



Riksförbundet HjärtLung

Lund

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



Vår- Program 2022

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 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 2021 pga coronakrisen. I höstas kunde vi dock genomföra flera av våra aktiviteter. Vi hoppas på att vi kan samlas som vanligt under våren 2022. **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 30 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 (18 jan)

Tisdag

18 jan.

Kl 18.00

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under första halvåret 2022 och får besök av apotekare som 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

25 jan.

Kl 18.00

Introduktion av nya medlemmar (25 jan)

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



Tisdag

8 febr.

Kl 18.00

Föreningsmöte (8 febr)

Hur går det med järnvägsutbyggnaden i Skåne. Krister Klemedsson hjälper oss att få ytterligare klarhet i planerna på snabbspår, 4-spår mm.

Årsmöte (22 febr)

Tisdag

22 febr

Kl 18.00

Se separat inbjudan. Anmälan senast den 14 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.



Dagaktivitet (8 mars)

Tisdag

8 mars

Kl 13.30

Skissernas museum. Vi samlas utanför Skissernas museum kl 13.30. Föreningen bjuder på en guidad visning. Inträdet på 60 kr betalas av var och en själv.

Månadsmöte (22 mars)

Tisdag

22 mars

Kl 18.00

Lungorna sitter skyddade bakom bröstkorgen. En stor anledning till att man drabbas av lungsjukdomar är rökning. Till lungkliniken kommer du för att undersökas och behandlas för en sjukdom i lungorna. Det kan till exempel vara lungcancer, KOL, obstruktiv sömnapné och cystisk fibros. Vi har kanske fått en remiss från din vårdcentral eller så har du själv skrivit en vårdbegäran. Personal från Lungkliniken på Skånes Universitetssjukhus (SUS) i Lund informerar om arbetet på Lungkliniken.



Månadsmöte (26 april)

Tisdag

26 april

Kl 18.00

Över 500 000 personer har diabetes i Sverige idag, av dem har 85-90 procent typ 2-diabetes. Det är ca 150 000 i Sverige som har sjukdomen utan att veta om det. Diabetes drabbar för resten av livet. Vi får en genomgång av diagnos, behandling och förebyggande insatser av Magnus Löndahl, sektionschef på Endokrinmottagningen

Tisdag

3 maj

Kl 14.00

Föreningsmöte dagaktivitet (3 maj)

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



Tisdag

17 maj

Kl 09.00

Bussutfärd till Bjärehalvön (17 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 Kullagunnarstorp, bestående av en borg från 1500-talet och ett ståtligt

slott från 1800-talet. I Iergöksstaden Ängelholm får vi en guidad tur i Järnvägens museum. Med vår bekväma buss åker vi genom Bjärehalvön 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 500 kr för medlemmar och 900 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 anmälningdagen den 2 maj. Därefter bindande.



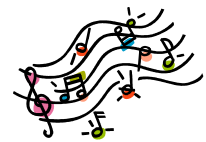
Tisdag

Avslutning (24 maj)

24 maj

Vi följer upp vårens aktiviteter och avslutar våren med musikunderhållning i vår lokal med Simon Ahlström.

Kl 18.00



Tisdag

Dagsutfärd (7 juni)

7 juni

Denna vackra somardag besöker vi Habo Ljung/Habo Gård och får en flott-tur på Höje å ut till Lomma hamn. Vi fikar och har det skönt. Vi samlas vid lokalen kl 12.00 för gemensam transport till Habo Ljung. Flott-turen startar ca kl 13.00. Prel kostar besöket 110 kr och ta med 20 kr till berörd chaufför. Fika ingår i turen. Anmälan senast 30/5. Anmälingslista i lokalen eller till någon i styrelsen.

Kl 14.00



Dagaktiviteter

Dagaktiviteter

Vi kommer under våren också att försöka anordna olika dagaktiviteter som t ex: bilutflykt (egen bil) till Fotevikens Vikingamuseum. Vi återkommer under våren 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 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 11 januari kl 11.00. Plats i föreningslokalen

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



Gymnastik/Hjärtr träning

Startar torsdag 20 jan kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal.

Vi avslutar gympan den 19 maj

Kontaktperson: Eric Andersson 070-66 22 448
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!**



Vattengympa

Habo Gård har vattengympa på fredagar med start 28 januari kl 12-13.40. 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 056-359 45 75). Kostnad 100 kr per gång inkl fika. Det går också att förboka buss från Botulfsplatsen kl. 11.20, retur kl. 13.40 (40 kr t/r)

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 19 januari kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen



Handarbetsgrupp

Startar onsdag 19 januari kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193



Studiecirkelarna akvarellmålning och handarbetsgrupp har sina möten samtidigt.

Vinprovning

Start onsdag 26 januari kl. 18.00 i föreningslokalen.

Ledare: Eva & Lars Sjö Dahl 0707-85 89 83



IT-caféer vid Träffpunkterna i Lund - SeniorNet Lund

SeniorNet Lund fortsätter verksamheten vid Träffpunkterna enligt program som annonseras i **Seniorum** varje månad. Programmet anslås på respektive Träffpunkt och i vår lokal på Riksförbundet HjärtLung Lund.

Onsdagar med start 12 jan. kl 10 - 12 på Träffpunkt Arkivgatan 7C.

Torsdagar med start 13 jan. kl 10 - 12 på Träffpunkt Laurentiig. 18

IT-café med enskild handledarhjälp varje vecka i turordning efter deltagarlista. Föredrag 30-60 min varannan vecka från februari av varierade slag ex.: Försök inte lura mig i tre delar om 30 min
Google säkerhet & Cookies om 60 min



Några kurser kan bli aktuella senare under våren

Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51

Hemsida: www.seniornetmalmo.se

Canasta

Vi fortsätter med början **tisdagen den 1 februari kl. 13.00** i föreningslokalen.

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



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 då och nu.

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

Start måndag den 24 januari kl. 13.00.

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



Andningsyoga

Vi startar åter kursen i andningsyoga under våren 2022 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 kl 10.00 under mars. Återkommer med datum

Ledare:	Eric Anderson	Tel. 070-66 22 448
	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.

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! (9/3 kl 10 och 23/3 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 070-66 22 448

Instruktörer: Björn Carlqvist 070-39 49 555

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

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	070-66 22 448
	Vakans	
	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	Eva Norrman	076-85 26 380

Riksförbundet HjärtLung Lund med omnejd

Vårvädersvägen 4D

222 27 Lund

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

Hemsida www.hjart-lung.se/Lund



Riksförbundet
HjärtLung

Lund