

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



Vår- Program 2023

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. Vi hoppas på att vi kan samlas som vanligt under våren 2023.

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. Våra lotterier har vi på upptakter och avslutningar.



Upptaktsmöte (17 jan)

Tisdag

17 jan.

Kl 18.00

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under första halvåret 2023 och får besök av 2 apotekare från Apoteket Hjärtat 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

24 jan.

Kl 18.00

Introduktion av nya medlemmar (24 jan)

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



Föreningsmöte (14 febr)

Tisdag

14 febr.

Kl 18.00

Hjärtflimmer (arytmi) kännetecknas av snabb hjärtfrekvens och oregelbundna hjärtslag. Flimret kan ske i förmaken (förmaksflimmer) eller i kamrarna (kammarflimmer). Förmaksflimmer är den vanligaste hjärtrytmrubbningen och i Sverige beräknas omkring 300 000 patienter ha denna diagnos. Tord Juhlin, överläkare vid Skånes universitetssjukhus i Lund informerar om diagnos, behandling och rehabilitering,



Årsmöte (28 febr)

Tisdag

28 febr

Kl 18.00

Se separat inbjudan. Anmälan senast den 8 febr. Efter årsmötesförhandlingarna bjuder föreningen på kaffe och macka. Vi ger då också utrymme för samvaro och samtal. Anmälninglista i lokalen eller till någon i styrelsen.



Tisdag

21 mars
Kl 18.00

Månadsmöte (21 mars) Diabetes.

Jan Nilsson, professor i experimentell hjärtkärlforskning vid Lunds universitet och diabetesforskare verksam vid Lunds universitets diabetescentrum (LUDC) föreläser om Typ 2-diabetes och risken för hjärt- och kärlsjukdom

Tisdag

25 april
Kl 18.00

Månadsmöte (25 april)

När läkaren blev patient. Patienter blir vi alla - förr eller senare. Skånske läkaren Ola Björgell har sett sjukvården från båda sidorna och arbetar aktivt för att mötet mellan vårdpersonalen och patienten ska bli så bra som möjligt.

Tisdag

2 maj
Kl 13.00

Dagaktivitet (2 maj)

Kunskapsparken i den nya stadsdelen Brunnshög i Lund. Vi får guidad tur i parken med öppna gröna ytor, gångar att gå eller springa dammar och vattendrag, broar utegym mm. Vi träffas kl 13.00 vid spårvagnshållplatsen Solbjer, där vi möts av Anna eller Nina.

Årets vårresa går till natursköna sydvästra Skåne!

Samling i god tid vid föreningslokalen

Tisdag

9 maj

Kl 09.00

Vi startar från lokalen (Vårvädersvägen) kl 09.00 och vi **inleder vår dag med att åka till Börninge Kloster som grundades omkring 1150. Klostret var först litet, men växte på grund stora donationer. Det fungerade som ett hem för kvinnliga medlemmar ur överklassen, ofta äldre änkor, som ville dra sig tillbaka från världen utan att bli nunnor, och som donerade gods till klostret i utbyte mot att få bosätta sig där. Idag är det ett privat lantbruk. Trevliga Anitas, med restaurang och butik, är inrymt i ridhuset och stallet i en av slottslängorna, Här serveras vi kaffe och en god smörgås. Strax intill ligger det fina Johannamuséet där vi därefter blir guidade runt i de fantastiska samlingarna som växer allteftersom. I deras hemtrevliga restaurang äter vi som avslutning på besöket dagens lunch. Med vår bekväma buss går färden vidare till Trelleborg. Här väntar ett besök hos Maglarpsbullen som tillverkar goda gammeldags gräddbullar men även läckra risbullar, fikonbullar och chokladbullar. Vi får en liten rundvisning och givetvis provsmakar vi! Efter denna**



kulinariska upplevelse besöker vi Maglarps gamla kyrka, en av Skånes äldsta tegelkyrkor. Den uppfördes runt 1200 och är mycket välbevarad. Dagen avrundas på ett trevligt café där vi bjuds på kaffe med dopp. Under sen eftermiddag är vi tillbaka i Lund, nöjda efter en omväxlande tur!

Subventionerat pris till 450 kr för medlemmar och 1000 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 28 april. Därefter bindande.

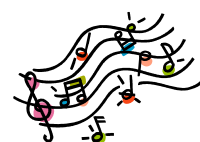
Tisdag

30 maj

Kl 18.00

Avslutning (30 maj)

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



Juni-aug

Kl 14.00

Sommaraktiviteter (juni-augusti)

Ev korvgrillning, promenader med gympa, studiebesök

**Dagak-
tiviteter**

Dagakaktiviteter

Vi kommer under våren också att försöka anordna olika dagaktiviteter som t ex: bilutflykt (egen bil) till Alnarp,

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 17 januari kl 11.00. Plats i föreningslokalen

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



Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 12 jan kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal.

Vi avslutar gympan den xx maj

Kontaktperson: Eric Andersson 070-66 22 448
Ledare: Pia Jönsson 0708-14 32 12
Eric Andersson 070-66 22 448



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 med start i februari (datum bestäms att renoveringen är klar) 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 046-359 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), För er som bara vill bada i varmvatten finns tider varje torsdag kl 13-14. Anmälan till samma telefonnummer som ovan.

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!

Handarbetsgrupp

Startar onsdag 18 januari kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193



Vinprovning

Start onsdag 1 februari 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 **Seniorum** varje månad. Programmet anslås också på resp. Träffpunkt och i vår lokal på HjärtLung.

- Träffpunkt Arkivg.7C onsdag 17 januari kl 10 - 12.
- Träffpunkt Laurentiig.18 torsdag 18 januari kl 10 - 12
- Dalby Bibliotek Udda veckor torsdag 18 januari kl 14 - 16

Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51



Canasta

Vi fortsätter med början **tisdagen den 17 januari 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 23 januari kl. 13.00.

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



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 motionsprodukter, utbildningsmaterial, filmer och stöd för dig som är hjärt-, kärl- eller lungsjuk. Som t ex filmer för Medicinsk yoga och meditation mm

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! (15/3 kl 10 och 29/3 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 Sjö Dahl 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	vik 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	Birgit Andersson	079 3065216
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
	Maj-Britt Hellström	070-74 20 193

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