



Riksförbundet HjärtLung

Solna/Sundbyberg

Västra vägen 9D, 169 61 Solna

Riksförbundet HjärtLung Solna/Sundbyberg bildades 1987 och ingår i Riksförbundet HjärtLung.

VÅRT ÖVERGRIPANDE MÅL: Alla som drabbas av hjärt- eller lungsjukdom ska även i framtiden kunna leva ett värdigt liv. Vi stöttar där sjukhusvården slutar!

VÅR KÄRNVERKSAMHET: Livsstilsförändring, opinionsbildning, trygghet, stöd och gemenskap.

Genom medverkan i de kommunala råden för Funktionshindersfrågor i Solna och Sundbyberg bevakar vi hjärt- och lungsjukas intressen, t ex verkar vi för rök- och doftfria miljöer samt att det finns flera hjärtstartare inom offentliga lokaler. Vi bidrar att fler skall utbildas i HjärtLung räddning.

På vår hemsida: www.hjart-lung.se/solnasundbyberg finns ett formulär du kan fylla i om du vill bli ny medlem hos oss.

Medlemsavgiften är 250 kronor per år, och betalas via Riksförbundet genom ett särskilt inbetalningskort som skickas till dig efter anmälan. Notera "Solna/Sundbybergs förening" vid betalning.

Du som vill **bidra till utveckling** av vår förening och kan tänka dig ingå i styrelsearbete eller i någon av våra arbetsgrupper är välkommen att kontakta oss. Likaså om du har tips på promenadmål eller andra aktiviteter.

Vill du ge en gåva, använd vårt lokala plusgirokonto 49 97 99 -5.

PROGRAM HÖSTEN 2026

- **8 september** börjar tisdagspromenaderna
- **16 september** startar en ny aktivitet på onsdagar; Breema
- **1 oktober** är det medlemsmöte
- **18 oktober** gör vi en utflykt till Svartsjö slott
- **12 december** blir det jullunch

TISDAGSPROMENADER Kontaktperson är Josiane Mattisson tel 073-681 93 22

Vi startar den 8 september kl. 11.00 med SL-Båt från Stadshuset till Tappström. Samling vid kajen intill stadshuset. Promenad till Ekebyhovs slott för lunch.



BREEMA ONSDAGAR Kontaktperson är Inga Segerlund tel 073-845 32 11

Meditativa yogaliknande rörelser för kropp och själ som utförs på stol eller stående. Övningarna ger avspänning och mjukar upp leder och muskler. Övningarna hjälper oss också att bli närvarande här och nu. Vi träffas i föreningslokalen Västra vägen 9D i Solna på onsdagar kl 12.45-13.45. Start 16/9.

MEDLEMSMÖTE TORSDAG 1 OKTOBER kl 14,00

Föreläsning i Solna bibliotek med Solna stads syn- och hörselinstruktör Gunilla Suwe som berättar om sitt jobb samt om hörselapparater. Föreläsningen är öppen för allmänheten.

UTFLYKT TILL SVARTSJÖ SLOTT SÖNDAG 18 OKTOBER

Samling 9.30 utanför t-banan Brommaplan för gemensam resa med SL-buss. Vi äter lunch, får en guidad visning kl 13,00 och den som vill stannar för att lyssna till ett föredrag om "Upplysningstidens kvinnor i Sverige tar ton" med Bernt Malmros kl 14.30-15.30. Kostnaden för dig som medlem är 150 kr och 250 kr för icke medlemmar. **Anmälan till Inga Segerlund tel 073-845 32 11 senast 4/10**

JULLUNCH LÖRDAG 12 DECEMBER

Reservera dagen. Inbjudan med detaljer kommer senare.