



Föreningen Lund

# HjärtLung

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



## Höst- program 2018

|                     |  |
|---------------------|--|
| Adress              | Föreningen HjärtLung i Lund<br>Vårvädersvägen 4D 222 27 Lund |
| Telefon             | 046-211 49 90  |
| E-post              | info@lund.hjart-lung.se                                      |
| Bankgiro            | <b>5231 -4432</b>  |
| Swish               | <b>123 264 36 33 (Alt. till BG utan kostnad!)</b>            |
| Organisationsnummer | 845000-9397  |
| Hemsida             | www.hjart-lung.se/Lund                                       |

Nu när våren och sommaren är över, är det dags att ta itu med höstens och vinterns verksamhet.

Här får du ett nytt program att ta till dig. Gå igenom det noga. Lämna inget oläst. Du kan ju missa något viktigt. Kom på våra aktiviteter. De är till för dig. Hoppas det finns en hel del, som är lockande. Anmäl dig till cirklar. Det finns säkert något, som passar.



Är det något du undrar över? Ring någon av oss i Styrelsen, telefon-nr finns på sista sidan i programmet.

**Du och alla andra är HJÄRTLIGT VÄLKOMNA till oss i höst.**

# Här är höstens alla aktiviteter

Våra möten håller vi i föreningslokalen tisdagar klockan 18.00.

Kaffe med tilltugg kostar 25 kronor

Vid våra tisdagsmöten/föreningsmöten har vi alltid lotterier med fina vinster.

**Tisdag**

**21 aug.**

**Kl 18.00**

## Upptaktsmöte

Vi drar igång höstens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under andra halvåret 2018. Vi får först en information från Electronicsmix om hur vi ska kunna ta tillvara våra elektroniska apparater och inte bara slänga. Därefter blir vi underhållna av Beppez duo.



**Tisdag**

**11 sept.**

**Kl 18.00**

## Introduktion av nya medlemmar (11 sept)

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



**Tisdag**

**25 sept**

**Kl 18.00**

## Föreningsmöte (25 sept)

Pia Stael von Holstein känd från TV-programmet Antikrundan driver Kammaren i centrala Lund. Galleri och mötesplats för värderingar av antikviteter. Hjälper oss med: "hur ska vi göra om vi har något antikt i hemmet, vem och var kan vi få hjälp med bedömning" och "vad ska vi tänka på om vi vill köpa konst eller antikviteter".

**Tisdag**

**16 okt**

**Kl 18.00**

## Föreningsmöte (16 okt)

Vi får besök av sjukgymnast/fysioterapeut Eva Ekvall-Hansson som föreläser under Temat "Att falla eller inte falla - hur vi håller balansen". Eva är docent inom Med fak. vid Lunds universitet och forskar inom yrsel, balansrubbingar och fallprevention.



## Föreningsmöte (13 nov)

**Tisdag**

**13 nov**

**Kl 18.00**

Ingalill Rahm Hallberg, professor i vårdvetenskap och tidigare bitr rektor för Lunds universitet har under många år forskat och utbildat inom äldrevård. Ingall belyser åldrandets olika skeenden och det faktum att livet efter arbetslivets slut innehåller både utmaningar och möjligheter



## Julfest (4 dec)

**Tisdag**

**4 dec**

**Kl 18.00**

Vår traditionella julfest äger rum den 4 december. Vi blir serverade jultallrik, risgrynsgröt med saftsås, öl el. vatten, kaffe o kaka. Underhållning. Allt för 150 kronor per person. Anmälan på lista i lokalen eller till expeditionen senast den 17 november. Liksom tidigare år blir vi underhållna av musikanter och kanske också lite frågesport/Quiz.



**Under hösten får våra nya medlemmar också en särskild inbjudan till en introduktion.**

**Under hösten planerar vi också besök på SMHI/Vädertjänsten i Malmö samt förhoppningsvis ett studiebesök på den nya tingsrätten (det kopparklädda huset vid Kristallen vid Lunds central)**

**Alla medlemmar i Länsföreningen är välkomna på våra aktiviteter!**

## **Cirklar arrangerade av Förening HjärtLung i Lund**

**Nya deltagare hälsas hjärtligt välkomna! Även gamla så klart!**

### **Samtal Lunga**

Är du intresserad så hör av dig till Lennart Ekdahl.

Ledare: Lennart Ekdahl 0704-79 75 52



**Riksförbundet har tagit fram ett utbildningspaket "Aktiv med KOL".** Utbildningen är gruppbaserad och med handledare från t ex en vårdcentral.

Vi hoppas att några av våra vårdcentraler inom vårt område ska bli intresserade av att aktivt arbeta med detta material.

**Har du frågor kring denna aktivitet så hör av er till:**

- Lennart Ekdahl: 0704-79 75 52
- Katarina Thelin: 046-25 37 64

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

Startar **tisdagen 2018-09-11**. Plats i föreningslokalen

Ledare: Eva Norrman 046-14 82 64  
Marina Roethe 070-31 49 649



### **Gymnastik/Hjärtränning**

Startar **torsdag 23 augusti kl. 17.00 - 18.00**, i Svaneskolans gymnastiksal

Kontaktperson: Gunn Håkansson 046-15 05 48  
Ledare: Sven Nilsson 046-14 76 35  
Pia Jönsson 0708-14 32 12  
Eric Andersson 046-12 24 48



Man deltar en gång i veckan och betalar 150 kronor per termin.

**OBS!**

Orderna i gymnastiken är generella medan utförandet av dem är individuellt. Du gör så mycket du känner att du orkar. **Vila gärna!**

### **Livsstilsgrupp**

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

### **Stresshantering**

Tematräff Stresshantering består av 4 träffar med fokus på hur du kan hantera stress i din vardag. Vi arbetar med utgångspunkt från fyra arbetshäften:

1. Hur bra kan du må?
2. Stress är belastning,
3. Återhämtning - **en konst** värd att träna på,
4. Balans i vardagen. Plats i föreningslokalen.

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555



## Rökavvänjning

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



## Studiecirklar Alla är välkomna!

### Akvarellmålning

Startar **onsdag 15 aug kl. 13.00 - 15.30** i föreningslokalen  
Kontaktperson: Brita Ekström 046-12 90 61



### Handarbetsgrupp

Startar **onsdag 15 aug kl. 13.00 - 15.30** i föreningslokalen  
Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193



Studiecirkelarna akvarellmålning och handarbetsgrupp har sina möten samtidigt.

### Vinprovning

Start **onsdag 29 augusti kl. 18.00** i föreningslokalen.  
Ledare: Eva & Lars Sjö Dahl 046-25 24 32



## Internetcafé - SeniorNet i Lund

Du få hjälp med dina frågor kring datorn, smartmobil eller surfplattan, gå kurser och med möjlighet att då låna dator från SeniorNet.

Träffarna är en dag i veckan med sommar- & juluppehåll, du väljer när det passar dig och vilken Träffpunkt!



**Plats:** **OBS!** LAURENTII, S:t Laurentiig 18, Lund **Start 30 aug.**  
**Ledare:** Lennart Ilestam **Torsdagar kl 9 - 12**  
**Plats:** LINERO, Linero torg 22, Lund **Start 13 aug**  
**Ledare:** Michaela Wölfl **Måndagar kl 9 - 12**

**Förening:** **SeniorNet Malmö** är en **ideell** förening med 520 medlemmar  
**Kontaktperson:** Lennart Ilestam 0733-441151  
**Hemsida:** [www.seniornetmalmo.se](http://www.seniornetmalmo.se)

## Canasta

Vi fortsätter med början **torsdagen den 30 aug kl. 10.00** i föreningslokalen.  
Önskar Du börja spela blir vi kanske ett nytt gäng som vill ha sammankomst på annan dag och tid, så får vi komma överens om detta.

**Ledare:** Eva Sjö Dahl 0707-85 89 83

## Fortsättning på Skånska ord och seder

Vi fortsätter vår studiecirkel kring "Skånska ord och seder" under ledning av Eva Norrman. Ämnet för cirkeln är Skånes åar och åsar och dess geografi. Cirkeln genomförs varannan måndag och omfattar 5 tillfällen. Högst 10 deltagare.

**Start måndag den 24 sept kl. 13.30.**

Ledare: Eva Norrman 046-14 82 64

## Andningsyoga

Kursen i andningsyoga fortsätter under hösten 2018 och nya deltagare är naturligtvis hjärtligt välkomna. Andningsövningar är ett kraftfullt och effektivt sätt att påverka hur vi mår och våra känslor. Vårt mentala och emotionella tillstånd återspeglas i hur vi andas. Med andningsövningar kan man förändra det mentala och emotionella tillståndet.

**Start måndag den 10 sept kl 11.00**

Ledare: Eric Anderson Tel. 046-12 24 48  
Lennart Ekdahl Tel. 0704-79 75 52

## 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: Ordföranderollen, Sekreterarrollen samt Kassörsrollen. Länet anordnar också kurser för de som är eller gärna vill pröva på som aktivitetsledare i: Gymna, Sittgymna, Vattengymnastik, Stresshantering, Qigong, Andningsyoga, Stresshantering, Hemsides- & Medlemsregisterhantering, Våga tala inför publik. Hör av er till någon i styrelsen om ni är intresserade. Kommer också att finnas lista i lokalen.



## Hjärt- o Lungräddning, Hjärtstartarutbildning

Startar i samråd med ledarna och i föreningslokalen. Föreningen kommer under hösten att anordna kurser i Hjärt- o Lungräddning. Kurserna är ungefär två timmar långa och utförs enligt Kardiologförbundets och Svenska HLR-rådets modell med det senaste inom området. Hjärtstartarutbildning ingår! Repetitionskurser ordnas varje termin! (5/9 kl 11 och 12/9 kl 18). 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    | 046-12 24 48  |
| Instruktörer:    | Björn Carlqvist   | 0703-94 95 55 |
|                  | Tommy Östbring    | 0722-53 70 28 |
|                  | Marianne Östbring | 0734-11 88 06 |

**Teckningslistor till de olika aktiviteterna finns i föreningslokalen.**

- Du kan anmäla dig via föreningens  
**E-postadress: [info@lund.hjart-lung.se](mailto:info@lund.hjart-lung.se)**
- Anmälan kan även göras direkt till ledarna.

### **ABF:s cirklar**

Som medlemmar i ABF-organisationen får vi hjälp av ABF att anordna studiecirklar. De har ett rikt utbud av olika cirklar och vi kan även önska oss egna ämnen.

ABF:s studieprogram kommer att finnas i föreningslokalen och vi får all hjälp som kan behövas av ABF



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

### **Som sagt var!**

Vi är mycket angelägna att få in förslag på personer, som vill engagera sig i styrelsearbetet eller andra aktiviteter inom föreningen. Antingen du själv är intresserad eller du vet någon annan, som är det. Alla förslag är välkomna. Hör av dig till oss i styrelsen!

Vänligen meddela om du har **E-postadress** eller nyligen bytt till Lennart Ilestam via: [\\_ilestam@msn.com](mailto:_ilestam@msn.com)



## **Styrelse:** (Gäller till årsmötet)

|             |                 |               |
|-------------|-----------------|---------------|
| Ordförande  | Björn Carlqvist | 070-39 49 555 |
| Kassör      | Lennart Ilestam | 0733-44 11 51 |
| Sekreterare | Lennart Ilestam | 0733-44 11 51 |
| Ledamöter   | Gunnar Forsberg | 040-46 12 48  |
|             | Eric Andersson  | 046-12 24 48  |
|             | Lennart Ekdahl  | 0704-79 75 52 |
|             | Eva Sjödahl     | 046-25 24 32  |
| Ersättare   | Eva Norrman     | 046-14 82 64  |
|             | Katarina Thelin | 046-25 37 64  |
|             | Tommy Östbring  | 0722-53 70 28 |

## **Funktionärer:**

|                |                   |               |
|----------------|-------------------|---------------|
| Egenvårdsombud | Katarina Thelin   | 046-25 37 64  |
| ABF-kontakt    | Björn Carlqvist   | 0703-94 95 55 |
| Lokalvård      | Lars Sjödahl      | 046-25 24 32  |
|                | Britt Söndergaard | 040-41 19 87  |

## **Övriga:**

|              |                     |               |
|--------------|---------------------|---------------|
| Revisorer    | Lars Sjödahl        | 046-25 24 32  |
|              | Elvir Håkansson     | 046-15 05 48  |
| Valberedning | Maj-Britt Hellström | 070-74 20 193 |
|              | Eva Norrman         | 046-14 82 64  |