



Föreningen Lund

# HjärtLung

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



## Vår- Program 2019

<b>Adress</b>	Föreningen HjärtLung i Lund Vårvädersvägen 4D 222 27 Lund
<b>Telefon</b>	Se styrelsens telefonnummer på sista sidan
<b>E-post</b>	<a href="mailto:info@lund.hjart-lung.se">info@lund.hjart-lung.se</a>
<b>Bankgiro</b>	<b>5231-4432</b>
<b>Swish</b>	<b>123 264 36 33</b>
<b>Organisationsnummer</b>	845000-9397
<b>Hemsida</b>	<a href="http://www.hjart-lung.se/Lund">www.hjart-lung.se/Lund</a>

Nu när jul och nyår är ordentligt firade, är det dags att ta itu med vårens och sommarens 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 något 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 25 kronor. Vi kommer också i vår att ordna dagaktiviteter. Tider för dessa aktiviteter framgår av programmet. Vid våra tisdagsmöten/föreningsmöten har vi alltid lotterier med fina vinster.

### Upptaktsmöte

**Tisdag**

**22 jan.**

**Kl 18.00**

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under första halvåret 2019 och får besök av Beatrice Westesson med kollega från Apoteket Kronan på Gunnesbo. De informerar om verksamheten samt pratar om sin service att kunna komma till dem och sitta ner i lugn och ro och prata igenom sina mediciner och om utbytesmedicin.



**Tisdag**

**29 jan.**

**Kl 18.00**

### Introduktion av nya medlemmar (29 jan)

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



**Tisdag**

**12 febr**

**Kl 14.00**

### Dagaktivitet - Internetcafé (12 febr)

Vad är ett Internetcafé?

Vi träffas i vår egen lokal på Vårvädersvägen 4D mellan kl. 14-16 och låter dig prova på och även få hjälp med din medtagna bärbara dator, surfplatta eller smart telefon, eller har frågor om Appar och andra tjänster på nätet. SeniorNet Malmö samarbetar med Lunds kommun för att lära seniorer Internet. I februari kommer det att öppnas ett tredje IT-café på nya Träffpunkt Arkivgatan, sedan tidigare finns Träffpunkterna Linero och Laurentigatan. Vi dricker också kaffe och pratar om hur man använder sin mobil.



## Årsmöte (26 febr)

Tisdag

26 febr

Kl 18.00

Se separat inbjudan. Anmälan senast den 15 febr. Efter årsmötesförhandlingarna bjuder föreningen på kaffe och macka. Vi ger då också utrymme för samvaro och samtal.



## Månadsmöte (19 mars)

Tisdag

19 mars

Kl 18.00

Hjärtföreläsning av överläkare Erik Ljungström om nya behandlingsmetoder vid förmaksflimmer. Hans specialitet är Arytmier och särskilt ablationsbehandling.



Tisdag

2 april

Kl 14.00

## Dagaktivitet (2 april)

Historiska museet i Lund. Vi får en guidad visning av det nyrenoverade Historiska museet i Lund, Skånes största museum för arkeologiska fynd, mynt och kyrklig konst. Vi samlas utanför museet Kl 14.00. Adress Krafts torg 1

Tisdag

23 april

Kl 18.00

## Månadsmöte (23 april)

David Sparv chefsjuksköterska på SUS berättar om sitt arbete som chefsjuksköterska på SUS och med särskild inriktning på sitt arbete med personcentrerad vård



Tisdag

14 maj

Kl 08.00

## Bussutfärd till vackra Österlen (14 maj) Samling i god tid vid föreningslokalen

Vi startar kl 08.00 och åker med vår reseledare Annika i Bergkvaras bekväma buss.

Vi inleder på Glashyttans Orangeri där vi serveras gott

förmiddagskaffe med smörgås, hemlagad från grunden med råvaror från lokala leverantörer och producenter. Här arbetar man också med återvunnet glas som blir till bl a unika glas, kannor och karaffer. Färden går vidare till Onslunda och Borstakongen där vi får lära oss att tillverka borstar och i butiken kan vi bo(rs)tanisera bland mängder av olika borstar, dammvippor och otaliga varianter som vi inte visste fanns! Nästa besök blir vallfartskyrkan i St Olof. Vår lokalguide berättar om kyrkan och namnet. Vi avnjuter lunch på en vingård där det odlas druvor och



äpplen som förädlas till vin och cider. Vi får även berättat för oss om gården och dess produkter. Strax söder om Kivik hittar vi Musteributiken som erbjuder must, cider, sylter, marmelader och andra delikatesser. Längs den vackra kustvägen förbi Simrishamn och Skillinge kommer vi till Ystad där vi på "Wallanders polisstation" avrundar med eftermiddagskaffe och - givetvis - Wallanderbakelse! Nöjda efter en omväxlande dag är vi under tidig kväll tillbaka i Lund.

Subventionerat pris till 450 kr för medlemmar och 700 kr för icke medlemmar (I mån av plats).

Lista för anmälan finns i föreningslokalen. Anmälan även till någon i styrelsen.

Betalning sker på vårt Bankgiro 5231-4432

Sista betalning och anmälan den 29 april. Därefter bindande.

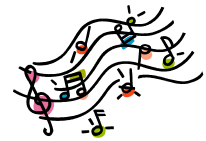
**Tisdag**

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

**28 maj**

**Kl 18.00**

Vi följer upp vårens aktiviteter och informerar om kommande aktiviteter. Vi blir också underhållna av musikern Lasse Lundqvist.



**Tisdag**

### **Dagsutfärd (4 juni)**

**4 juni**

**Kl 10.15**

Sommaren inleds med ett besök på Statarmuseet vid Torups slott där vi får en guidad tur (start kl 11.00) kring statarlivet. Vi samlas vid föreningslokalen kl 10:15 för gemensam färd. Ta med 20 kr till berörd chaufför.

**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

**Riksförbundet har också tagit fram utbildningspaket "Aktiv med Hjärtsvikt samt under februari 2019 kommer ett nytt material "Aktiv med Hjärtflimmer".** Patientutbildningsmaterial som vi hoppas ska användas av vårdcentraler, kliniker och sjukhus.

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

Startar tisdagen 2019-01-08. Plats i föreningslokalen

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



### **Gymnastik/Hjärtränning**

Startar torsdag 17 jan 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 16 jan kl. 13.00 - 15.30** i föreningslokalen

Kontaktperson: Brita Ekström 046-12 90 61



### Handarbetsgrupp

Startar **onsdag 16 jan kl. 13.00 - 15.30** i föreningslokalen

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193



Studiecirkarna akvarellmålning och handarbetsgrupp har sina möten samtidigt.

### Vinprovning

Start **onsdag 6 febr kl. 18.00** i föreningslokalen.

Ledare: Eva & Lars Sjödahl 046-25 24 32



### Canasta

Vi fortsätter med början **torsdagen den 31 jan 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 Sjödahl 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 vårens cirkel är Skånes författare och artister. Cirkeln genomförs varannan måndag och omfattar 5 tillfällen. Högst 10 deltagare.

Start **måndag den 11 februari kl. 13.30. Därefter varannan måndag**

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



## Andningsyoga

Kursen i andningsyoga fortsätter under våren 2019 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 14 januari 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: Gympa, Sittgympa, Vattengymnastik, Stresshantering, Qigong, Andningsyoga, Stresshantering, Hemsides- & Medlemsregisterhantering, Våga tala inför publik o kroppsspråk. 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 våren 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! (6/2 kl 10-12, 5/3 kl 18-20)

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  
Lars Sjäodahl 0707-858983



**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: [sl.Ilestam@gmail.com](mailto:sl.Ilestam@gmail.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	076-85 26 380
	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