



Riksförbundet
HjärtLung

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

Lund



Program våren

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



Upptaktsmöte (27 jan)

Tisdag
27 jan
kl 18.00

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under första halvåret 2026. Kiki Nilsenius underhåller oss med skånska visor och skrönor.



Tisdag
3 febr
Kl 18.00

Introduktion för nya medlemmar (3 febr)

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



Årsmöte (24 febr)

Tisdag
24 febr
Kl 18.00

Se separat inbjudan. Anmälan senast den 11 febr. Efter årsmötesförhandlingarna bjuder föreningen på kaffe och macka. Vi ger då också utrymme för samvaro och samtal. Anmälingslista i lokalen eller till någon i styrelsen.



Månadsmöte (17 mars).

Tisdag
17 mars
Kl 18.00

Dietist Simon Apell från VI-kliniken ger oss en bild av 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

Månadsmöte (21 april)

Tisdag
21 april
Kl 18.00

Tema: Perspektiva – kulturförändring i sjukvården genom användarnas perspektiv. Projektledare från Funktionsrätt Skåne och Skånes universitetssjukhus berättar om Perspektiva, ett utvecklingsprojekt som tar tillvara patienters och närståendes erfarenheter för att stärka personcentrerad vård i praktiken.

Syftet är att utveckla en modell för att identifiera, samla och sprida goda erfarenheter från vården, så att både patienter och vårdpersonal kan lära av varandra och tillsammans skapa en mer inkluderande och bättre vård. Projektet pågår under tre år och finansieras av Allmänna arvsfonden.

**Tisdag
19 maj
xx.00**

Årets vårresa går till Danmark (Tisdag 19 maj) **Samling i god tid vid föreningslokalen (Kl återkommer vi till)**

Vårens utfärd går till Danmark. Vi kommer att presentera en fullständig beskrivning/program för utfärden under Januari/Februari inkl pris. Information kommer att skickas ut, läggas ut på vår hemsida och presenteras på våra kommande månadsmöte,

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

Betalning sker på vårt Bankgiro 5231-4432.

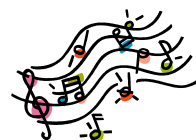
Sista anmälningsdagen den 4 maj. Därefter bindande.



**Tisdag
26 maj
Kl 18.00**

Avslutning (26 maj)

Vi följer upp vårens aktiviteter och avslutar våren med musikunderhållning i vår lokal. Vi blir underhållna av Anton Nilsson. **Anmälan på lista i lokalen eller till någon i Styrelsen.**



Sommaraktiviteter (juni-augusti)

Juni-aug

Ev korvgrillning, promenader o dyl

**Dagak-
tiviteter**

Dagaktiviteter

Den 11/3 kl 13.00 har vi bokat ett guidat besök i Allhelgonakyrkan. Kyrkan har också Lunchmusik 12.15-12.45 som vi kan lyssna på innan guidningen.

Vi har bokat in ett besök på Uppåkra arkeologcentrum, Samling för gemensam transport vid lokalen. Datum återkommer vi till i särskild inbjudan

Bilutflykt onsdagen den 6 maj till Alnarp, Samling för gemensam transport vid lokalen kl 12

Vi kommer under våren och hösten också att försöka anordna ytterligare dagaktiviteter som t ex:

- flottfärd Habo Ljung,

- Kunskapsparken,
- promenad i Höjeådalén
- Besök på Vingård,
- Besök på spritfabriken i Södra Sandby

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

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 kl 11.00 på tisdagar och torsdagar

Startar tisdagen 13 januari kl 11.00. Plats i föreningslokalen

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



Gymnastik/Hjärtträning

Startar torsdag 22 jan kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal.

Vi avslutar gympan den 21 maj

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

Ledare: Björn Carlqvist 070-39 49 555

Lennart Ekdahl 070-47 97 552

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>.

Vattengympa

Habo Gård har vattengympa med start den 15 januari 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 från Lunds C hållplats Q på Carl Bernlunds gata kl. 11.20, retur kl. 13.40 (60 kr t/r), För er som bara vill bada i varmvatten (Kostnad 100 kr) finns tider varje torsdag med start 23 januari 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 070-47 97 552

Samtal Hjärta

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



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 träffar ger dig kunskap om sömnens alla positiva och stärkande effekter samt ger dig råd och tips för en god nattsömn.

Plats i föreningslokalen

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

Rökavvänjning

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



Öppet hus/kaffe med kaka och prat

Startar onsdag 11 februari kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen varannan vecka ojämna veckor

Ledare: Styrelsen

Vinprovning

Start **onsdag 4 februari kl. 18.00** i föreningslokalen.

Ledare: **Eva & Lars Sjödahl** **070-78 58 9 83**



IT-caféer vid Träffpunkterna i Lund under våren 2026.

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

IT-caféerna börjar enligt följande schema:

- | | | | |
|-------------------------------|-------------------|--------|------------|
| • Träffpunkt Arkivg.7C | tisdag | 20 jan | kl 13 - 15 |
| • Träffpunkt Laurentiig.18 | torsdag | 22 jan | kl 10 - 12 |
| • Dalby Bibliotek torsdagarna | 12/2, 12/3 & 23/4 | | kl 14 - 16 |



Kansli: **Anette Hedén** 0720-44 46 47

Tisdag & torsdag kl 10-12

Mail: kansli@seniornetmalmo.se

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 under våren (18/2 kl 10 och 18/3 kl 18)

Anmälningsslista 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!

Instruktörer:	Björn Carlqvist	070-39 49 555
	Lars Sjö Dahl	072-17 42 442
	Tommy Östbring	072-25 37 028
Huvudinstruktör:	Eric Andersson	070-66 22 448



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: (Gäller till Årsmöte 2026)

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	Lennart Ilestam	073-34 41 151
	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



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