

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



Höst- Program 2024

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 våren och sommaren är över, är det dags att ta itu med höstens och vinterns verksamhet.

Så 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 och dagaktiviteter. 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.

Upptaktsmöte (3 sept)

Tisdag

3 sept

Kl 18.00

Vi drar igång höstens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under andra halvåret 2024. Därefter blir vi underhållna med sång och musik, 60- och 70-talsmusik med Ivar Sjögren och Martin Arnoldi. **Anmälan på lista i lokalen eller till någon i Styrelsen.**



Tisdag

10 sept

Kl 18.00

Introduktion för nya medlemmar (10 sept)

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

1 okt

Kl 18.00

Föreningsmöte (1 okt)

Smärtrehabilitering i Lund genomför bedömning och rehabilitering av personer med godartad långvarig smärta som är funktionsnedsättande. Flera yrkeskategorier samverkar i bedömningar och rehabilitering. Här finns en öppenvårdsmottagning för bedömningar och olika smärtrehabiliteringsprogram som kan inkludera kognitiv beteendeterapeutisk inriktning (KBT). Till verksamheten hör också en telefonrådgivning för kvarstående smärta efter nackskador. De har även ett regionalt uppdrag att utreda och diagnosticera patienter med smärtsam överrörlighet.

Tisdag

29 okt

Kl 18.00

Föreningsmöte (29 okt)

Vi får besök av lungläkare som håller föredrag om lungan, dess funktion och uppbyggnad och dess olika sjukdomar.



Tisdag

26 nov

Kl 18.00

Julfest 26 nov)

Vi följer upp höstens aktiviteter och avslutar med julfest o Musikunderhållning av Linda Lindqvist 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 18 november. Vi återkommer i höst med priset på Julfesten.**

Dag-
aktivi-
teter

Dagaktiviteter

- Promenad i Alnarpsparken 11 sept kl 14.00. Samling vid lokalen kl 13.00 för gemensam transport med egna bilar.
- Soldattorpet, ost-/mejeribesök och provning av deras ostar den 26 sept kl 14.00. Samling för gemensam transport från lokalen kl 13.00 . Avgift 100 kr. Föreningen står för biltransporten.
- Tomtemuseum i Sjöbo 7/10 Samling för gemensam transport från lokalen kl 12.00 . (Eva N)

Vi återkommer under hösten med datum och förslag på andra dagaktiviteter.

Vi åker i egna bilar. Transportkostnad svarar föreningen för (fyllda bilar förutses för dessa transporter). Anmälan på lista i lokalen.

Ex på andra aktiviteter kan vara:

* Uppåkra (Kenneth)

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!

Sittande gymnastik på tisdagar kl 11.00

Startar tisdagen 17 september. Plats i föreningslokalen

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380

Marina Rothe 070-31 49 649



Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 5 september kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal

Ledare: Eric Andersson 070-66 22 448

Björn och John

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!**

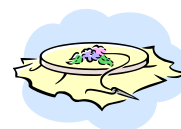


Studiecirklar Alla är välkomna!

Handarbetsgrupp

Startar onsdag 11/9 kl. 13.00 - 15.30 i föreningslokalen och varannan vecka ojämn veckor.

Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193



Vinprovning

Startar onsdag 4 sept kl. 18.00 i föreningslokalen

Ledare: Eva & Lars Sjödahl 070-78 58 983



Övriga återkommande aktiviteter

Boule: startar fredag 6 sept och sedan 1 gång/vecka. om vi kan hitta och boka lämplig bana. Beslut om genomförande när vi vet vilket intresse som finns.

Dart som vi kan ha i vår egen lokal på Klostergården. Startar torsdag 3 okt och sedan 1 gång/vecka.. Beslut om genomförande när vi vet vilket intresse som finns.

Livsstilsgrupper

Samtalsgrupp för hjärtpatienter i föreningslokalen. Är du intresserad så hör av dig till någon i styrelsen.

Tematräff Stresshantering

Tematräff Sömn

Kontaktperson: Björn Carlqvist 070-39 49 555

IT-caféer vid Träffpunkterna i Lund

SeniorNet Lund fortsätter verksamheten vid Träffpunkterna i Lund enligt program som annonseras i **Seniorum varje månad**. Programmet anslås också på respektive Träffpunkt och i vår lokal på HjärtLung. **IT-caféerna börjar vecka 36-37 se nedan.**

- | | | | |
|--------------------------------|---------|---------|------------|
| • Träffpunkt Arkivg.7C | tisdag | 10 sept | kl 13 - 15 |
| • Träffpunkt Laurentiig.18 | torsdag | 12 sept | kl 10 - 12 |
| • Dalby Bibliotek Jämna veckor | torsdag | 5 sept | kl 14 - 16 |

Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51

Hemsida: www.seniornetmalmo.se



Fortsättning på Skånska seder och bruk

Vi fortsätter vår studiecirkel kring "Skånska seder och bruk" under ledning av Eva Norrman. Ämnet för cirkeln är Skånska dialekter.

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

Start den 23/9 kl. 13.00.

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380

Börje Caspari 046-98 158

Hjärt- o Lungräddning, Hjärtstartarutbildning

Startar i samråd med ledarna. Föreningen kommer under hösten att anordna kurser i Hjärt- o Lungräddning. Kurserna är ungefär tre timmar långa och utförs enligt Svenska HLR-rådets modell med det senaste inom området.

Hjärtstartarutbildning ingår!

Repetitionskurser ordnas varje termin! (18/9 kl 10-12 och 2/10 kl 18-20). Kurserna är avgiftsfria för våra medlemmar. De som EJ är medlemmar betalar 300 kr/person.

Om behov finns kommer vi också att anordna instruktörskurser under året.



Huvudinstruktör: Eric Andersson

070-66 22 448

Instruktörer: Björn Carlqvist

0703-94 95 55

Lars Sjö Dahl

070-78 58 983

Kom ihåg att anmäla dig!



Vattengympa

Habo Gård har vattengympa på torsdagar kl 12-13 med start 5 september. En 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 Spolegatan kl. 11.20, retur kl. 13.40 (60 kr t/r), För er som bara vill bada i varmvatten finns tider varje torsdag kl 11-12. Anmälan till samma telefonnummer som ovan.

Kurser anordnade av Riksförbundet HjärtLung Skåne län

För er som är intresserade av hur det är att finnas med i olika förtroendeposter så anordnar länsföreningen kurser för styrelsemedlemmar. Hör av er till någon i styrelsen om ni är intresserade. Kommer också att finnas lista i lokalen.

Teckningslistor till de olika aktiviteterna, finns i föreningslokalen.
Du kan också anmäla dig via föreningens E-postadress:
info@lund.hjart-lung.se
Anmälan kan även göras direkt till ledarna.



Vi samarbetar med



ARBETARNAS
BILDNINGSFÖRBUND

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 är du själv intresserad eller vet du någon annan, som är det. Alla förslag är välkomna.

Hör av dig till oss i styrelsen!

Vänligen meddela om du fått E-postadress eller nyligen bytt, skicka den till Lennart Ilestam sl.ilestam@gmail.com

Styrelse:

Ordförande	Björn Carlqvist	070-39 49 555
Vice ordförande	Lennart Ekdahl	0704-79 75 52
Kassör	Lennart Hansson	0766-33 06 96
Sekreterare	Inger Andersson	070 85 39 362
Ledamöter	Lennart Ilestam	0733-44 11 51
	Eva Norrman	076-85 26 380

Ersättare	Eric Andersson	070-66 22 448
	Dan Landeke	070 69 79 940
	Börje Åhgren	070 51 31 717

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