

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



Höst- Program 2025

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

Så 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 och dagaktiviteter. 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 30 kronor. Vi kommer också i höst att ordna dagaktiviteter. Tider för dessa aktiviteter framgår av programmet eller i särskilda utskick.

Upptaktsmöte (2 sept)

Tisdag

2 sept

Kl 18.00

Vi drar igång höstens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under andra halvåret 2025. Därefter blir vi underhållna av Anton Nilsson. **Anmälan på lista i lokalen eller till någon i Styrelsen.**



Tisdag

9 sept

Kl 18.00

Introduktion för nya medlemmar (9 sept)

Vi hälsar nya medlemmar välkomna och informerar om föreningens verksamhet samt bjuder på kaffe och macka. Vi skickar ut en separat inbjudan till våra nya medlemmar.



Tisdag

23 sept

Kl 18.00

Föreningsmöte (23 sept)

Tema organdonation. Donation och transplantation räddar liv. Transplantation av organ och vävnader är en livräddande behandling för många svårt sjuka människor. I andra fall kan transplantation ge avsevärt förbättrad hälsa och högre livskvalitet. Organ från en enda donator kan rädda upp till åtta människors liv och donerad vävnad från en avliden person kan hjälpa femtio personer.



Tisdag

21 okt

Kl 18.00

Föreningsmöte (21 okt)

Anders Segerbäck från HjärtKärl-mottagningen på SUS informerar om mottagningens uppgifter och verksamhet. Hit kommer du för att undersökas, behandlas och följas upp för en sjukdom i hjärtats kranskärl. Det kan till exempel vara en hjärtinfarkt eller förträngning i kranskärlen. Du kommer också hit om du tidigare har gjort en kranskärlsoperation, det vill säga en bypass-operation.



Tisdag

11 nov

Kl 18.00

Föreningsmöte (11 nov)

Dietist Simon Apell från VI-kliniken ger oss en bild över kostens betydelse för hjärt- och lungsjuka. Maten är en viktig del när man ska behandla många sjukdomar, och är ibland den enda behandlingen. En dietist hjälper oss att anpassa vårt matintag utifrån vårt hälsotillstånd, våra preferenser och vårt näringsbehov.



Tisdag

2 dec

Kl 18.00

Julfest 2 dec)

Vi följer upp höstens aktiviteter och avslutar med julfest o Musikunderhållning av Tommy Lindskog i vår lokal.

Vi blir serverade Rönås julbord, risgrynsgröt med saftsås, öl el. vatten, kaffe o kaka. **Anmälan på lista i lokalen eller till någon i styrelsen senast den 18 november. Vi återkommer i höst med priset på Julfesten.**

**Dag-
aktivi-
teter**

Dagaktiviteter

- Alnarp (aug/sept) med guidning (LE)
- Uppåkra utgrävningar (Kenneth A)
- Stadsrundtur i Malmö. (sept/okt)

Kunskapsparken och The Loop, besök i kyrkan på Klostergården,

Vi återkommer under hösten med datum och förslag på våra dagaktiviteter.

Vi åker i egna bilar. Transportkostnad svarar föreningen för (fyllda bilar förutses för dessa transporter). Anmälan på lista i lokalen.

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!

Sittande gymnastik på tisdagar och torsdagar kl 11.00

Startar tisdagen 9 september. Plats i föreningslokalen

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



Gymnastik/Hjärtträning

Startar torsdag 4 september kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal

Ledare: Björn Carlqvist 070-39 49 555
Lennart Ekdahl 0704-79 75 52



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!**

Studiecirklar Alla är välkomna!

Handarbetsgrupp/öppet hus

Startar **onsdag 11/9 kl. 13.00 – 15.30** i

föreningslokalen och varannan vecka ojämna veckor. Alla

är välkomna till detta öppna hus där vi bjuder på kaffe och träffas för social gemenskap.



Vinprovning

Startar **onsdag 3 sept kl. 18.00** i föreningslokalen

Ledare: Eva & Lars Sjö Dahl 070-78 58 983



Övriga återkommande aktiviteter

Livsstilsgrupper

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

Tematräff Stresshantering

Tematräff Sömn

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

IT-caféer vid Träffpunkterna i Lund

SeniorNet Lund fortsätter verksamheten vid Träffpunkterna i Lund enligt program som annonseras i **Seniorum/65+ varje månad**.

Programmet anslås också på respektive Träffpunkt och i vår lokal på HjärtLung.

IT-caféerna börjar vecka 36-37 se nedan!

- | | | | |
|-------------------------------|---------|---------|------------|
| • Träffpunkt Arkivg.7C | tisdag | 2 sept | kl 13 – 15 |
| • Träffpunkt Laurentiig.18 | torsdag | 4 sept | kl 10 – 12 |
| • Dalby Bibliotek Udda veckor | torsdag | 11 sept | kl 14 – 16 |

Kansli: Anette Hedén 0720-44 46 47

Tisdag & torsdag kl 10-12

Mail: kansli@seniornetmalmo.se



Fortsättning på Skånska seder och bruk

Vi föreslår inte något nytt tema eller tider för studiecirkeln om Skånska seder och bruk. Hör av er till Eva Norrman om ni har förslag på tema som vi kan anordna.

Hjärt- o Lungräddning, Hjärtstartarutbildning

Startar i samråd med ledarna. Föreningen kommer under hösten att anordna kurser i Hjärt- o Lungräddning. Kurserna är ungefär tre timmar långa och utförs enligt Svenska HLR-rådets modell med det senaste inom området. Hjärtstartarutbildning ingår!

Repetitionskurser ordnas varje termin! (18/9 kl 10-12 och 9/10 kl 18-20). Kurserna är avgiftsfria för våra medlemmar. De som EJ är medlemmar betalar 300 kr/person.

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



Instruktörer: Björn Carlqvist
Lars Sjö Dahl

070-39 49 555
070-78 58 983

Kom ihåg att anmäla dig!



Vattengympa

Habo Gård har vattengympa på torsdagar kl 12-13 med start 2 oktober. En vattengympainstruktör håller ett varierat pass i varmvattenbassäng, för alla nivåer. Efter passet som är en timme erbjuds fika för dem som vill stanna kvar. Är ni intresserade så anmäl er direkt till Habo Gård (tel 046-359 45 75). Kostnad 110 kr per gång inkl fika. Det går också att förboka buss från Spolegatan kl. 11.20, retur kl. 13.40 (60 kr t/r), För er som bara vill bada i varmvatten finns tider varje torsdag kl 11-12. Anmälan till samma telefonnummer som ovan.

Kurser anordnade av Riksförbundet HjärtLung Skåne län

För er som är intresserade av hur det är att finnas med i olika förtroendeposter så anordnar länsföreningen kurser för styrelsemedlemmar. Hör av er till någon i styrelsen om ni är intresserade. Kommer också att finnas lista i lokalen.

Riksförbundet HjärtLung anordnar också ett flertal kurser på nätet som t ex tematräffar, träna tillsammans (yoga, qigong, lättgympa..)



Teckningslistor till de olika aktiviteterna, finns i föreningslokalen.

Du kan också anmäla dig via föreningens E-postadress: info@lund.hjart-lung.se

Anmälan kan även göras direkt till ledarna.

Vi samarbetar med



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND

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 är du själv intresserad eller vet du någon annan, som är det. Alla förslag är välkomna.

Hör av dig till oss i styrelsen!

Vänligen meddela om du fått E-postadress eller nyligen bytt, skicka den till Lennart Ilestam sl.ilestam@gmail.com

Styrelse:

Ordförande	Björn Carlqvist	070-39 49 555
Vice ordförande	Lennart Ekdahl	0704-79 75 52
Kassör	Lennart Hansson	0766-33 06 96
Sekreterare	Inger Andersson	070-85 39 362
Ledamöter	Lennart Ilestam	0733-44 11 51
	Eva Norrman	076-85 26 380
	Börje Åhgren	070-51 31 717
Ersättare	Leena Petersson	070-49 40 649

Funktionärer:

Egenvårdsombud	Birgit Andersson	079 30 65 216
ABF-kontakt	Björn Carlqvist	070-39 49 555

Övriga:

Revisorer	Lars Sjö Dahl	070-78 58 983
	Kenneth Andersson	070-66 22 806
Valberedning	Eva Norrman	076-85 26 380