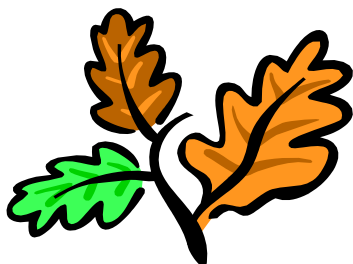


Föreningen omfattar medlemmar från Lunds,
Staffanstorps, Burlövs, Kävlinges och Lomma/Bjärreds kommuner



Program hösten 2026

Adress Riksförbundet 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 är det dags att ta itu med höstens verksamhet 2026.

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 30 kronor. Vi kommer också i höst att ordna dagaktiviteter. Tider för dessa aktiviteter framgår av programmet eller i särskilda utskick. På våra möten kommer vi att sälja Folkspels Sverigelotter.



Upptaktsmöte (1 sept)

Tisdag
1 sept
Kl 18.00

Vi drar igång höstens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under andra halvåret 2026. Därefter blir vi underhållna av Malene Langborg. **Anmälan på lista i lokalen eller till någon i Styrelsen.**



Introduktion för nya medlemmar (8 sept)

Tisdag
8 sept
Kl 18.00

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
22 sept
Kl 18.00

Föreningsmöte (22 sept)

Vi får besök av Riksförbundet HjärtLung Skåne för diskussion om Verksamhetsplanering för kommande år. Grundar sig på Riksförbundets kongressbeslut. Från länsföreningen kommer Agneta Petersson och Henry Kristensen.

Tisdag
20 okt
Kl 18.00

Föreningsmöte (20 okt)

Jan Annerstedt från Lunds kommun informerar om uppfräschning och utveckling av Hälsans Stig i Lund samt om planering av Hälsans Stig i Dalby.

Tisdag
3 nov
Kl 18.00

Föreningsmöte (3 nov)

Räddningstjänsten informerar om brandsäkerhet inför storhelgerna och ger råd om hur man förebygger bränder i hemmet. Vi får ta del av viktiga tips kring levande ljus, elektriska apparater, brandvarnare samt hur man agerar om en brand skulle uppstå.

**Tisdag
1 dec
Kl 18.00**

Julfest (1 dec)

Vi följer upp höstens aktiviteter och avslutar med julfest o Musikunderhållning av Mari och Bengt 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 17 november. Pris Meddelas i god tid innan Julfesten**

**Dagak-
tiviteter**

Dagaktiviteter

Vi kommer under hösten också att försöka anordna olika dagaktiviteter:

Alnarpsparken 9/9 med samling vid lokalen kl 12.00

Uppåkra arkeologcentrum 18/9 kl 14.00. Samling vid lokalen för gemensam transport kl 13.30.

Övriga dagaktiviteter som t ex:

- Kunskapsparken, -
- Leksaksmuseet i Eslöv
- Besök på Vingård,
- Helgagården Blentarp
- om intresse finns startar vi en kör

Dagaktiviteter kan vi lägga in mellan månadsmötena och vi informerar via mail, SMS och på våra möten om aktuella dagsutflykter.

**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!

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.

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

- Lennart Ekdahl: 070-47 97 552 (Lunga)
- Björn Carlqvist: 070-39 49 555 (Hjärta)

Sittande gymnastik på tisdagar och torsdagar kl 11.00

Startar tisdagen 15/9. kl 11.00. Plats i föreningslokalen

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 3/9 kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal.

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

Ledare: Björn Carlqvist 070-39 49 555

Lennart Ekdahl 070-479 75 52

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

OBS!

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



Träning online

Förutom Sofias gym i TV har även Riksförbundet HjärtLung träningspass online med hjälp av Teams varje vecka. På förbundets hemsida under fliken Träna Tillsammans finns inbjudningar och länkar till Lättgymna, Medicinsk Yoga, Qigong, samt Mindfulness. Dessa ger nyttig träning för kroppen. Där finns även förinspelade träningsprogram och blad med övningar för den som vill ha mer. Se vidare <https://www.hjart-lung.se/for-dig-som-medlem/trana-tillsammans>.

Vattengymna

Habo Gård har vattengymna med start den 27 augusti kl 12-13. Diplomerad 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 100 kr per gång inkl fika.: Det går också att förboka buss (återkommer med plats och tidpunkter). För er som bara vill bada i varmvatten (Kostnad 100 kr) finns tider varje torsdag med start 27 augusti kl 11-12. Anmälan till samma telefonnummer som ovan.

Studiecirklar Alla är välkomna!

Livsstilsgrupper

Samtal Lunga

Är du intresserad så hör av dig till Lennart Ekdahl 0704-79 75 52



Stresshantering

Tematräff Stresshantering består av 4 träffar med fokus 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 träffar ger dig kunskap om sömnens alla positiva och stärkande effekter samt ger dig råd och tips för en god nattsömn.

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

Diagnosdukar

Diagnosduken kan beskrivas som en bordsaffisch med fakta och diskussionsfrågor. Kring duken samlas tre till fem personer för att lära sig mera om sin diagnos och ge deltagarna kunskap och motivation för en aktiv vardag och för att lära mer om livet med resp diagnos. Det finns Diagnosdukar för följande diagnoser:

- KOL (KOL-duken)
- Hjärtsvikt (SVIKT-duken)
- Benartärsjukdom (BAS-duken)
- Förmaksflimmer (Flimmer-duken)
- Högt blodtryck (Blodtrycks-duken)

Diagnosdukarna passar både dig som lever med en diagnos och dig som är närstående.

Är du intresserad så hör av dig till Björn Carlqvist 070-39 49 555



Rökavvänjning

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

Öppet hus

Startar **onsdag 16 sept 13.30 - 15.30** i föreningslokalen varannan vecka ojämn veckor

Ledare: Eva Norrman och ledamöter från styrelsen



Vinprovning

Start **onsdag 9/9 kl. 18.00** i föreningslokalen.

Ledare: Eva & Lars Sjödahl 0707-85 89 83

IT-caféer vid Träffpunkterna i Lund

SeniorNet Lund fortsätter verksamheten vid Träffpunkterna enligt program som annonseras i 65+/Seniorum varje månad. Programmet anslås också på respektive Träffpunkt.

Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51



Canasta

Önskar Du börja spela blir vi kanske ett nytt gäng som vill ha sammankomst på annan dag och tid. Då får vi komma överens om detta.

Ledare: Eva Sjödahl 070-78 58 983



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, Hemsides- & Medlemsregisterhantering.

Hör av er till någon i styrelsen om ni är intresserade.

Kurskatalog kommer också att finnas i lokalen.

Kurser anordnade av Riksförbundet HjärtLung

På Riksförbundet HjärtLungs hemsida hittar du föreningsprodukter, utbildningsmaterial, filmer och stöd för dig som är hjärt-, kärl- eller lungsjuk som t ex **utbildningsmaterial som rör**; benartärssjukdom, blodtryck, flimmer, hjärtsvikt, hjärtinfarkt, KOL och tematräff "Ensamma tillsammans" samt filmer för Medicinsk yoga, Qigong och meditation mm

Hjärt- o Lungräddning, Hjärtstartarutbildning

Föreningen kommer under året 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 **15/9 kl 10.00 och 6/10 kl 18.00**.

Anmälninglista i lokalen eller till instruktörer (se nedan). Kurserna är gratis 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 till HLR-utbildning!

Instruktörer:	Björn Carlqvist	070-39 49 555
	Lars Sjödahl	072-17 42 442
	Tommy Östbring	072-25 37 028



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 eller någon i styrelsen.



ABF:s cirklar

Som medlemmar i ABF-organisationen får vi hjälp av ABF att anordna studiecirklar. **Intresserad? Kontakta ABF direkt! Tel. 046-211 77 55**

Vi samarbetar med



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 till Lennart Ilestam via: sl.ilestam@gmail.com om du har [E-postadress](#) eller nyligen bytt

Styrelse:

Ordförande	Björn Carlqvist	070-39 49 555
Vice ordförande	Lennart Ekdahl	070-47 97 552
Kassör	Lennart Hansson	076-63 30 696
Sekreterare	Inger Andersson	070-85 39 362
Ledamöter	Eva Norrman	076-85 26 380
	Börje Åhgren	070-51 31 717
	Leena Petersson	070-49 40 649
Ersättare	Lennart Ilestam	073-34 41 151
	Tommy Östbring	072-25 37 028

Funktionärer:

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

Övriga:

Revisorer	Lars Sjödahl	070-78 58 983
	Kenneth Andersson	070-66 22 806
Valberedning	Eva Norrman	076-85 26 380
	Leena Petersson	070-49 40 649



Riksförbundet HjärtLung

Lund

Riksförbundet HjärtLung Lund med omnejd

Vårvädersvägen 4D

222 27 Lund

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

Hemsida www.hjart-lung.se/Lund