



Föreningen Lund

HjärtLung

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



Vår- Program 2021

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. Tyvärr fick vi ställa in våra aktiviteter under våren och hösten 2020 pga coronakrisen. Vi hoppas på att vi kan samlas på våra aktiviteter igen. **Pandemiläget blir dock avgörande för våra möjligheter att genomföra programmet**

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 eller i särskilda utskick. Vid våra tisdagsmöten/föreningsmöten har vi alltid lotterier med fina vinster.

Upptaktsmöte (19 jan)

Tisdag

19 jan.

Kl 18.00

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under första halvåret 2021 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

26 jan.

Kl 18.00

Introduktion av nya medlemmar (26 jan)

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



Onsdag

9 febr.

Kl 18.00

Föreningsmöte (9 febr)

Musiknostalgi på stenkakor. En tipstävling bara på skoj. Lars Alfons spelar 78-varvare från förr på en gammal resegrammofon med vev. Alla skivor är pensionärer minst 65 år gamla. Det blir mer eller mindre lätta 1X2-frågor på musiken. Alla får en tipslapp att fylla i. Det är bra att ta med en penna. Fint pris till vinnaren utlovas.



Årsmöte (23 febr)

Tisdag

23 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. Anmälningslista i lokalen eller till någon i styrelsen.



Månadsmöte (16 mars)

Tisdag

16 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.

Torsdag

22 april

Kl 14.00

Föreningsmöte dagaktivitet (22 april)

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



Tisdag

27 april

Kl 18.00

Månadsmöte (27 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

4 maj

Kl 14.00

Dagsutfärd (dagsutfärd 4 maj)

Vi följer upp 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 guideade 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

11 maj

Kl 09.00

Bussutfärd till Bjärehalvön (11 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 guidead 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 eftermiddagskaffe 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 29 april. Därefter bindande.

Tisdag

25 maj

Kl 18.00

Avslutning (25 maj)

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



Tisdag

1 juni

Kl 14.00

Dagsutfärd (1 juni)

Denna vackra somardag 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 xx/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)
- Björn Carlqvist: 070-39 49 555 (Hjärta)

Sittande gymnastik på tisdagar kl 11.00

Startar tisdagen 2021-01-26. Plats i föreningslokalen

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



Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 28 jan kl. 17.00 - 18.00, i Palettskolans 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 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.



Studiecirklar Alla är välkomna!

Akvarellmålning

Startar **onsdag 27 kl. 13.00 - 15.30** i föreningslokalen

Handarbetsgrupp

Startar **onsdag 27 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 27 jan kl. 18.00** i föreningslokalen.

Ledare: **Eva & Lars Sjädh 0707-85 89 83**



IT-café Träffpunkt Virvelvindsvägen 4 G

Om du behöver hjälp att använda din smarttelefon, surfplatta, laptop eller har frågor om internet är du välkommen till våra fem IT-caféer Träffpunkter i Lund, som vi hoppas komma igång med under vårterminen efter det långa uppehållet under 2020.

Du har möjligheter att prova-på under 2-3 tillfällen utan att vara medlem.

Medlemsavgiften för 12 löpande månader är 250 kr.

Kontaktperson: **Lennart Ilestam 0733-44 11 51**

Hemsida: www.seniornetmalmo.se



SeniorNet
Lund

Canasta

Vi fortsätter med början **tisdagen den 19 jan kl. 14.00** 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 Sjädh 070-78 58 983**



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 kultur.

Cirkeln genomförs varannan tisdag och omfattar 5 tillfällen. Högst 8 deltagare.

Start **tisdag den 26 januari kl. 13.00.**

Ledare: **Eva Norrman 076-85 26 380**



Andningsyoga

Kursen i andningsyoga fortsätter under våren 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 25 januari kl 11.00 därefter

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, 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! (8/3 kl 10 och 24/3 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 Sjödahl 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 eller någon i styrelsen.



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
Vice ordförande	Lennart Ekdahl	0704-79 75 52
Kassör	Lennart Hansson	0766-33 06 96
Sekreterare	Tommy Östbring	072-25 37 028
Ledamöter	Eric Andersson	046-12 24 48
	Eva Sjödahl	070-78 58 983
	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 Sjödahl	070-78 58 983
	Kenneth Andersson	070-66 22 806
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