



# Riksförbundet HjärtLung

Lund

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



## Höst- Program 2021

<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>	info@lund.hjart-lung.se
<b>Bankgiro</b>	5231 -4432
<b>Swish</b>	123 264 36 33
<b>Organisationsnummer</b>	845000-9397
<b>Hemsida</b>	<a href="http://www.hjart-lung.se/Lund">www.hjart-lung.se/Lund</a>

Nu när våren och sommaren är över, är det dags att ta itu med höstens och vinterns verksamhet. Tyvärr fick vi ställa in våra aktiviteter under hösten 2020 och våren 2021 pga coronakrisen. Vi hoppas på att vi till hösten kan samlas på våra aktiviteter igen. 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. 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.

## Upptaktsmöte

**Tisdag**

**7 sept.**

**Kl 18.00**

Vi drar igång höstens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under andra halvåret 2021. Därefter blir vi underhållna med sång och musik av Dur-folket.



## Besök på Wismarlövs bryggerhus (dagsutfärd 22 sept)

**Onsdag**

**22 sept.**

**Kl 14.00**

Vi följer upp förra höstens besök på Wismarlövs bageri med att besöka Jens och Wismarlövs bryggerhus (Kongsmarksvägen 4-4 Klågerup). Vi samlas vid lokalen kl 13.15 för gemensam transport till bryggerhuset.

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.

## Föreningsmöte

**Tisdag**

**5 okt**

**Kl 18.00**

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.



## Föreningsmöte

**Tisdag**

**9 nov**

**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.

**Tisdag**

**30 nov**

**KI 18.00**

### **Julfest (30 nov)**

Vår traditionella julfest äger rum den 30 november. Vi blir serverade jultallrik, risgrynsgröt med saftsås, öl el. vatten, kaffe o kaka. Underhållning av Benny Kronhamn. Allt för 150 kronor per person. Anmälan på lista i lokalen eller till expeditionen senast den 17 november då också betalning sker via bankgiro eller Swish. Liksom förra året kommer vi ev att låna lokalen på Vårvädersvägen 6B (in på gården).

**Dag-  
aktiviteter**

### **Dagaktiviteter**

Vi kommer under hösten också att anordna olika dagaktiviteter som t ex: Skissernas museum, ESS, bilutflykt (egen bil) till Wanås slott. I dagsläget (juni mån) har flera av dessa företag/organisationer svårt att ge tider pga Corona-pandemin. Vi återkommer under mitten av augusti med tider.

**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 någon i styrelsen

**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 vårdcentralerna 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)
- Britt-Louise Persson: 073-32 20 712 (Hjärta)
- Björn Carlqvist: 070-39 49 555 (Hjärta)



## Sittande gymnastik på tisdagar kl 11.00

Startar tisdagen 14 september. Plats i föreningslokalen

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



## Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 9 september kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal

Ledare: 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 focus på hur du kan hantera stress i din vardag. Plats i föreningslokalen.

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

## Sömn

Tematräff Sömn består av 4 träffar. Är du nyfiken på sömn i största allmänhet eller så vill du lära dig mera om sömn för att kunna sova bättre. Dessa 4 tematräffar vill ge dig kunskap om sömnens alla positiva och stärkande effekter samt ge dig råd och tips för en god nattsömn. 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 13 sept kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen

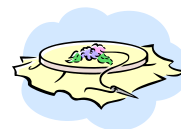


### Handarbetsgrupp

Startar onsdag 13 sept kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193

Studiecirkarna akvarellmålning och handarbetsgrupp har sina möten samtidigt och varannan vecka ojämna veckor.



### Vinprovning

Startar onsdag 29 sept kl. 18.00 i föreningslokalen

Ledare: Eva & Lars Sjödahl 070-78 58 983



### IT-caféer vid träffpunkter i Lund - SeniorNet Lund

SeniorNet Lund har fortsatt ha flera IT-caféer i centrala Lund.

Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51

Hemsida: [www.seniornetmalmo.se](http://www.seniornetmalmo.se)



SeniorNet Lund arbetar nu med Lunds kommun för ett utökat samarbete inom ramen för Lunds handlingsplan 2020/21 inom SKR-projektet, som planeras för återstarten av våra IT-caféer under höstterminen 2021.

Några exempel:

- Digitaliseringen inom kommunen och kommunikationen med Lunds pensionärer
- Träffpunkterna håller på att utveckla en app om att samordna och samverka med civilsamhället: föreningar, volontärer m fl.
- Mobilkunskap på flera språk - var redan på gång förra året, tolkhjälp behövs, samarbete med biblioteken
- Ev. någon form av fixartjänst för enskild person i separat lokal eller genom hembesök med 1-2 tim per träff (ev. genom rotavdrag)

### Canasta

Vi fortsätter med början torsdagen den 7 sept kl. 13.00 i föreningslokalen. Önskar Du börja spela blir vi kanske ett nytt gäng som vill ha sammankomst på annan dag och tid, och då kommer vi överens om detta.



Ledare: Eva Sjödahl 070-78 58 983

## Skånes kultur då och nu

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

**Start måndagen den 21 sept kl. 13.30.**

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



## Andningsyoga

Kursen i andningsyoga fortsätter under hösten 2021 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 13 sept kl 11.00, därefter på måndagar enligt överenskommelse:**

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



## 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! (16/9 kl 10-12 och 21/10 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.

**Kom ihåg att anmäla dig!**

Huvudinstruktör:	Eric Andersson	046-12 24 48
Instruktörer:	Björn Carlqvist	0703-94 95 55
	Lars Sjädh	070-78 58 983
	Tommy Östbring	0722-53 70 28



## 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 som t ex: Styrelsearbete. Länet anordnar också kurser för de som är eller gärna vill pröva på som aktivitetsledare i: Gympa, Sittgympa, Vattengymnastik, Stresshantering, Qigong, Andningsyoga, Stresshantering, Hemsideshantering, Medlemsregisterhantering. Liksom tidigare år anordnar Länsföreningen en 2-dagars framtidskonferens (12-13 nov).

Hör av er till någon i styrelsen om ni är intresserade. Kommer också att finnas lista i lokalen.

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 Tel. 0413-69350

**Intresserad? Kontakta ABF direkt!**



## 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 fått E-postadress eller nyligen bytt, skicka den till Lennart Ilestam [sl.ilestam@gmail.com](mailto: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	vik Tommy Östbring	072-25 37 028
Ledamöter	Eric Andersson	046-12 24 48
	Lennart Ilestam	0733-44 11 51
Ersättare	Eva Norrman	076-85 26 380
	Tommy Östbring	072-25 37 028

**Funktionärer:**

Egenvårdsombud	Britt-Louise Persson	073-32 20 712
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