



Föreningen Lund

HjärtLung

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



Vår- Program 2020

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

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 en hel del, som är lockande. Anmäl dig till cirklar. Det finns säkert något, som passar.

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

Du och alla andra är HJÄRTLIGT VÄLKOMNA till oss i vår.

Här är vårens alla aktiviteter

Våra möten håller vi i föreningslokalen tisdagar klockan 18.00. Kaffe med tilltugg kostar 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 (21 jan)

Tisdag

21 jan.

Kl 18.00

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under första halvåret 2020 och får besök av apotekschef Johan Salvén från Apoteket Hjärtat på Mårtens-torget. Han informerar om apotekets verksamhet och påminner oss om apotekets service att kunna sitta ner i lugn och ro och prata igenom våra mediciner och om utbytesmedicin.



Tisdag

28 jan.

Kl 18.00

Introduktion av nya medlemmar (28 jan)

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



Onsdag

5 febr.

Kl 13.00

Föreningsmöte dagaktivitet (5 febr)

I Södra Sandby hittar vi en alldeles riktig spritfabrik. Skånska Spritfabriken är en dryckesproducent som har flertalet internationellt och nationellt prisbelönta produkter i sitt sortiment av såväl alkoholhaltiga som alkoholfria drycker som Alkoholfri gin&tonic och Tonic Water, Gin, Whisky, Svensk calvados, Pommeau och Glögg. Vi samlas vid lokalen kl 12.30 för gemensam transport till Södra Sandby. Besöket är gratis men ta med 20 kr till berörd chaufför och pengar för ev inköp. Anmälninglista i lokalen eller till någon i styrelsen.

Årsmöte (25 febr)

Tisdag

25 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. Anmälninglista i lokalen eller till någon i styrelsen.



Månadsmöte (17 mars)

Tisdag

17 mars

Kl 18.00

Vi får besök av familjejurist Ann-Sofi Lennartsson som informerar om det familjerättsliga området, oavsett var i livet du befinner dig. Vi får information om exempelvis att skriva testamenten, gåvobrev, fullmakter, bouppteckning, framtidsfullmakt och samäganderättsavtal.

Måndag

20 april

Kl 14.00

Föreningsmöte dagaktivitet (20 april)

Seniorshopen visar de allra senaste kläderna för kvinnor och män. Vi har några av våra egna medlemmar som mannekänger.



Tisdag

28 april

Kl 18.00

Månadsmöte (28 april)

Månadsmötet ägnas åt stroke som är ett samlingsnamn för hjärnskador som orsakas av en blodpropp eller en blödning i hjärnan. Överläkare Gunnar Andsberg SUS/Lund informerar om diagnos, behandling och rehabilitering av strokepatienter.



Tisdag

5 maj

Kl 14.00

Dagsutfärd (dagsutfärd 5 maj)

Vi följer upp höstens besök på Tirups örtagård och väl där får vi en guidad tur. Vi samlas vid lokalen kl 13.30 för gemensam transport till Tirup.

Den guidade turen startar kl 14.00. Besöket är gratis men ta med 20 kr till berörd chaufför och pengar för ev fika. Anmälninglista i lokalen eller till någon i styrelsen.



Tisdag

12 maj

Kl 09.00

Bussutfärd till Bjärehalvön (12 maj)

Samling i god tid vid föreningslokalen

Vi startar från lokalen (Vårvädersvägen) kl 09.00 och åker med Annika och Bergkvaras bekväma buss till Bjärehalvön.

Strax norr om Helsingborg besöker vi godset Kulla Gunnarstorp, bestående av en borg från 1500-talet och ett ståtligt slott från

1800-talet. I Iergöksstaden Ängelholm får vi en guidad tur i Järnvägens museum.

Med vår bekväma buss åker vi genom Bjäre-halvön till Båstad och Riviera Strand,

vackert beläget vid havet, där en god lunch väntar på oss. Vi följer

därefter Italienska vägen och njuter av utsikten. Under

eftermiddagen besöker vi ett litet förlag där familjen skapar böcker

och kort med målarpensel och blyertspenna i en förlagsträdgård med

porlande bäckar och ankdamm. Dagen avrundas på Kullabygdens musteri där vi



får eftermiddags-kaffe med kaka, och vi provsmakar också äppelmust och får berättat för oss om musteriets historia. 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 anmälningsdagen den 4 maj. Därefter bindande.

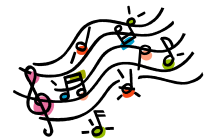
Tisdag

26 maj

Kl 18.00

Avslutning (26 maj)

Vi följer upp vårens aktiviteter och avslutar våren med underhållning i vår lokal. Underhållningen står Simon Ahlström för.



Tisdag

2 juni

Kl 14.00

Dagsutfärd (2 juni)

Denna vackra sommar dag besöker vi Habo Ljung och får en flott-tur på Höje å ut till Lomma hamn. Vi fikar och har det skönt.

Vi samlas vid lokalen kl 13.00 för gemensam transport till Habo Ljung.

Flott-turen startar ca kl 14.00. Besöket kostar 100 kr och ta med 20

kr till berörd chaufför. Fika bjuder föreningen på. Anmälan senast 26/5,

anmälningslista i lokalen eller till någon i styrelsen.

Betalning sker på vårt **Bankgiro 5231-4432**.

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 utbildningspaket "Aktiv med KOL", "Aktiv med hjärtflimmer och "Aktiv med hjärtsvikt". Utbildningen är gruppbaserad och med handledare från t ex en vårdcentral eller sjukhus.

Vi hoppas att några av våra vårdcentraler och sjukhus inom vårt område ska bli intresserade av att aktivt arbeta med materialen.

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

- Lennart Ekdahl: 0704-79 75 52 (Lunga)
- Katarina Thelin: 046-25 37 64 (Lunga o Hjärta)
- Björn Carlqvist: 070-39 49 555 (Hjärta)

Sittande gymnastik på tisdagar kl 11.00

Startar tisdagen 2020-01-14. Plats i föreningslokalen

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



Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 16 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

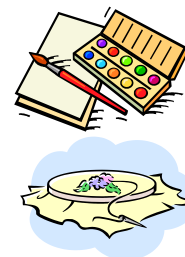
Startar **onsdag 15 kl. 13.00 - 15.30** i föreningslokalen

Handarbetsgrupp

Startar **onsdag 15 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 29 jan kl. 18.00** i föreningslokalen.

Ledare: Eva & Lars Sjödahl 0707-85 89 83



IT-café träffpunkt Virvelvindsvägen - SeniorNet Lund

SeniorNet Lund öppnar sitt femte IT-café på träffpunkt Virvelvindsvägen 4G, med start **onsdag 12/2 kl 13-16**, därefter **onsdagar udda veckor t.o.m. onsdag 20/5**. Deltagarna besöker SeniorNet Lunds IT-caféer när de behöver hjälp att använda sin smarttelefon, surfplatta, dator eller har frågor om internet.



Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51

Hemsida: www.seniornetmalmo.se

Canasta

Vi fortsätter med början **torsdagen den 23 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 seder och bruk

Vi fortsätter vår studiecirkel kring "Skånska seder och bruk" under ledning av Eva Norrman. Ämnet för cirkeln är Skånes seder och bruk.

Cirkeln genomförs varannan måndag och omfattar 5 tillfällen. Högst 10 deltagare.

Start **måndag den 3 februari kl. 13.00**.

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



Andningsyoga

Kursen i andningsyoga fortsätter under våren 2020 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 20 januari kl 11.00 därefter 20/1, 27/1, 3/2, 17/2, 24/2, 2/3, 16/3, 23/3, 30/3, 20/4, 27/4, 11/5, 18/5 och 25/5.

Ledare:	Eric Anderson	Tel. 046-12 24 48
	Lennart Ekdahl	Tel. 0704-79 75 52
	Pia Jönsson	Tel. 0708-14 32 12
	Ann Idstein	Tel. 0705-159 870

Kurser anordnade av länsföreningen Skåne

För er som är intresserade av hur det är att finnas med i olika förtroendeposter så anordnar länsföreningen 1-dagarskurser för: Styrelsearbete, Ordföranderollen, Sekreterarrollen samt Kassörsrollen. Länet anordnar också kurser för de som är eller gärna vill pröva på som aktivitetsledare i: Gympa, Sittgympa, Vattengymnastik, Stresshantering, Qigong, Andningsyoga, Stresshantering, Hemsides- & Medlemsregisterhantering, Våga tala inför publik. Hör av er till någon i styrelsen om ni är intresserade. Kurskatalog kommer också att finnas i lokalen.

Hjärt- o Lungräddning, Hjärtstartarutbildning

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

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

Repetitionskurser ordnas varje termin! (30/1 kl 10 och 12/2 kl 18). Anmälninglista i lokalen eller till instruktörer (se nedan). Kurserna är gratis för våra medlemmar.

De som EJ är medlemmar betalar 250 kr/person.

Om behov finns kommer vi också att anordna instruktörskurser under året.

Kom ihåg att anmäla dig!

Huvudinstruktör:	Eric Andersson	046-12 24 48
Instruktörer:	Björn Carlqvist	0703-94 95 55
	Tommy Östbring	0722-53 70 28
	Lars Sjädh	0707-85 8983



Teckningslistor till de olika aktiviteterna finns i föreningslokalen.

- Du kan anmäla dig via föreningens
E-postadress: 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**

Styrelse: (Gäller till årsmötet)

Ordförande	Björn Carlqvist	070-39 49 555
Kassör	Lennart Ilestam*	0733-44 11 51
Sekreterare	Vakant	
Ledamöter	Eric Andersson	046-12 24 48
	Lennart Ekdahl	0704-79 75 52
	Eva Sjödahl	0707-85 89 83
	Vakant	
Ersättare	Eva Norrman	076-85 26 380
	Katarina Thelin	046-25 37 64
	Tommy Östbring	0722-53 70 28
	Lennart Hansson	0766-330 696

*Medlemsregisteransvarig

Funktionärer:

Egenvårdsombud	Katarina Thelin	046-25 37 64
ABF-kontakt	Björn Carlqvist	0703-94 95 55

Övriga:

Revisorer	Lars Sjödahl	0707-85 89 83
	Elvir Håkansson	046-15 05 48
Valberedning	Maj-Britt Hellström	070-74 20 193
	Eva Norrman	076-85 26 380

Föreningen HjärtLung Lund med omnejd

Vårvädersvägen 4D

222 27 Lund

E-post info@lund.hjart-lung.se

Hemsida www.hjart-lung.se/Lund



Föreningen Lund

HjärtLung