

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



# Vår- Program 2025

**Adress** Riksförbundet HjärtLung i Lund  
Vårvädersvägen 4D 222 27 Lund

**Telefon** Se styrelsens telefonnummer på sista sidan

**E-post** [info@lund.hjart-lung.se](mailto:info@lund.hjart-lung.se)

**Bankgiro** **5231 -4432**

**Swish** **123 264 36 33**

**Organisationsnummer** 845000-9397

**Hemsida** [www.hjart-lung.se/Lund](http://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 2025.

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. På våra möten kommer vi att sälja Folkspels Sverigelotter.



## Upptaktsmöte (28 jan)

Tisdag

28 jan.

Kl 18.00

Vi drar igång vårens aktiviteter och informerar om vad som kommer att hända under första halvåret 2025. Tommy Lindskog underhåller oss med skånska visor och skrönor.



Tisdag

4 febr

Kl 18.00

## Introduktion av nya medlemmar (4 febr)

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



## Årsmöte (25 febr)

Tisdag

25 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. Anmälninglista i lokalen eller till någon i styrelsen.



Tisdag

11 mars

Kl 18.00

## Månadsmöte (11 mars).

Tema Diabetes. Vi får besök av Jenny Fridén ordförande för Diabetesföreningen Mellanskåne, i vilken även Lund ingår. Jenny är också aktiv i projektgruppen för Diabetesföreningen i Skåne län. Under mötet kommer hon att berätta om Diabetesföreningen i Skåne län, dess olika lokalföreningar och deras aktiviteter.

Tisdag

8 april

Kl 18.00

### Månadsmöte (8 april)

Tema Hjärta och Transplantation och organdonation. Lennart Hansson informerar om sitt deltagande i forskningsprojekt rörande hjärtsvikt och hjärtflimmer. ....

Lennart Ekdahl informerar om sina erfarenheter av organdonation och transplantation.

Tisdag

13 maj

Kl 09.00

### Årets vårresa går till Österlen (Tisdag 13 maj)

Samling i god tid vid föreningslokalen.

Under morgonen samlas vi och åker österut till Övedskloster som räknas till en av Sveriges främsta rokokko-anläggningar. Här kan vi ta en promenad i den imponerande trädgården innan busscaféet bjuder

på smörgås och kaffe. Därefter åker vi och tittar på Hallsbergs stenar. Under många år fick lantbrukaren och kvarnägaren Nils Nilsson (1818 - 1896) arbeta med att bryta sten på åkrarna. Förmodligen samlade han tidigt på



märkligt formade stenar. De har blivit kända för att Nils Nilsson med enkla kvarnhackor som främsta redskap med otrolig skicklighet huggit in bilder och inskriptioner i stenarnas avplanade ytor. Nu ska det smaka bra med lunch, och den serveras på en trevlig gård mitt ute på åkern. Mätta och belåtna besöker vi därefter en vingård där vi får se både odling, vineri samt långtidslagringen av deras mousserande viner. Givetvis måste vi smaka av deras olika viner!

Turen avrundar vi på ett trivsamt café med kaffe och god kaka innan vi så sakteliga, under sen eftermiddag, återvänder till Lund.

Subventionerat pris till 400 kr för medlemmar och 800 kr för icke medlemmar (I mån av plats). Lista för anmälan finns i föreningslokalen. Anmälan kan även göras till någon i styrelsen.

**Betalning sker på vårt Bankgiro 5231-4432.**

**Sista anmälningsdagen den 23 april. Därefter bindande.**

Tisdag

27 maj

Kl 18.00

### Avslutning (27 maj)

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



## Sommaraktiviteter (juni-augusti)

### Juni-aug

Ev korvgrillning, promenader med gympa, studiebesök, Uppåkra arkeologcentrum

### Dagak- tiviteter

#### Dagak- tiviteter

Vi kommer under våren också att försöka anordna olika dagaktiviteter som t ex: bilutflykt (egen bil) till Alnarp, flottfärd Habo Ljung, Kunskapsparken, Statarmuseet, Helgagården utanför Veberöd, Systrarna på Solhjulet utanför Veberöd, Arkiv Syd, besök i kyrkan på Klostergården.

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

**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!

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 14 januari kl 11.00. Plats i föreningslokalen

Ledare: Eva Norrman 076-85 26 380



## Gymnastik/Hjärtränning

Startar torsdag 23 jan kl. 16.30 - 17.30, i Palettskolans gymnastiksal.

Vi avslutar gympan den 22 maj

Kontaktperson: Eric Andersson 070-66 22 448  
Ledare: Björn Carlqvist 070-39 49 555  
Lennart Ekdahl 0704-79 75 52  
Inger Andersson 070-85 39 362



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!**

## Vattengympa

Habo Gård har vattengympa med start den 23 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 Spolegatan 6 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.

## Livsstilsgrupper

### Samtal Lunga

Är du intresserad så hör av dig till Lennart Ekdahl 0704-79 75 52

### 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.



## Studiecirklar Alla är välkomna!

### Handarbetsgrupp

Startar onsdag 29 januari kl. 13.00 - 15.30 i  
föreningslokalen varannan vecka ojämna veckor



Ledare: Maj-Britt Hellström 070-74 20 193

### Vinprovning

Start onsdag 12 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 respektive Träffpunkt och i vår lokal på HjärtLung.

- Träffpunkt Arkivg.7C tisdag 21 januari kl 13 - 15.
- Träffpunkt Laurentiig.18 torsdag 23 januari kl 10 - 12
- Dalby Bibliotek jämna veckor torsdag 23 januari kl 14 - 16



Kontaktperson: Lennart Ilestam 0733-44 11 51

### 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



### Fortsättning på Skånska seder och bruk

Vi föreslår inte något nytt tema eller tider för denna studiecirkel om Skånska seder och bruk. Hör av er till Eva Norrman om ni har förslag på tema som vi kan anordna.

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! (19/2 kl 10 och 19/3 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	072-17 42 442

**Teckningslistor till de olika aktiviteterna finns i föreningslokalen.**

- Du kan anmäla dig via föreningens **E-postadress: [info@lund.hjart-lung.se](mailto: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



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 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](mailto: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	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	072-17 42 442
	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](mailto:info@lund.hjart-lung.se)

Hemsida [www.hjart-lung.se/Lund](http://www.hjart-lung.se/Lund)



**Riksförbundet**  
**HjärtLung**

**Lund**