljungby lag 2 kom på första plats.
Bowlingklot sponsrade av Merlinum
Forklifty lottades ut och båda gick till Markaryd.
Gittan och Tommy Gustavsson överlämnar budkavlen



Ett RM gör sig inte självt utan mycket arbete ligger bakom innan det är dags att börja tävlingen. Varje förening som har värdskapet har ett antal personer som arbetar med upplägget av tävlingen. HjärtLung Ljungby har spelat bowling i många år och många medlemmar är med och spelar. Ca 60 personer rullar klotet en gång i veckan och glädjen är stor nu när äntligen den nya hallen är klar efter ett långt uppehåll där deltagarna ibland har rest till Markaryd eller Värnamo för att spela. Tävlingsledningen som jobbat med att få ihop alltihop i Ljungby består av Ronny Gustafsson, Anki Hermansson, Kent Karlsson, Eta Solberg, Bengt Johansson och Lasse Möller. Men bakom hela RM finns Gittan och Tommy Gustavsson från Karlskrona. De har båda varit med och hållit ihop RM i alla 30 år som tävlingen funnits. Under festen meddelade de att nästa år i Hagfors blir deras sista och tyvärr som de sa så har de inte fått några att ta över så risken är stor att HjärtLungs Riksmästerskap i Bowling läggs ner.

Men ännu var det en dag kvar av tävlingen här i Ljungby. Lördag den 24 maj och nu skulle det göras upp vilka damer och vilka herrar som skulle ta hem de individuella priserna i år. Det var högt tryck i bowlinghallen men vid 13 tiden var allt klart och det kunde bli prisutdelning

Damer: Första plats, Karin Larsson. Bollnäs, totalt 1051 poäng.

Andra plats, Ann-Christin Söderman, Gävle totalt 971 poäng.

Tredje plats, Marianne Eklöf Gävle, totalt 935 poäng.

Herrar: Första plats, Christer Nilsson Ljungby, totalt 1224 poäng

Andra plats, Per- Lennart Björn Ljungby, totalt 1099 poäng

Tredje plats, Stig Nielsen Karlskrona, totalt 1022 poäng

Tre dagar fulla av skratt, glädje och även besvikelse över dåliga slag var över men all den härliga gemenskapen som bowlingen ger, den är värdefull.

Nu fortsätter bowlarna att spela på hemmaplan men man hörde genom sorlet. Vi ses nästa år i Hagfors.

Text och foto. Agneta Json Granemalm

Fyrklövern som håller i bowlingen i Ljungby. Ronny, Anki, Eta och Kent.



Hagfors i sina grön/orange tröjor håller i RM nästa år.

Pristagare damer och herrar.

Ronny tackar bowlinghallens chef Felicia Björnkvist för allt arbete under RM.



Veckoaktiviteter hösten 2025

Vecka 38 startar de flesta friskvårdsaktiviteterna

Måndagar

- 9.00. Cykling. Samling Equemeniakyrkan. 30/6, 28/7, 25/8, 29/9 och 27/10
- 9.00 och 10.00 Motionsgymnastik (Träna-lokalen) **Vakant**
- 11.00. Lättgympa, sittgympa (Träna-lokalen)
- 13.30 Stickcafé(Föreningslokalen) udda veckor. (start vec.37)

Tisdagar

- 8.15 - 9.00 Vattengympa
- 9.30 - 10.15 Vattengympa
- Bowling. Start 26 /8. **Tider kommer senare.**
- 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
- 17.30 Bridge. Föreningslokalen



Torsdagar

- 9.00 Långpromenad. Samling vid biblioteket. Start torsdagen den 14/8
- 9.30-10.15 Vattengympa.
- 16.30-17.15 Vattengympa

14.00-16.00 Expeditionen öppen

Fredagar

Lunch. 12/9, 10/10 och 14/11. Plats meddelas senare.



Sommartid har vi också Bangolf tisdagar kl. 17.00

OBS.

Anmälan till vattengympan görs antingen personligen eller per telefon till expeditionen den 9 september kl. 10.00—12.00

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

HLR kommer under hösten att genomföras. Tider meddelas senare.

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

Välkomna!

Höstens program 2025

Månad Datum Aktivitet

Augusti 25 Måndag. Sjöviken
Kl. 14.00 Edvard Johansson.
Trio Country & Rock'n Roll



September 25 Torsdag. Equmeniakyrkan
Kl.14.00. Susanne Svensson.
Från Taube till Nutid -
en svensk musikkavalkad .



Oktober 24. Fredag. Equmeniakyrkan
KL.14.00. Veronica Burcar Alm
Brott i nära relationer.



November 25 Tisdag. Equmeniakyrkan
Kl.14.00. Pether Nilsson
Country musik, Rocka Billy, Elvis Dansband



December Jullunch på Ryssbygymnasiet vid
två olika tillfällen. **Datum kommer senare.**



Yoga med Angelica Iancu

Alla har ju hört talas om yoga. Låter för många som väldigt komplicerade kroppsställningar på en golvmatta. Säkert inget för oss som passerat 65? Eller??

Jag har testat sittiyoga i vår förening. Fantastisk ledare är Angelica Iancu.

Stol/sittiyoga är en bra träningsform för just äldre personer utan att sätta press på lederna. Det ger stretching av musklerna för att minska smärta och stelhet, förbättrar blodcirkulationen, förbättrar ledernas rörelseförmåga, minskar stress, förbättrar balans och koordination.

Vissa övningar gjorde vi stående. Började med uppvärmning av kroppen, därefter olika yogarörelser under Angelicas ledning.

Andningen är viktig, man andas djupt och långsamt. Vi tränade "växelvissandning" vilket ger följande effekter: harmoni och lugn i kroppen, lindrar huvudvärk, renar blodet och ökar lungkapaciteten, samt avlägsnar spänningar i kroppen.

Angelica tog oss med på en "tankeres" till en saltgruva i Rumänien där vi njöt av atmosfären.

Avslutade med avslappning, man blundar och låter tankarna komma och gå med svag, lugn musik i bakgrunden.

En härlig timma som kändes bra för både kropp och själ. De flesta av de närvarande har haft 5 pass under januari-februari. Dessa övningar kan man göra hemma, eller varför inte samlas några stycken. Då får man ju även med den viktiga sociala biten.

Angelica kommer tillbaka i september. Väl mött du också!

Text och foto. Margareta Knutsson



Ullaredsresan våren 2025

Då var det åter dags för en utflykt till Ullared. Vi hade bokat med Mjälabusss torsdagen den 10 april. Vi tyckte att det borde vara en lämplig dag då det inte var lön, pension eller barnbidrag. Men det visade sig att det fanns nog annat event som konkurrerade med oss i Ljungby. När man fick anmäla sig till resan så var det inte det intresset som det brukar vara. Men vi var i alla fall 33 shoppingsugna som redan 7.45 var på plats vid vår bussterminal och kunde börja vår resa. Redan 9.30 var vi i Ullared, efter en fin färd i vårens tecken. Denna gång hette vår chaufför Kaj och han kom från Finland men sjöng dock inte för oss om någon bastu. Många av oss hade handlat färdigt mellan kl. 13-14 och lämnade våra påsar i bussen. Sedan gick många till Rosegården för att luncha och umgås. Kvart i fyra var alla på plats i bussen och hemresan kunde börja. Denna gång var det helt friktionsfritt så att alla hade med sig sina påsar och nöjda och glada åkte hem till sitt. Ja d.v.s. en saknade en påse, men det visade sig att den blivit kvar i Ullared och värdet för påsens innehåll skulle skickas till vederbörande.

Slutet gott allting gott!!

Text och foto Åsa Prytz



Vårens första cykeltur

Den 28 april var det dags för vår första cykeltur med SPF och Riksförbundet HjärtLung Ljungby. Vi var fjorton cyklister som mötte upp utanför Equemeniakyrkan denna soliga vårdag. Alla var laddade för en tur och vi var många som hade nypumpade cyklar. Målet idag var Hembygdsparken i Lagan. Färden gick över Sickinge och mot Åby. Denna väg är ganska så trafikerad så det gick inte så lätt att kombinera prat med cykling. Men väl i Lagan så var pratet i full gång. Då satte vi oss vid borden och tog upp vår fika och alla njöt av vårens dofter och färger. Vi inspekterade också den fina utescenen som har byggts. Vi undrade varför inte de som bestämmer i Ljungby kan renovera eller bygga något liknande i vår Hembygdspark? Hemfärden gick via banvallen och då pratades det. Jag trampade sönder en trampa strax innan Ljungby, så sista biten var inte så enkel för min del. Men Sandstedts fixade detta, så nu är jag redo för nästa tur som blir den 26 maj.

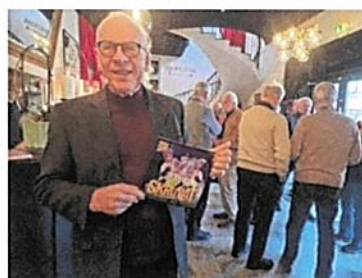


Text och
foto. Åsa
Prytz



Falkenbergsresan 2025

Så var det åter dags för en resa till Falkenberg för att få uppleva Falkenbergsrevyn. Det var 45 glada resenärer som den 20 februari kl. 11 mötte upp på vår bussterminal. Tyvärr var det fem som på tisdagen och avresedagen meddelade att de var sjuka och trots många försök så kunde vi inte få några ersättare. Det är inte lätt med så kort varsel! Börje, Mjälä Buss, körde oss säkert till första stoppet som var Sisi restaurang precis utanför Falkenberg. Vi hade gott om tid för att kunna njuta av allt som fanns på menyn och även att få den sociala samvaron med prat och skratt. I god tid kom vi till stadsteatern och fick sätta oss på våra mycket fina platser. Vi kunde också njuta av den helt nyrenoverade salongen. Revyn hette "Skruvat en helt vriden revy!" som bl.a. syftade på korkarna som finns på våra förpackningar, men också på allt annat som blivit så skruvat i vår värld. Det var nio mycket duktiga "proffs" som agerade på scen och från oss i publiken var det skrattsalvor och applåder hela tiden. Alla 25 numren var så bra så det är svårt att favorisera något. Aktörerna är så musikaliska, dansanta och roliga. I år var det samma aktörer som förra året. Då var det ju den nya stjärnan Fredrik Vahlgren som med sin tenorstämman gjorde succé direkt. Efter revyn körde Börje oss till Kvibille, där vi fick smörgåsar och kaffe/te. Det gavs också möjligheter till att köpa ost vilket många gjorde. Strax före nio var vi åter hemma i vår lilla stad. Text och foto. Åsa Prytz



Resa till Vargaslätten och på Ulvereds hjorthägn

Måndagen den 19 maj åkte 40 medlemmar från SPF och Hjärt/Lung med Mjäläbuss och Börje var chaufför. Vi besökte först Vargaslätten i Simlångsdalen. Denna anläggning startade 1917 av arkitekten Sigfrid Eriksson och hans fru Ruth. Sigfrid Eriksson är en mycket känd arkitekt som bl a ritat Masthuggskyrkan i Göteborg och Botaniska trädgården i samma stad.

Nuvarande ägare Göran Johansson har haft Vargaslätten sedan 2013. Han sa att Vargaslätten inte är en trädgård utan något helt annat. Vad är det då? Jo, "gesamt kunstwerk" dvs på svenska **allkonstverk** där natur, konst, hantverk och målning förenas. Sigfrid hämtade inspiration från Paris, München men framförallt från Italien (Rom) och den medeltida konsten. Slätten har tillgång till vatten, dammarna är humusrika (och därför så spegelblanka), luftfuktigheten är hög och det känns som ett tropiskt klimat. Göran berättade att Sigfrid skrivit en bok och den fick bli en ledstjärna för de som tog hand om hans och Ruths verk. Den restaurering som nu pågick fick ske med varsam hand och fick ta sin tid. Nu var det dags att åka till Ulvereds hjorthägn. Där blev vi fint mottagna och en buffé var framdukad. Där fanns naturligtvis hjortkött men också många olika slags sallader och grönsaker



Text. Elisabeth Thor.
Foto. Åsa Prytz



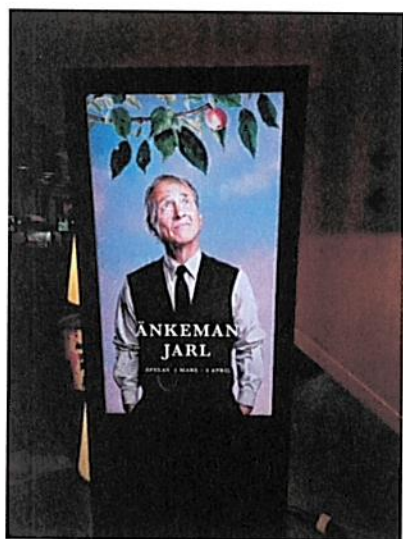
Resan till Spira och "Änkeman Jarl"

Lördagen den 15 mars var vi 42 teatersugna medlemmar som i soligt väder åkte till Spira i Jönköping. Många hade aldrig besökt detta fina kulturhus som invigdes 2011. Spira är ritat av Gert Wingårdh och Jonas Edblad och byggt av trä och glas, vilket gör att Spira är landets första "gröna" kulturbyggnad och har en tydlig miljöprofil. Besöket inleddes med en teater-supé som var så avancerad så vi visste inte i vilken ordning den skulle förtäras (se bild). Kjell och jag förstod att vi nog börjat på fel ställe. Menyn bestod av lax, ostronskivling (odlades i Spiras närhet), getost och anka som låg i rader. På dessa rätter fanns olika tillbehör som såser, rättika, pumpa, lingon m.m. Så gott!!!

Föreställningen började och Maiken hade ordnat jättefina platser åt oss. Änkeman Jarl skrevs av Wilhelm Moberg 1939 och hade premiär på Dramaten 1940. I denna föreställning spelas Andreas Jarl av Samuel Fröler och Gustava Hägg av Åsa Arhammar och allt framförs på dialekt. I ensemblen medverkade sju personer. Handlingen är att Andreas blivit änkeman och han stretar på i sin nya tillvaro som inte alls är som förr då Kristina levde. På gården mitt emot bor Gustava Hägg, nybliven änka. Efter ett tag då olika förvecklingar med Andreas döttrar och Gustavas son ägt rum, beslutar de att Gustava ska flytta hem till Andreas. När änkeåret gått så bestämde de sig för att ta ut lysning. Men på andra lysningsdagen, då det var dukat till fest, så står det klart att beslutet inte var så genomtänkt. Pjäsen slutar med att Andreas sitter i gungstolen med en förstoring på Kristina i sitt knä. Han verkar nöjd med att det blev som det blev med Gustava. Detta är en komisk och mångbottnad berättelse om kärlek, gemenskap, ensamhet och sorg.

Nöjda och belåtna var vi alla åter i vår lilla stad kl.23.

Text och foto. Åsa Prytz



Lunch på Alla Hjärtans Dag

På Alla Hjärtans dag hade vi ordnat med lunch på Arenan. Vi räknade med att ett 30-tal kunde komma, men idag blev det rekord. Hela 49 medlemmar var sugna på att träffas och äta lunch tillsammans. Det var uppdukat för oss i föreningen Riksförbundet HjärtLung Ljungby och det var bara att betala och få maten på tallriken. Idag bjöds vi på Schnitzel Cordon Bleu med en massa tillbehör. Såå gott!! Till fikat serverades det "kärleksfastlagsbullar". Stämningen var på topp och alla var nöjda. Vi hade tagit hem foldrar från Riksförbundet HjärtLung för att dela ut idag. Det var om högt blodtryck, hjärtinfarkt och förmaksflimmer. Dessa togs emot med tacksamhet. Vi önskade varandra en riktigt fin fortsättning på dagen och helgen. Text och foto. Åsa Prytz



Lunchbesök den 11 april

I strålande vårväder samlades åtta lunchsugna på Terraza den 11 april. Det stod Pasta på menyn och de flesta tog Salsicciapasta. Den var ganska mycket sting i och rejält tilltagen men god. Hälften av oss åt upp allt, men den andra halvan orkade inte. Till efterrätt fick vi en härlig kladdkaka med vispad grädde och kaffe/te. Det sociala umgänget är lika viktigt som maten och vi var alla
Text. Åsa Prytz



Sittgymnastiken

Sittgymnastiken har blivit en populär aktivitet inom HjärtLung och det är ett glatt gäng som varje måndag kl. 11.00 träffas på Träna. Är du intresserad är du välkommen till hösten när vi startar upp våra aktiviteter igen. Ingen anmälan behövs.

Text och foto. Agneta Jön Granemalm



Frukost för våra ledare den 16 april

Onsdagen den 16 april kl. 9 stod frukosten uppdukad i vår lokal för alla våra ledare i Riksförbundet Hjärtlung Ljungby. Det var nästan representanter från alla våra aktiviteter. Efter att vi ätit en god frukost fick var och en prata om sin aktivitet. Vi började med motionsgympan som har haft två ledare, Britten och Irene, och har varit så uppskattat av alla som närvarat. Tyvärr så lämnar de sin roll och vi står i skrivandets stund utan ledare. Får vi ingen ledare så måste vi lägga ner denna aktivitet. Sittgympan har stadigt ökat i antal och det är Agneta så glad över. Stickcaféet träffas udda veckor i vår lokal och Anne förklarar att där pratar, stickar och lyssnar man. Slussen skickar iväg det som stickats till behövande. Gin Rummy spelas det i lokalen varje tisdag och de som spelar har blivit fler för varje termin. Att de har roligt kan man se och höra på Margareta när hon pratar sig varm om denna aktivitet som också ger hjärngymna. Annika och Berndt är så nöjda med boulespelarna och de kommer troget varje onsdag. Cyklingen håller Annika och Berndt också i tillsammans med mig och vi startar sista måndagen i månaden kl.9 med början i april – oktober. Karl-Erik håller i våra långpromenader som på vinterhalvåret äger rum i centrala Ljungby och därefter ute på Bygda. Vi går mellan 5km- 8km varje torsdag med uppehåll på sommaren. Sedan har vi vår vattengymnastik där vi nu har sex grupper. Ledare är Åsa, Agneta, Ann, Lisbeth Svensson, Anne och Lisbeth Blomberg och alla pratade om hur uppskattad denna aktivitet är och hur skönt våra adepter tycker att det är. Kent med fru är ledare för bowlingen som nu startar igen efter att hallen genomgått en rejäl renovering. Men många av våra bowlare har åkt till Värnamo och Markaryd under renoveringstiden och åkt i sex bilar så det har blivit åtskilliga mil under denna tid. Margareta Knutsson, som tillsammans med Bengt, är ledare för lottförsäljarna pratade om hur roligt våra 25 försäljare tycker att det är och hur mycket pengar de hjälper till att få in till föreningen. Nu hade alla fått prata om sin aktivitet och vi i styrelsen är så tacksamma för allt arbete ni lägger ner. Vad vore vi utan er???

Text Åsa Prytz



RIKSFÖRBUNDET HJÄRTLUNG LJUNGBY

Jag tänkte att det kunde vara lite intressant att veta när vår förening startade. Året var 1989. Då bildades föreningen med Arne Mårtensson som ordförande. Han var en eldsjäl och vurmade för vår förening. 1989 var det 60 medlemmar och 1994 174 medlemmar. Sedan har det hela tiden blivit fler och fler. Under corona sjönk medlemsantalet, men har nu stigit succesivt och i skrivandets stund är vi 850 st. Vi är en av de föreningar som har flest medlemmar i Sverige. Vi har också haft olika namn: Hjärt-och lungsjukas förening, Hjärtlung i Ljungby och nu Riksförbundet Hjärtlung Ljungby. Under dessa år har vi haft Arne Mårtensson, Sigurd Lindros, David Oskarsson och mig som ordföranden en längre tid. Jag hoppas och tror att ni finner glädje och behållning i ert medlemskap och att ni får många härliga år tillsammans med Riksförbundet Hjärtlung Ljungby.

Text: Åsa Prytz

Kedjan som räddar liv

I vår förening finns möjlighet att gå en HLR-kurs helt gratis. Vi är i vår lokal och kursen tar två timmar. Vi lär ut hur man gör hjärtlungräddning, hur man använder en hjärtstartare, hur man lägger ngn i stabilt sidoläge och hur man agerar när ngn satt i halsen. Allt detta är mycket viktigt att kunna och därför uppmanar vi er att bestämma er för att gå en kurs. Lena Johansson ringer runt till er medlemmar om medverkan, men då det är ett okänt telefonnummer för er så är det svårt att få kontakt. Nu har vi redan bestämt datum för kurser till våren. Vill du vara med så anmäl till expeditionen eller till Lena tel. nr. 0702777578. Tiderna för kurserna är: 15 januari kl. 9.30 eller 13.30 och 12 mars kl. 9.30 eller 13.30. Vi hoppas att ngn av dessa tider passar just dig! När du anmält dig skriv upp det i din agenda så du inte glömmer att du ska gå. Förbud för läppstift på kursen! Vi som är instruktörer är Kerstin Norén och jag Åsa Prytz.

VÄLKOMNA!!

Förbundsordförande besöker Ljungby

Riksförbundet HjärtLungs förbundsordförande Anders Åkesson från Malmö har varit på besök hos föreningen i Ljungby. En av anledningar var att han skulle besöka Ljungbys nya bowlinghall där det pågick Riksmästerskap, en annan var en träff med Riksförbundet HjärtLung Ljungbys styrelse. Först var det en träff i föreningens lokal där han tillsammans med styrelsen bland annat hade en diskussion inför årets kongress i Stockholm. Det diskuterades om lotteriet som Ljungbyföreningen har och kostnader runt det. I dagens läge är det svårt att lämna in växelpengar utan att det tar för mycket på det som blir över från lottförsäljningen. Från Ljungby är det Margaretha Knutsson som åker på kongressen och hon är även en av de ansvariga för lotterigruppen. På kongressen kommer också frågan upp om en höjning av medlemsavgiften vilket många andra olika föreningar redan gjort.

Anders tog upp just det här med ekonomi och hur viktig den är för föreningen. Han pratade om ekonomiska ben att stå på där statsbidraget är ett och medlemsavgiften ett annat. Det har kommit in 28 motioner som ska tas upp på kongressen. Det är ca 100 tusen som är drabbade av HjärtLung sjukdom och Anders menade att det är viktigt att kansliet är mer närvarande. Vi måste utveckla säger han så det inte blir Vi och Dem. Viktigt att forskningspengar når ut tex. till Riksförbundet Hjärt-Lungs räddningsutbildningar och forskning. Det kom också upp skillnaden mellan HjärtLung förening och HjärtLung fonden. Hur ska människor veta vad som är vad.

Efter att träffen avslutats bar det av till Bowlinghallen för dagens besök där.

I hallen var tävlingen i full gång och det var många samlade både på banorna och på publiksidan. Här fick Anders möjlighet till samtal med medlemmar från flera olika HjärtLung föreningar i Sverige. Innan det var dags för Anders att ta tåget hem till Malmö igen avslutades hans besök i Ljungby med lunch på Gästgivargården.

Text och foto. Agneta Json Granemalm



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 gåvoinsamling. 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.**

From. 2022 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
Vi önskar alla en härlig Sommar

Sista dagen expedition är bemannad
inför sommaren

torsdagen den 12 juni .

Vi är tillbaka
tisdagen den 5 augusti



Ett säkert vårtecken är tulpanerna vid lasarettet. Foto. Agneta Json Granemalm

ORDFÖRANDE HAR ORDET

När jag har Hjärtskola på lasarettet för de som är nydrabbade av en hjärtåkomma så delar jag lektionen med kuratorn Ingrid. Detta har vi gjort i många år. När hon börjar så skriver hon Fysisk hälsa, Psykisk hälsa och Social samvaro på tavlan, men det sistnämnda kommer jag att kalla Social hälsa istället. Hon pratar om Hippokrates som föddes på Kos c:a 460 f.Kr. och var en grekisk läkare. Han kallas för Läkekonsstens fader och menade att allt hänger ihop. Om du är fysiskt sjuk så påverkas det psykiska och är du psykiskt sjuk så påverkas du fysiskt. Det är även så att det sociala påverkas om du blir fysiskt eller psykiskt sjuk på något sätt. Din sociala hälsa kan du faktiskt göra mycket åt själv. Det är intressant hur mycket som skrivs och talas om detta nu. Därför vill jag uppmärksamma detta på min lilla sida. Alla är vi olika och väl är väl det! Men de personer som är introverta har ju lite svårare att ta tag i saker då det gäller Social hälsa. Det är hela tiden ett givande och tagande. Personer som tycker att de alltid är ensamma kanske måste försöka att bjuda på sig själva lite mer eller kanske bjuda hem någon eller bjuda till att gå på ngt möte eller liknande. Den som är extrovert och inte har några problem alls med Social hälsa, kanske måste tänka till att ta den lilla extra tid som krävs för att stanna upp om du träffar ngn du känner lite vagt och prata med den. Ta dig tid att ringa upp en person som du vet skulle uppskatta ett samtal, besöka ngn helt spontant, prata i ett väntrum, bjuda hem ngn som du vanligtvis inte brukar bjuda. Ja listan kan göras hur lång som helst. En undersökning gjordes på en tunnelbanestation där ett visst antal människor hade fått på "recept" att le mot medpassagerare vilket ledde till att båda parter mådde mycket bättre. Nå hur är det med Social hälsa kontra män och kvinnor? Jo det är bevisat att vi kvinnor är mycket bättre på detta. I ett förhållande så är det oftast vi som tar kontakt med släkt och vänner, håller reda på födelsedagar, tar initiativ till event o. dyl. Vi skämmer nog bort våra män!!! Programmet Studio 65+ tar ju upp allt som är värt att veta och nyss togs det upp vad som händer med män som blir ensamma. De som då intervjuades berättade om hur de fått tänka om för att få en bra Social hälsa. Ansvaret låg då på dem och även om de träffat en ny partner så hade de lärt sig av tidigare misslag. Män kan också ha träffar män emellan. Oftast blir det nog promenader, jakt eller idrottsevenemang. Ni har ju inte så mycket syjuntor, kvinnofrukostar, filmklubbar eller bokcirklar. Men nu satsar vi på att vi bjuder på oss själva och ger en kram, ett leende, ett samtal eller ngt annat som känns bra för att så många som möjligt ska få en bra Social hälsa. Allt detta går ypperligt bra att göra på våra event inom föreningen vilket vi gör, men vi kan bli bättre!!!

NÄR MAN MÅR SOM BÄST MÄRKER MAN DET INTE.

Åsa Prytz

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



Redaktion:

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